

Razones por las cuales asisten a un gimnasio privado a realizar ejercicio físico adolescentes de entre 17 y 19 años de las ciudades de Las Varillas y Leones

Año
2017

Autor
Gómez, Amparo

Director
Barrionuevo, María Celeste

Este documento está disponible para su consulta y descarga en el portal on line de la Biblioteca Central "Vicerrector Ricardo Alberto Podestá", en el Repositorio Institucional de la **Universidad Nacional de Villa María**.

CITA SUGERIDA

Gómez, A. y Liberati, M. (2017). *Razones por las cuales asisten a un gimnasio privado a realizar ejercicio físico adolescentes de entre 17 y 19 años de las ciudades de Las Varillas y Leones*. Villa María: Universidad Nacional de Villa María



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional



INSTITUTO ACADÉMICO PEDAGÓGICO DE CIENCIAS HUMANAS

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO FINAL DE GRADO

*Razones por las cuales asisten a un
gimnasio privado a realizar ejercicio físico
adolescentes de entre 17 y 19 años de las
ciudades de Las Varillas y Leones*

Autores: Gómez, Amparo - Liberati, Marina

Directora: Lic. María Celeste Barrionuevo

*Razones por las cuales asisten a un
gimnasio privado a realizar ejercicio físico
adolescentes de entre 17 y 19 años de las
ciudades de Las Varillas y Leones*

Universidad Nacional de Villa María
Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas
Licenciatura en Educación Física

*Razones por las cuales asisten a un
gimnasio privado a realizar ejercicio físico
adolescentes de entre 17 y 19 años de las
ciudades de Las Varillas y Leones*

AUTORES: GÓMEZ, AMPARO
LIBERATI, MARINA
DIRECTORA: LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA
M.CELESTE BARRIONUEVO

AÑO 2017

Agradecimientos

Antes de comenzar con el desarrollo del trabajo propuesto, nos detendremos en reconocer y agradecer a todas las personas que hicieron posible la realización de dicho trabajo final de grado y que aportaron su grano de arena para poder ayudarnos a alcanzar una meta más propuesta en nuestras vidas.

Comenzaremos agradeciendo en primer lugar a nuestros padres, familiares y amigos, los impulsores de nuestro día a día, los motivadores, los que posibilitan poder llegar a cumplir nuestros objetivos propuestos, pero fundamentalmente los encargados de estar presentes apoyándonos en las decisiones y desafíos que nos proponemos a lo largo de la vida.

Agradecer también a la universidad, la cual nos brindó todos los conocimientos, aprendizajes, estrategias y posibilidades para que este trabajo sea posible. Además, reconocer y gratificar el apoyo y seguimiento incondicional de nuestra directora de tesis, pilar fundamental para la elaboración y culminación del trabajo; y mencionar la colaboración y predisposición de las personas entrevistadas, las cuales aportaron los elementos necesarios para obtener los resultados finales del trabajo.

Índice

Introducción	8
Capítulo Primero: Elección del tema y construcción del problema	9
Capítulo Segundo: Referentes conceptuales y.....	14
Referentes empíricos de la investigación	14
Capítulo Tercero: Estrategias metodológicas de la investigación.....	20
Capítulo Cuarto: Análisis e interpretación de la información	22
Subcapítulo I: “Por salud”	22
Subcapítulo II: “Adolescentes en contexto”	24
Subcapítulo III: “El otro como condición y como posibilidad”	25
Subcapítulo IV: “Cuerpo y consumo: no voy a sacrificar mi cuerpo para ser una pampita”	28
Capítulo quinto: Interpretaciones finales de la investigación.....	31
Bibliografía	33
Anexos.....	35
Anexo I: Modelo de Instrumento de Recolección de datos	36
Anexo II: Entrevistada N°1 Las Varillas.....	38
Anexo III: Entrevistada N°2 Las Varillas.....	42
Anexo IV: Entrevistada N°3 Las Varillas.....	46
Anexo V: Entrevistada N°4 Las Varillas.....	50
Anexo VI: Entrevistada N°5 Las Varillas.....	55
Anexo VII: Entrevistada N°6 Las Varillas	60
Anexo VIII: Entrevistada N°7 Las Varillas.....	63
Anexo VIX: Entrevistada N°8 Las Varillas	67
Anexo X: Entrevistada N°9 Las Varillas.....	73
Anexo XI: Entrevistada N°10 Las Varillas.....	77
Anexo XII: Entrevistada N°1 Leones	81
Anexo XIII: Entrevistada N°2 Leones	83

Anexo XIV: Entrevistada N°3 Leones	85
Anexo XV: Entrevistada N°4 Leones	87
Anexo XVI: Entrevistada N°5 Leones	89
Anexo XVII: Entrevistada N°6 Leones	91
Anexo XVIII: Entrevistada N°7 Leones	93
Anexo XIX: Entrevistada N°8 Leones	95
Anexo XX: Entrevistada N°9 Leones	97
Anexo XXI: Entrevistada N°10 Leones	99

Introducción

Este trabajo surge de la necesidad de indagar sobre las razones por las cuales las adolescentes de entre 17 y 19 años de la ciudad de Las Varillas y Leones, asisten a un gimnasio privado a realizar ejercicio físico. A continuación se describirá brevemente en qué consiste cada capítulo correspondiente a dicha investigación.

El capítulo primero hace referencia a la delimitación del tema y formulación del problema, donde se explica cómo y porqué surgió dicho tema de investigación, también se menciona el estado del arte, la conceptualización de los 4 ejes temáticos de dicho trabajo: razones, adolescentes, gimnasio y ejercicio físico; como así también, el objetivo general y los objetivos específicos de la investigación.

El capítulo segundo trata los referentes conceptuales y empíricos de la investigación. Aquí se puede encontrar todo el aval teórico, el cual fue utilizado como fundamento para darle sentido y significado a todas las construcciones realizadas en el siguiente trabajo de investigación. Además se incluye, la caracterización de los contextos de descubrimiento y el supuesto de anticipación de sentido.

El capítulo tercero se titula estrategias metodológicas de la investigación, donde se hace referencia a la unidad de análisis, unidad de observación, el universo de investigación, la muestra, el tipo de muestreo que se utilizó para recolectar la información, la técnica de análisis de datos aplicadas a las entrevistas, lo cual se realiza mediante categorías de análisis: categorías teóricas, sociales y del intérprete.

El capítulo cuarto comprende el análisis e interpretación de la investigación, donde se observa la construcción de un análisis que parte de la perspectiva etnográfica que propone Busquets, la cual consiste en la triangulación de categorías de análisis que permiten pensar relacionamente el conocimiento. Dichas categorías surgen del discurso de las entrevistadas y fueron utilizadas para la creación de 4 subcapítulos, donde se relaciona el decir de las adolescentes con la teoría que existe sobre los temas indagados: subcapítulo I “por salud”, subcapítulo II “adolescentes en contexto”, subcapítulo III “el otro como condición y como posibilidad” y subcapítulo IV “cuerpo y consumo: no voy a sacrificar mi cuerpo para ser una pampita”.

Y por último, el capítulo quinto, donde se pueden observar las interpretaciones finales del trabajo de investigación. Es aquí donde luego de todo lo observado y analizado, se realizan construcciones personales mediante la triangulación e interpretación de la información recopilada.

Capítulo Primero: Elección del tema y construcción del problema

La presente investigación trata el tema “razones por las cuales asisten a un gimnasio privado a realizar ejercicio físico adolescentes de entre 17 y 19 años de las ciudades de Las Varillas y Leones, provincia de Córdoba, Argentina, año 2014”.

El tema elegido surge debido a observaciones realizadas diariamente dentro de nuestro ámbito laboral, que fueron generando cierta incertidumbre con respecto a la edad de las alumnas que asisten al gimnasio y la frecuente preocupación que ellas manifestaban con respecto a la apariencia de su cuerpo. En base a esto, se decidió investigar y analizar ¿Cuáles son las razones por las que asisten a un gimnasio privado a realizar ejercicio físico adolescentes de entre 17 y 19 años de las ciudades de Las Varillas y Leones, provincia de Córdoba, Argentina, año 2014

El tema se vincula a las razones, al ejercicio físico y a los gimnasios ubicados en dos ciudades diferentes, también se extenderá la vinculación a los medios de comunicación o algún aspecto social que se crea relevante de mencionar, en función del discurso de las adolescentes entrevistadas.

Parte del proceso de investigar es saber qué material existe de lo que se va a indagar, esto es el estado del arte o estado de la cuestión. Por medio de la indagación de investigaciones vinculadas al tema de la presente investigación, se nombran los siguientes trabajos.

“El cuerpo social, el consumo y la educación física” (Lozano, D, 2003)¹, el cual aporta a la temática datos significativos acerca de la concepción de cuerpo actual y la cultura de consumo, al mencionar la influencia que posee la misma sobre las personas, como así también, posibles soluciones para enfrentarla.

Otra de las investigaciones que se ha encontrado es la titulada “Perfil de las personas que asisten a los gimnasios de la ciudad de Catamarca y su relación con los motivos de práctica de actividades de musculación” (Gregarat, J, 2008)², la cual brinda información acerca de la metodología utilizada, siendo útil ya que en relación con el tema planteado, las dos investigaciones son realizadas en el mismo contexto del gimnasio, y también aporta datos significativos desde el punto de vista teórico, los cuales acrecientan el presente trabajo.

Ambas investigaciones son importantes en cuanto a la vinculación que establecen entre ciertos temas, entre ellos: la relación de la sociedad con los medios de comunicación y la influencia de los mismos sobre decisiones y actos que se realizan, la importancia del cuerpo en la actualidad como un objeto deseado y apreciado, del cual la belleza paso a ser la principal prioridad, como

¹Lozano, D. (2003) .*El cuerpo social, el consumo y la educación física*.<http://www.efdeportes.com/efd60/cuerpo.htm>. Extraído 27/03/2014

²Gregarat, J. (2008). *Perfil de las personas que asisten a los gimnasios de la ciudad de Catamarca y su relación con los motivos de práctica de actividades de musculación*.<http://www.efdeportes.com/efd118/perfil-de-las-personas-que-asisten-a-los-gimnasios.htm>.Extraído 28/03/2014(p1)

también los medios por los cuales las personas resuelven o pretenden llegar a los objetivos propuestos o impuestos.

Sin embargo, los sujetos sobre los cuales se va a centrar el interés de esta investigación no son los adolescentes en general, sino, específicamente las de género femenino de entre 17 y 19 años de las ciudades de Las Varillas y Leones, Córdoba.

Cabe remitirse que al hablar de adolescentes, se hace referencia a sujetos como construcciones sociales e históricas, a sujetos-cuerpo. Como sostienen Fassina, Pereyra y Cena (2002) en su investigación, *“es valioso recolar al cuerpo en el centro del lenguaje lingüístico, en el esfuerzo de reconocer ya no solo el cuerpo que tengo, sino también el cuerpo que soy”*.³

Cuando se ve un cuerpo, se está viendo al sujeto mismo, cargado de experiencias, vivencias y subjetividades producto de estar inmerso en un campo social vivido como seres corpóreos.

“El cuerpo parece algo evidente, pero nada es, finalmente, más inaprehensible que él. Nunca es un dato indiscutible, sino el efecto de una construcción social y cultural”.⁴

Se habla de un cuerpo que tiene historia, un cuerpo que refleja lo que fue inculcado culturalmente, un cuerpo que se constituye día a día a través de relaciones sociales con un otro, un otro significativo. Aquí se recuperan los aportes de Yuni y Urbano (2005), quienes sostienen que *“no nacemos sujetos, sino que nos hacemos o constituimos como tales en las redes vinculares y en la trama socio-cultural de la que pasamos a formar parte”*.⁵

Por este motivo, es importante tener en cuenta el contexto en la cual están inmersos los sujetos a investigar, sin dejar de lado que los mismos pertenecen a localidades diferentes y que cada una de ellas estará afectada por dicho contexto, tanto en sus decisiones como en sus pensamientos y en sus formas de actuar.

La adolescencia se caracteriza, especialmente, por ser un *“periodo vital de cada persona, en el cual se producen cambios importantes en el crecimiento, maduración y desarrollo en el contexto socio-familiar de cada individuo. Dentro de la misma, se distinguen tres fases, adolescencia temprana, la cual abarca de 10 a 13 años, adolescencia media, de 14 a 16 años y por último, adolescencia tardía, que se da desde los 17 a 19 años”*.⁶ Esta última, es la etapa en la cual se focaliza el trabajo.

Se considera que este período es de gran importancia en la vida de las adolescentes, ya que son víctimas de grandes cambios que se producen en relación a aspectos físicos, psicológicos y

³ Fassina, M; Pereyra, C y Cena, M (2002). *Experiencia de sí y problematizaciones en las prácticas corporales*. Alción Editora. Argentina. Pp. 13

⁴ Le Breton, D (2002). *Antropología de cuerpo y modernidad*. Ediciones Nueva Visión. Argentina. Pp. 13

⁵ Yuni, J y Urbano, C (2005). *Psicología del desarrollo, enfoques y perspectivas del curso vital*. Ed. Brujas. Pp. 37-39

⁶ Redondo Figuero, C; Galdó Muñoz, G y García Fuentes, M. (2008). *Atención al Adolescente*. Ed. Publican. Pp 3-6

relacionados con su identidad, se toma a Martínez Otero (1997), quién señala los siguientes efectos psicológicos por los cuales transitan las adolescentes dentro de esta etapa *“con frecuencia deben asimilarse nuevas experiencias corporales que en muchas ocasiones son percibidas como preocupantes, como consecuencia de las intensas modificaciones físicas los adolescentes perciben cambios en aspectos que tienen relación con la identidad y durante este período se produce un creciente interés por los cambios producidos en la apariencia física, lo que parece determinar en gran medida la autoestima y el atractivo social. Durante la adolescencia surge en el individuo un descubrimiento de sí mismo en todas las dimensiones. Se perfecciona la captación y enjuiciamiento de la realidad externa. Surge la actitud crítica y reflexiva ante el entorno (...) Otros aspectos de la adolescencia que merecen especial consideración son los relativos a la sexualidad, afectividad y desarrollo cognitivo”*.⁷

Como se menciona al comienzo, el tema de investigación trata las razones por las cuales las adolescentes asisten al gimnasio. Estas “razones” pueden definirse como *“las narraciones que los sujetos realizan sobre sus elecciones a la manera de “dar cuenta” de ello, es decir, sus fundamentos (...) identificaciones de actos que a menudo sirven como respuestas adecuadas a preguntas (“por qué”) referentes a la conducta humana”*.⁸

Razones relacionadas a una subjetividad construida en función de una práctica, razones que son conscientes por parte del sujeto, razones como construcciones sociales.

En dicha investigación, son de interés las razones ofrecidas por las adolescentes, consideradas como sujetos en permanente construcción socio-cultural, sujetos que asisten a instituciones, las cuales influyen directamente sobre los mismos.

“Los individuos devienen lo que son absorbiendo e interiorizando las instituciones, en cierto sentido, ellos son la encarnación principal de esas instituciones. Sabemos que esta interiorización no es en modo alguno superficial: los modos de pensamiento y acción, las normas y los valores y finalmente, la identidad misma del individuo depende de ella”.⁹

Al hablar de instituciones, se refiere a los gimnasios privados a los cuales asisten estas adolescentes, considerados como *“espacios especialmente creados para que se realicen en ellos diversos tipos de actividad física, pero por lo general, se llama así al área que cuenta con máquinas cardiovasculares y de musculación tales como pesas, mancuernas y aparatos de diferente tipo”*.¹⁰ Los gimnasios a los que se hace mención son dos, Gimnasio Go!¹¹, ubicado en la ciudad de Las Varillas, provincia de Córdoba, el cual cuenta con ciento treinta (130) alumnos aproximadamente. Dicha localidad, se encuentra al este de la provincia de Córdoba, con un total de dieciocho mil(18.000) habitantes aproximadamente. Además, posee trece (13) instituciones educativas, de las

⁷ Martínez Otero (1997). *Los adolescentes ante el estudio, causas y consecuencias del rendimiento académico*. Ed. Fundamentos, Pp. 45-46.

⁸ Giddens, A. (1997). *Las nuevas reglas del método sociológico*. Ed. Amorrortu editores.

⁹ Castoriadis, C (1993). *El mundo fragmentado. Psicoanálisis y política*. Editorial Altamira. Uruguay. Pp. 99

¹⁰ Gimnasio. [http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasio_\(Antigua_Grecia\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasio_(Antigua_Grecia)). Extraído 27/3/14

¹¹ Se posee la autorización correspondiente para develar la identidad de las instituciones nombradas

cuales cinco (5) son de educación primaria, cuatro (4) de educación secundaria, tres (3) de educación terciaria y una (1) universidad privada. Con respecto a clubes deportivos, son cuatro (4), Club Deportivo y Mutual Almafuerte, Club Huracán, Club Mitre y Club Hípico y Deportivo Varillense y también ocho (8) gimnasios privados.

El otro gimnasio, llamado Vida Gym¹², se encuentra en la ciudad de Leones, provincia de Córdoba, con sesenta (60) alumnos aproximadamente. Esta localidad se encuentra ubicada al sudeste de la provincia de Córdoba, con un total de diez mil (10.000) habitantes aproximadamente. Cuenta con siete (6) instituciones educativas, cuatro (4) son de educación primaria y dos (2) de educación secundaria. Con respecto a clubes deportivos, se encuentran el Club Atlético Leones y CAABYM Sarmiento y además seis (6) gimnasios privados.

Dentro de las instituciones mencionadas un aspecto a resaltar es que, si bien la cantidad de alumnos no es la misma, al igual que las propuestas que se ofrecen, se observa que del total de alumnos, las adolescentes son las que concurren en mayor cantidad.

Es en estos gimnasios, donde se lleva a cabo la práctica de ejercicio físico, definido como “*programa planificado y diseñado para mejorar la condición física*”.¹³ Es decir, son todas aquellas actividades realizadas en un espacio acondicionado y preparado, con el objetivo de mejorar o mantener los componentes de la condición física: la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Las propuestas de ejercicio físico ofrecidas por los gimnasios mencionados anteriormente son: clases de spinning, Pilates, ritmo y entrenamiento funcional en Gimnasio Go! y clases personalizadas, de Aero-local, jump-fit y yoga en Vida Gym.

En el marco de lo antes planteado el problema a indagar es el siguiente:

¿Cuáles son las razones por las cuales las adolescentes de entre 17 y 19 años de las ciudades de Las Varillas y Leones, Provincia de Córdoba, asisten a realizar ejercicios físicos, en un gimnasio privado durante el año 2014?

Objetivo General

- Comprender las razones por las cuales las adolescentes de entre 17 y 19 años de las ciudades de Las Varillas y Leones, realizan ejercicio físico en un gimnasio privado.

Objetivos Específicos

¹² Se posee la autorización correspondiente para develar la identidad de las instituciones nombradas

¹³ Onzari Marcia (2004). Fundamentos de nutrición para el deporte, primera edición. Programa planificado y diseñado para mejorar la condición física. Editorial Ateneo, Argentina .Pp.3

- Analizar las diferentes razones por las cuales realizan ejercicio físico las adolescentes de entre 17 y 19 años, en el gimnasio al que concurren.
- Analizar recurrencias entre las razones ofrecidas por las adolescentes de la ciudad de Las Varillas y de la ciudad de Leones.
- Identificar, si es que existe, relación entre las razones por las cuales realizan ejercicio físico las adolescentes de entre 17 y 19 años de las ciudades de Las Varillas y Leones, y el modelo de cuerpo transmitido por los medios de comunicación.

Capítulo Segundo: Referentes conceptuales y

Referentes empíricos de la investigación

Las palabras claves de la presente investigación son razones, ejercicio físico, gimnasios y medios de comunicación.

Se entiende a las razones tal como plantea Giddens como *“la narración que los sujetos realizan sobre sus elecciones a la manera de “dar cuenta” de ello, es decir, sus fundamentos. Estas razones son caracterizadas como “las identificaciones de actos a menudo sirven como respuestas adecuadas a preguntas “por qué” referentes a la conducta humana”*.

Además, *“las razones pueden definirse como principios fundamentados de la acción con los que los agentes se mantiene en contacto, como elementos de rutina del control reflexivo de sus conductas (...) el principio de acción, constituye una explicación de por qué un medio particular es el correcto, propio o apropiado para conseguir cierto resultado, en cuanto especificado por la identificación particular de un acto”*.¹⁴

En consideración del autor, se puede decir que las razones son conscientes por parte del sujeto, mientras que sus motivos pueden ser inconscientes, que dichas razones están relacionadas a una subjetividad construida en función de una práctica y prácticas constructoras de subjetividades que tienen determinadas razones, o sea razones como construcciones sociales.

En base a lo mencionado y a partir de los fundamentos que den las adolescentes entrevistadas, se podrá categorizar las razones por las cuales asisten a un gimnasio privado a realizar ejercicio físico, considerando los siguientes aspectos: lo que “dicen”, lo cual representaría el principio de la acción caracterizando el acto que realizan; el medio, que es la explicación del acto que realizan y el propósito o fin, que es lo que las adolescentes quieren logran con la realización de dicho acto, aclarando que este último, son las razones propiamente dichas y conceptualizadas anteriormente por el autor.

Al hablar de adolescentes se entiende que *“en este período acontecen los fenómenos de crecimiento y maduración que tendrá una gran repercusión sobre la formación de la personalidad y la propia imagen. En esta etapa se producen los cambios fundamentales de la apariencia general. En la formación de la personalidad adquiere una importancia fundamental el descubrimiento del propio yo, el reconocimiento y aceptación por parte de los demás”*.¹⁵

Es de importancia mencionar, que dichas adolescentes son consideradas como sujetos-cuerpo, influenciadas por sus historias de vida y por el contexto en el cual se encuentran, lo cual va a influir directamente sobre sus elecciones. Son sujetos en permanente construcción socio-cultural.

¹⁴Giddens, A. (1997). *Las nuevas reglas del método sociológico*. Ed. Amorrortu editores

¹⁵Redondo Figuero, C; Galdó Muñoz, G y García Fuentes, M. *Atención al Adolescente*. Ed. Publican. Pp.184-185

Se toma a Yuni y Urbano, quienes señalan que *“devenir sujeto no es un proceso inscripto en el potencial biológico, sino que es en sí mismo un proceso complejo en la que se sientan las bases constitutivas del Yo, principio básico de identidad, reconocimiento y conciencia de sí mismo (...) el sujeto es un ser que se constituye en una red de interacciones dinámicas con el mundo exterior y con su mundo externo”*.¹⁶

En base a lo mencionado por los autores, se puede decir que la adolescencia es una etapa de transición hacia la vida adulta, la cual se encuentra invadida de grandes cambios en la vida del adolescente, quien debe poder asimilarlos y asumirlos para transitar sin mayores dificultades este período de su vida.

Al hablar de cambios, *“desde el punto de vista cognitivo, se producen grandes cambios intelectuales, se adquiere y consolida el pensamiento de carácter abstracto, que es aquel que trabaja con operaciones lógico-formales y que permite la resolución de problemas complejos. Con respecto a cambios físicos y motrices, se producen numerosas modificaciones fisiológicas que inciden directamente en los diversos cambios psicológicos que se producen en el adolescente. Los cambios se deben principalmente al aumento de secreciones hormonales, principalmente la progesterona en la mujer”*.¹⁷

En la presente investigación se selecciona a adolescentes de entre 17 y 19 años, ya que se encuentran finalizando dicha etapa, y se sostiene que han vivido y experimentado los cambios característicos de este período. Además, es en este momento, donde las adolescentes construyen su identidad y auto-concepto, lo que le permite tener sus propias ideas, comenzar a tomar decisiones y fundamentar sus acciones.

Los sujetos son producto de lo social vivido, incorporado en su interior, que hace que cada uno actúe de forma diferente. Si bien cada sujeto se diferencia en su forma de actuar, pensar y relacionarse, la etapa de la adolescencia tardía se caracteriza por una serie de cambios, los cuales son atravesados por todas las adolescentes. Citando a Mario Carretero y José A. León Cascón *“la adolescencia abre la puerta a un nuevo mundo que conlleva importantes y profundos cambios no sólo en la propia imagen del individuo y en la manera de interactuar con sus iguales y el resto de las personas, sino que se extiende también a nuevas formas de pensamiento”*.¹⁸

Se sostiene que las adolescentes, no solo están sujetas a los cambios característicos de la etapa, sino que también es de considerar, la influencia que tienen los medios de comunicación sobre este sector de la sociedad. Estos últimos han alcanzado un gran protagonismo en la actualidad, presentando una importante invasión de publicidades y tecnologías, que permanentemente emiten diversos mensajes intentando que las personas consuman lo que ofrecen.

¹⁶Yuni, J y Urbano, C (2005). *Psicología del desarrollo, enfoques y perspectivas del curso vital*. Ed. Brujas. Pp. 37-39

¹⁷Álvarez Jiménez, J. (2010). *Características del desarrollo psicológico de los adolescentes*. Pp. 1-3

¹⁸Carretero, M y otros (1990). *Desarrollo Cognitivo y Aprendizaje en la Adolescencia*. Pp. 311- 326. S/f

“Las imágenes transmitidas por los medios de comunicación refuerzan un estilo de vida donde el cuidado del cuerpo tiene un lugar central. La publicidad, las propagandas están plagadas de imágenes que señalan cuerpos delgados, esbeltos y agraciados”.¹⁹

Las adolescentes, en su gran mayoría, identifican al mundo real con lo que ofrecen los medios de comunicación, con la posible consecuencia de modificar sus valores, pensamientos y comportamientos. En relación con dicha investigación, se observa el consumo desbordado de tecnologías por parte de las adolescentes, utilizando estas herramientas para reflejar su vida privada o bien, intentar modificar aspectos con los que no están a gusto.

Los medios de comunicación se pueden clasificar, según su estructura física en *“medios impresos, donde se ubican los periódicos, las revistas, folletos, volantes y, en general, todas las publicaciones impresas en papel que tengan como objetivo informar; medios audiovisuales, son los que se basan en imágenes y/o sonidos para expresar la información, forman parte de ese grupo la radio y la televisión; medios digitales, también llamados “nuevos medios” o “nuevas tecnologías”, habitualmente se accede a ellos a través de Internet y la rapidez y la creatividad que utilizan para comunicar, convierten a estos medios en una herramienta muy atractiva y llena de recursos y por último, medios exteriores, al cual pertenecen las vallas y carteles”.²⁰* Cabe aclarar que solo se van a analizar los medios de comunicación nombrados por las adolescentes como significantes en la construcción de sus fundamentos/razones.

Son estos medios, los encargados de transmitir a las adolescentes imágenes que en muchos casos, no son reales, lo cual influye directamente sobre ellas, debido a la etapa por la cual están transitando, y a la sensibilidad y vulnerabilidad que las caracteriza.

“Las personas quedan a merced del imperativo consumista; la saturación publicitaria invade la vida de las personas y las obliga al consumo, pues hoy el Ser se define por su capacidad para consumir, con un poder de persuasión tal que aun cuando se conoce sobre los riesgos, su consumo no disminuye porque importa más el goce del acto (consumir) que la vida propia o la ajena”.²¹

Como se menciona en una de las investigaciones relacionadas con el tema *“no podemos olvidar que una de las características que definen nuestra sociedad es la omnipresencia en nuestras vidas de los medios de comunicación. Estos medios están cambiando nuestra mentalidad y el modo de concebir el mundo. Dentro de estos medios, la publicidad se ha convertido en el quinto poder. A través de ella se intentan crear necesidades, imponer modas, e introducir nuevas pautas de conducta”.²²* Cuando los teóricos de la comunicación social hicieron los primeros ensayos sobre cómo entender y manejar a la opinión pública dentro del esquema gubernamental y su asombroso alcance y repercusión concluyeron que: quien maneja la información; maneja el poder. *“Es el quinto poder porque ha marcado un nuevo*

¹⁹ Rojas Sossa, Alexis (2012). *Análisis desde Michel Foucault referentes al cuerpo, belleza física y consumo*. Pp.9.

²⁰ <http://lahistoriadelosmedios.wordpress.com/2010/02/14/clasificacion-de-los-medios/>.10/04/2014

²¹ Acevedo Ruiz, L (2010). *La compulsión por la belleza. Consumo, luego existo. El imperativo moderno*. Extraído <http://www.efdeportes.com/efd142/la-compulsion-por-la-belleza.htm>. (s/p) 29/04/2014

²² Ossorio Lozano, D (2003). *El cuerpo social, el consumo y la educación física*. Revista Digital - Buenos Aires Año 9 - N° 60 - Mayo de 2003. Pp.1. Extraído <http://www.efdeportes.com/efd60/cuerpo.htm>.15/04/2014

*camino empresarial y es el futuro más inmediato de todo cuanto existe: ciencia, tecnología, política y comunicación al alcance de todos. Bienvenidas Redes Sociales".*²³

Si se continúa hablando de cambios, de imponer modas, de crear necesidades, la importancia que ha adquirido la apariencia corporal, se centra en un lugar primordial. En la actualidad, se observa cómo se ha modificado la concepción de cuerpo, *"el cuerpo de la mujer está comercializado y eso hace que las mujeres empiecen a parecerse en el mundo entero. Hay una especie de formateo del cuerpo mediante cirugías estéticas, regímenes, uso de cosméticos y de técnicas estética(...). Por supuesto, esto viene ligado al comercio, el marketing y el merchandising que lleva a innumerables mujeres a sentirse mal consigo mismas. La juventud también termina por parecerse en todos lados, (...) tengo una impresión que me aflige y es que percibo un formateo globalizado de la adolescencia."*²⁴

La gran mayoría de las personas, y haciendo hincapié en los sujetos sobre los cuales se realiza dicha investigación, necesitan verse bien, no solamente anímica sino también físicamente, esto le genera un sentimiento de confianza consigo mismo ante cualquier circunstancia de la vida. El ser humano siempre busca probar cosas nuevas, innovarse, verse "bello" y resaltar de alguna manera dentro de un grupo, tratando de permanecer o sentirse cómodo dentro del contexto en el cual está inmerso.

Foucault, es otro autor que hace referencia a la belleza y consumo, y aclara, en relación a los sujetos, que *"el dominio, la conciencia de su cuerpo no han podido ser adquiridos más que por el efecto de la ocupación del cuerpo por el poder: la gimnasia, los ejercicios, el desarrollo muscular, la desnudez, la exaltación del cuerpo bello, todo está en la línea que conduce al deseo del propio cuerpo mediante un trabajo insistente, obstinado, meticuloso que el poder ha ejercido sobre el cuerpo de los niños, sobre el cuerpo sano"*.²⁵

En base a lo mencionado, ***el supuesto de anticipación de sentido en esta investigación es que las adolescentes de entre 17 y 19 años de las ciudades de Las Varillas y Leones, asisten a un gimnasio privado a realizar ejercicio físico, para alcanzar "el cuerpo" que reflejan los medios de comunicación. "Se ha convertido la conciencia del cuerpo en una finalidad en sí. El narcisismo cumple una función que da lugar a un conjunto de normas para el cuerpo. Un cuerpo que manifiesta un febril interés, que obedece a imperativos sociales como "la línea", "la forma", "el tipo", "el look", de este modo, el culto al cuerpo nos sitúa en un estatus social y nos identifica con un determinado grupo"***.²⁶

En relación a lo aludido, se puede observar la gran importancia que se le otorga al cuerpo en la sociedad, especialmente las adolescentes, tratando de responder y estar acorde a los estereotipos reflejados por esta cultura del consumo, *"la cultura del consumo se sustenta bajo los auspicios de la*

²³<http://www.reeditor.com/columna/16805/7/comunicacion/medios/comunicacionopinion/publica/el/quinto/poder>

²⁴Le Bretón, David. (2009). *La era de los cuerpos formateados*. Entrevista realizada por Revista Clarín. http://www.revistaenlinea.clarin.com/notas/2009/11/24/_-02047761.htm 28/04/2014

²⁵Rojas Sosa, Alexis (2012). *Análisis desde Michel Foucault referentes al cuerpo, belleza física y consumo*. Pp.10

²⁶Ossorio Lozano, D (2003). *El cuerpo social, el consumo y la educación física*. Revista Digital - Buenos Aires Año 9 - N° 60 - Mayo de 2003. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd60/cuerpo.htm> 15/04/2014

*abundancia, se proyecta una sociedad que diluye la frontera de lo real y lo imaginado, que disfraza lo auténtico, y que da por bueno el rechazo de todo lo que no se ajuste a un determinado morfotipo deseado. Desde este prisma se está configurando una nueva escala de valores que está potenciando una nueva cultura física y una nueva forma de sentir y de actuar”.*²⁷

En la actualidad existen muchas herramientas que ayudan a los sujetos a conseguir lo que la sociedad y los medios imponen, tales como cirugías estéticas, dietas, productos de belleza, tratamientos, entre otros. Sin embargo, otra de las alternativas para cumplir con los objetivos propuestos, es la práctica de ejercicio físico llevada a cabo en distintos gimnasios.

Al hablar de ejercicio físico, éste se puede clasificar, de acuerdo al volumen de masa muscular involucrada en *“local: ejercicios que involucran menos de 1/3 de la masa muscular total, por ejemplo los ejercicios con miembros superiores o inferiores que provocan cambios mínimos en el organismo; regionales: ejercicios en donde participan entre 1/3 y 1/2 de la masa muscular total, por ejemplo miembros superiores y tronco y globales: ejercicios en donde participan más de la mitad del volumen de la masa muscular total, provocando cambios en el organismo”.*²⁸

Entre las ofertas de ejercicio físico que brindan los gimnasios implicados, se encuentran: clases de Aero-local²⁹, jumpfit³⁰, yoga³¹, spinning³², entrenamiento funcional³³, Pilates³⁴ y ritmos.³⁵

Como se ha hecho mención anteriormente, los gimnasios son *“espacios especialmente creados para que se realicen en ellos diversos tipos de actividad física, por lo general, se llama así al área que cuenta con máquinas cardiovasculares y de musculación tales como pesas, mancuernas y aparatos de diferente tipo”.*³⁶ A su vez, son instituciones, es decir, *“una construcción social que responde en*

²⁷Ossorio Lozano, D (2003). *El cuerpo social, el consumo y la educación física*. Revista Digital - Buenos Aires Año 9 - N° 60 - Mayo de 2003. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd60/cuerpo.htm> 15/04/2014

²⁸Firman, G. (2000). *Fisiología del ejercicio físico*. Facultad de medicina de la UNNE. Corrientes. Argentina. Pp. 2

²⁹Los objetivos son mejorar la capacidad cardiovascular a través de la actividad aeróbica de bajo impacto y buscar la definición muscular (de diferentes grupos musculares) a través de ejercicios localizados con pesas y ejercicios de corrección de posturas. <http://www.urundayuniversitario.com/1.5/index.php/aerolocal-localizada>. extraído 22/04/2014

³⁰Es un programa de acondicionamiento físico en general basado en la utilización de la mecánica de empuje sobre un mini tramp elástico individual, realizado para uso vertical, con el objetivo del entrenamiento cardiovascular. http://www.aerobicscenter.com.ar/certificaciones/certificacion_jumpfit.htm. extraído 22/04/2014

³¹Yoga significa unión, ya que la meta del Yoga es la unión de la conciencia con el principio absoluto. El yoga es un conjunto de ejercicios físicos (donde la respiración y la meditación desempeñan un papel fundamental) que purifica nuestro cuerpo y nuestra mente. <http://www.astro-bienestar.com/en-que-consiste-el-yoga.php>. extraído 25/04/2014

³²Consiste en un entrenamiento de la musculatura de los miembros inferiores (piernas), protegiendo las articulaciones para evitar lesiones. Es un ejercicio muy completo e intenso, ideal para tonificar los músculos, eliminar grasa y mejorar la circulación. http://www.bicicletasdespinning.com/beneficios_del_spinning.htm

³³El entrenamiento funcional adopta la multi-faceta (diversidad de ejercicios) y un acercamiento integrado para mejorar la fuerza. Debe integrar todos los aspectos del movimiento humano. <http://entrenamientofuncional.net/que-es-el-entrenamiento-funcional/>. extraído 22/04/2014

³⁴Es un método de ejercicio físico que consiste en ejercitar el cuerpo y la mente con movimientos suaves y a la vez constantes, lo cual necesita mucha concentración a lo largo de cada sesión. Son importantes tanto la técnica como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad muscular y el auto control. <http://www.metodopilates.com.es/>. extraído 22/04/2014

³⁵El ritmo es cualquier movimiento regular y recurrente. Puede definirse generalmente como un "movimiento marcado por la sucesión regular de elementos débiles y fuertes, o bien de condiciones opuestas o diferentes". Consiste en la repetición indefinidamente de una figura siguiendo una dirección, pero conservando su forma, tamaño y distancia uno del otro. <http://www.buenastareas.com/ensayos/Que-Es-El-Ritmo-y-Sus/5889886.html>. extraído 25/04/2014

³⁶*“Gymnasium es una palabra latina derivada del vocablo griego original gymnasion. Gymnasion deriva del griego común gymnos (γυμνός), que significa desnudez y relacionado con el verbogymnazein, cuyo significado especial era "hacer ejercicio físico". Este verbo posela ese significado debido a que el ejercicio se realizaba sin ropa. Históricamente el gimnasio era usado para el ejercicio, baño comunal, centro de estudios y punto de reunión para filósofos”.* [http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasio_\(Antigua_Grecia\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasio_(Antigua_Grecia)). Extraído 27/3/14.

*determinadas circunstancias a las demandas de la sociedad, con una presencia real y permanente*³⁷, lo cual influye directamente, sobre las personas que asisten. Los sujetos se construyen permanentemente y van absorbiendo lo que las instituciones, es este caso los gimnasios, les ofrecen.

Si bien la práctica de ejercicio físico es sumamente importante a lo largo de la vida de todo ser humano debido a los beneficios que otorga, los tiempos y las culturas han cambiado, la cultura del consumo se ha incrementado, y todo se refleja en el impacto de los medios de comunicación en la sociedad contemporánea, lo que genera que *“el cuerpo en la actualidad se presenta como un objeto que permite identificar un modelo de identidad social(...) así, el cuerpo se manifiesta de manera dinámica, en función de las relaciones externas que éste recibe de las instituciones y de los agentes sociales dominantes. Como consecuencia, se ve afectado, modificado o valorado de forma muy concreta, se convierte así, en factor fundamental de un proceso impuesto de socialización”*.³⁸

³⁷ Dominé, C. *Prácticas docentes e instituciones escolares*. pp.1 Extraído 25/04/14

³⁸ Ossorio Lozano, D (2003). *El cuerpo social, el consumo y la educación física*. Revista Digital - Buenos Aires Año 9 - N° 60 - Mayo de 2003. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd60/cuerpo.htm>. 15/04/2014

Capítulo Tercero: Estrategias metodológicas de la investigación

El presente trabajo de investigación es comprensivo y responde a una lógica complejo-dialéctica, se posiciona desde el material bibliográfico de Elena Achilli el cual sostiene, en cuanto a las lógicas dialécticas que *“parten de concebir al mundo social/socio educativo como complejo, contradictorio y en permanente movimiento(...) pueden conjugarse diseños pre-codificados y lo que denominamos diseños “flexibles”. Algunas de las características del proceso de análisis son: el proceso de análisis es simultáneo al trabajo de campo, en una dialéctica mediada conceptualmente;*

- *la noción de análisis no remite a una reducción de la información sino, por el contrario, a un proceso de ampliación de la misma desde diferentes procedimientos;*
- *a su vez, el análisis no está dissociado de la interpretación, por lo que se habla de análisis interpretativo;*
- *dentro de esta lógica, la interpretación se entiende en dos sentidos. Por un lado, remite a la relación de los conocimientos contruidos con los conocimientos acumulados. Por el otro, interpretación en el sentido de comprensión de los significados que construyen los sujetos;*
- *el supuesto de “generalidad” en que se basan estos procesos de análisis es “más bien conceptual que empírico: es el problema de formular las relaciones del objeto de estudio de tal manera que sean susceptibles de estudiarse en otros casos E. Rockwell”.³⁹*

En cuanto a la unidad de análisis son las adolescentes de las ciudades de Las Varillas y Leones que asisten a un gimnasio privado, entendiéndolas como *“los objetos, personas, individuos y/o grupos sobre los cuales se efectuará la observación y registro de las propiedades del fenómeno de interés”⁴⁰*, según Scribano (2002).

Mientras que las unidades de observación, son las razones por las cuales realizan ejercicio físico estas adolescentes, continuando con el mismo autor, quien se refiere a *“las cualidades, atributos y/o estados de propiedades del fenómeno que se ha seleccionado”*.

El universo es este caso, son aquellas adolescentes que asisten a los gimnasios Go! Centro de Actividad física y Vida Gym, los cuales se tuvieron en cuenta ya que son de interés para dicha investigación. La muestra responde a un total de 20 (veinte) adolescentes 10(diez) adolescentes oriundas de la localidad de Las Varillas y 10 (diez) adolescentes oriundas de la ciudad de Leones, las cuales serán utilizadas en su totalidad por las investigadoras.

Entre los tipos de muestreo no probabilísticos, se sitúa esta investigación dentro del muestro por cuotas ya que como sostiene Rojas Soriano (1991) *“el plan de muestreo por cuotas implica a grandes rasgos: dividir la población en subgrupos o cuotas según ciertas características: sexo, estado civil, edad*

³⁹ Achilli Elena, L (2001) Maestría en Investigación Educativa, Módulo III, Metodología y Técnicas de la Investigación. Córdoba, Argentina Extraído 18/01/2017 pp.8

⁴⁰ Scribano, Adrián Oscar. (2002) *Introducción al proceso de investigación social en ciencias sociales*. Editorial Copiar. Córdoba, Argentina. Pp. 110

y otras”.⁴¹ Aquí, la cuota está representada por las adolescentes de entre 17 y 19 años que asisten al gimnasio Go! Centro de Actividad Física, de las ciudades de Las Varillas y el gimnasio Vida Gym de la localidad de Leones, las cuales fueron seleccionadas al azar, de forma tal, que solo se tuvo en cuenta los márgenes de edad y sexo.

Para la recolección de datos brindados por las adolescentes, se ha seleccionado la técnica de entrevistas focalizadas, donde *“el entrevistador cuenta con un guión flexible de las principales variables que le interesa conocer y dispone de amplia libertad para “llevar adelante” el encuentro con el entrevistado”*⁴². Esto hace referencia a las posibilidades del guión flexible, el cual no determina un orden en las preguntas pre-construidas y en el momento de entrevistar, el investigador puede crear preguntas o eliminar alguna que crea que el entrevistado ya ha contestado, debido a que el objetivo es explorar cualitativamente en función de lo que surja en el narrar del entrevistado.

Como bien se menciona anteriormente, las entrevistas fueron realizadas a adolescentes de las localidades de Las Varillas y Leones, las mismas estuvieron distribuidas en cantidades iguales, efectuando 10 (diez) entrevistas para cada localidad. Las adolescentes entrevistadas eran oriundas de dichas localidades y fueron seleccionadas entre las adolescentes entre 17 y 19 años de edad que asistían a dichos gimnasios privados.

Del total de entrevistadas, se pudo detectar a través de su relato, que todas nacieron y se encuentran viviendo actualmente en las localidades mencionadas, ninguna de ellas es madre ni están en parejas formales, cada una vive aún con sus padres.

En la entrevista interesan algunas temáticas como el tipo de ejercicio físico realizado, razones de su realización, ideas de cuerpo, influencia de los medios de comunicación en la actualidad, relación entre cuerpo y medios de comunicación, entre otras.

Con respecto a la técnica de análisis de datos, se tiene en cuenta que dicha investigación tiene algunas características de las investigaciones de tipo etnográficas, en base a esto, se toma a María Bertely Busquets para poner en relieve la técnica de análisis de datos mediante categorías, que consiste en triangular categorías de análisis y permite pensar relacionamente el conocimiento, parafraseando a la autora *categorías sociales, definidas como representaciones y acciones sociales inscriptas en los discursos y práctica lingüísticas y extra- lingüísticas, categorías teóricas, producidas por otros autores, relacionadas con el objeto de estudio en construcción y categorías del intérprete; que son las categorías de quien interpreta, que se desprende de la fusión entre su propio horizonte significativo y del sujeto interpretado.*⁴³

⁴¹Rojas Soriano, R (1991). *Guía para realizar investigaciones sociales*. Pp. 296

⁴²Scribano, Adrián Oscar. (2002) *Introducción al proceso de investigación social en ciencias sociales*. Editorial Copiar. Córdoba, Argentina. Pp. 110

⁴³Busquets, Bertely (2000) “Conociendo nuestras escuelas. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar”. Editorial Paidós. Buenos Aires. Argentina

Capítulo Cuarto: Análisis e interpretación de la información

Este capítulo es la construcción de un análisis que parte de la perspectiva etnográfica que propone María Bertely Busquets que consiste en la triangulación de categorías de análisis que permiten pensar relacionamente el conocimiento, interpretando lo que señala la autora y tratando de generar una relación en base a las tres categorías citadas anteriormente: categorías sociales, categorías teóricas, y categorías del intérprete.

Las categorías de análisis que aquí se presentan son las que significaron del discurso de las entrevistadas por parte de las investigadoras que se considera parte del proceso de investigación. Dicho capítulo se subdividirá en sub capítulos los cuales representaran las categorías de análisis, las mismas son las resultantes de lo recurrente en el discurso de las adolescentes y en función de los objetivos específicos propuestos.

Subcapítulo I: “Por salud”

En la actualidad existen millones de informes, investigaciones, campañas y foros informativos, que hacen mención a la importancia y beneficios de hacer ejercicio físico de forma regular, al igual que publicidades y auspicios para ir a tal o cual gimnasio, los cuales son utilizados como una de las tantas herramientas para llevar adelante una vida saludable. Estos espacios son referidos como *“espacios especialmente creados para que se realicen en ellos diversos tipos de actividad física, por lo general, se llama así al área que cuenta con máquinas cardiovasculares y de musculación tales como pesas, mancuernas y aparatos de diferente tipo”*⁴⁴, y son la opción más elegida entre las personas para realizar ejercicio *“...lo que me llevo a comenzar el gimnasio fue que quería estar más conforme con mi cuerpo y aparte es saludable hacer ejercicio...”* [E5-R20]⁴⁵ como queda reflejado en algunos de los discursos de las entrevistadas.

El cuidado del cuerpo, el estar sanos y saludables es una decisión que toma cada persona para su bienestar, no solamente físico, sino también mental, como se puede evidenciar en algunas entrevistas, donde una gran parte de las adolescentes hacen referencia a que la elección de realizar ejercicio físico es por esta razón *“...el cuerpo es digamos lo que nosotros tenemos, hay que cuidarlo no solamente en cuanto al aspecto físico sino también cuidarlo en cuerpo y alma hay que protegerlo porque es adonde esta nuestra vida digamos, es mi instrumento para vivir...”* [E2-R36], el cuerpo no es solo la apariencia física sino que como resalta la entrevistada, es un conjunto de elementos que todos los seres humanos tenemos y que nos constituye como personas y el querer cuidarlo para tener una buena calidad de vida es algo esencial, Foucault, hace referencia que *“...la gimnasia, los ejercicios, el desarrollo muscular, la desnudez, la exaltación del cuerpo bello, todo está en la línea que conduce al*

⁴⁴ “Gimnasium es una palabra latina derivada del vocablo griego original gymnasion. Gymnasion deriva del griego común gymnos (γυμνός), que significa desnudez y relacionado con el verbogymnazein, cuyo significado especial era “hacer ejercicio físico”. Este verbo poseía ese significado debido a que el ejercicio se realizaba sin ropa. Históricamente el gimnasio era usado para el ejercicio, baño comunal, centro de estudios y punto de reunión para filósofos”. [http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasio_\(Antigua_Grecia\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasio_(Antigua_Grecia)). Extraído 27/3/14.

⁴⁵ Las abreviaciones como [E5-R20] hacen referencia a fragmentos de las narraciones de las entrevistas teniendo en cuenta el número de entrevista [E5] y el número de respuesta citada [R20]

*deseo del propio cuerpo mediante un trabajo insistente, obstinado, meticuloso que el poder ha ejercido sobre el cuerpo de los niños, sobre el cuerpo sano”.*⁴⁶

En cuanto a lo narrado anteriormente, se podría decir que una de las razones, sin dejar de mencionar que “razones” pueden definirse como *“las narraciones que los sujetos realizan sobre sus elecciones a la manera de “dar cuenta” de ello”*⁴⁷, por las cuales las adolescentes entre 17 y 19 años de las localidades de Las Varillas y Leones asisten a los gimnasios es para tener una vida y un cuerpo más saludables.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como *“el estado completo de bienestar físico y social que tiene una persona... también establece una serie de componentes que lo integran: el estado de adaptación al medio (biológico y sociocultural), el estado fisiológico de equilibrio, el equilibrio entre la forma y la función del organismo (alimentación), y la perspectiva biológica y social (relaciones familiares, hábitos). La relación de estos componentes determina el estado de salud”*.⁴⁸

Esto puede dar cuenta en el decir de las entrevistadas, donde ponen de manifiesto la elección de asistir a los gimnasios, no solamente para llevar a cabo una actividad beneficiosa para el cuerpo en cuanto al aspecto físico sino también para llevar adelante y tener una buena calidad de vida *“...la actividad física es una de las principales cosas que hay tener en cuenta para tener una buena salud...”* [E1-R86]. El poder llevar una vida saludable implica varios hábitos los cuales involucran: una buena alimentación, un buen descanso, hacer ejercicio o actividades físicas entre otras cuestiones. No es posible pensar los conceptos de decisión y elección, sin tener en cuenta un contexto que les da forma y los moldea al momento por el cual transita cada persona, saber decidir implica, dar valor a lo que se es y a lo que se quiere para el propio bienestar. Hoy en día nos encontramos en un país democrático, donde tenemos la posibilidad de elegir, de poder tomar decisiones en cuanto a lo que queremos con respecto a nuestra salud, a nuestro bienestar. En el caso del análisis de las entrevistas realizadas fue recurrente escuchar *“...sentirse saludable. Mejorar la calidad de vida...”* [E2-R24], *“...en si es necesario estar bien por la salud...”* [E4-R78], *“...pienso que es saludable para el cuerpo y la mente...”* [E2-R20], *“...sí, uno se siente bien al hacer ejercicio...”* [E5-R40]. Lo cual, haciendo relación con lo que se menciona en un primer momento del trabajo *“las imágenes transmitidas por los medios de comunicación refuerzan un estilo de vida donde el cuidado del cuerpo tiene un lugar central...”*⁴⁹ se podría deducir que el cuidado del cuerpo y el estar o llevar una vida sana, también puede ser una construcción que fue impulsando poco a poco la sociedad y la cultura en la cual estamos inmersos o como se menciona en nuestro supuesto de anticipación de sentido, también podría ser motivado por el desarrollo y el avance de los medios de comunicación los cuales promueven un estilo de vida más saludable.

⁴⁶Rojas Sosa, Alexis (2012). *Análisis desde Michel Foucault referentes al cuerpo, belleza física y consumo*. Pp.10

⁴⁷Giddens, A. (1997). *Las nuevas reglas del método sociológico*. Ed. Amorrortu editores.

⁴⁸<http://concepto.de/salud-segun-la-oms/#ixzz4arNMDCl1>

⁴⁹Rojas Sosa, Alexis (2012). *Análisis desde Michel Foucault referentes al cuerpo, belleza física y consumo*. Pp.9.

Subcapítulo II: “Adolescentes en contexto”

Hablar de contexto social se hace alusión a todos aquellos elementos que se encuentran en relación estrecha con el individuo, sean estas personas, familia, escuelas, medio ambiente y algunos otros elementos que no se pueden ver a simple vista pero están presentes, como la cultura, el nivel socioeconómico, creencias. Sin duda alguna, la influencia social está presente en todos los ámbitos de la vida del ser humano, la sociedad influye sobre sus percepciones, actitudes, juicios, opiniones o comportamientos. Es por ello que todo individuo se construye en base a la interacción que tiene con su medio, con su entorno, con su contexto.

A lo largo del trabajo se ha mencionado que la adolescencia es un período de muchos cambios, mucha incertidumbre, como así también, una etapa de mucha vulnerabilidad y de constante búsqueda de la aceptación de los demás *“la adolescencia abre la puerta a un nuevo mundo que conlleva importantes y profundos cambios no sólo en la propia imagen del individuo y en la manera de interactuar con sus iguales y el resto de las personas, sino que se extiende también a nuevas formas de pensamiento”*.⁵⁰

Esto se puede ver reflejado en las narraciones de las entrevistadas *“los adolescentes por lo que es la etapa de la adolescencia somos muy influenciados, es como que es una etapa donde se están formando y creando, tratando de ser aceptados por los demás entonces es como que se muestran tratando de ser de una forma que no son y se sienten de algún modo más aceptados.”* [E3-R52], por eso se considera que el contexto donde se encuentran inmersas las adolescentes entrevistadas tiene gran influencia a la hora de elegir realizar ejercicio físico.

El contexto como así lo menciona el sub capítulo, es considerado un medio el cual genera o influye en la decisión tanto de hacer ejercicio, como así también, en querer acercarse a modelos de cuerpos que la misma sociedad les va imponiendo *“...la sociedad en este momento te esta marginando a que tenes que tener un cuerpo modelo y la verdad que no es así...”* [E5-R50], así menciona una adolescente de la localidad de Las Varillas. En el análisis de las narraciones de ambas localidades (Las Varillas y Leones), lo más recurrente que se puede observar es que en su gran mayoría, las adolescentes no buscan seguir o alcanzar un estereotipo de cuerpo *“...no es que voy a dejar de hacer ejercicio o me voy a matar haciendo por la opinión de los demás...”* [E7-R72], *“...en mi caso en mi grupo de amigas no nos fijábamos mucho en el cuerpo no nos fijábamos quien estaba con un talle más o menos con relación a las demás...”* [E2-R62], *“...no es que me vuelvo loca por mi cuerpo, no le doy mucha importancia...”* [E3-R30] pero contrariando ese decir, a su vez mencionan muchas disconformidades relacionadas a su textura física y que en algún punto el contexto las condiciona *“...Influyen mucho el grupo de amistades que estamos rodeado...”* [E2-R62], *“...tenes que tener como una imagen que este bien delante de los demás...”* [E5-R58], *“...no me gusta ver ciertos cuerpos porque los comparo con el mío y me re bajonea...”* [E5-R44].

En base al relato de las adolescentes, es evidente que existe un factor que provoca que las mismas sientan que si bien, no está bien querer ser o parecerse a un prototipo de persona el cual el contexto o la sociedad difunde, también admiten que en algún punto son perseguidas por todo lo que la sociedad-contexto va imponiendo *“por lo menos yo que soy mujer pasa desde que vos salís a comprarte*

⁵⁰Carretero, M y otros (1990). *Desarrollo Cognitivo y Aprendizaje en la Adolescencia*. Pp. 311- 326.

ropa y no conseguís, hasta la hora de decir no consigo una persona que me acompañe en lo sentimental como una pareja. Influye demasiado [E5-R70], generando en las mismas un deseo de aceptación o inclusión como lo mencionamos anteriormente, *“...algo propio de la edad que no se tiene muy claro lo que se quiere...”* [E8-R66].

En consideración de que el contexto en el cual están inmersas las adolescentes entrevistadas es diferente, en relación al lugar de residencia, a la hora de elegir qué hacer en cuanto al cuidado de su cuerpo, se pueden identificar dos grandes razones que las diferencian. Esto tiene que ver con que las entrevistadas de la localidad de Las Varillas en su gran mayoría, en los discursos se puede observar que las respuestas están orientadas hacia un argumento de bienestar personal, *“...sí, uno se siente bien al hacer ejercicio...”* [E5-R40] el estar saludable *“...sentirse saludable. Mejorar la calidad de vida...”* [E2-R24], *“...pienso que es saludable para el cuerpo y la mente...”* [E2-R20], y el mantenerse en forma a la hora de hacer ejercicio, mientras que las adolescentes oriundas de la localidad de Leones, revelan que su elección de hacer ejercicio físico es por cierta disconformidad con su cuerpo *“...tenía el cuerpo todo blando y como que no tenía forma, no sé, no me gustaba...”* [E2-R16], el no poder tener un cuerpo esbelto *“...ojalá pudiera tener las piernas de las chicas de la tele...”* [E7-R44], y el no estar conformes consigo mismas *“...no me gustaba como estaba teniendo las piernas, me vi unas celulitis y enloquecí...”* [E7-R18]. No se puede determinar de forma concreta porqué existe esta diferencia pero si podemos deducir que el entorno, el contexto, o aquellos lugares donde uno convive pueden influir directamente sobre las decisiones que se toman a lo largo de nuestras vidas. *“El cuerpo parece algo evidente, pero nada es, finalmente, más inaprehensible que él. Nunca es un dato indiscutible, sino el efecto de una construcción social y cultural”*.⁵¹

Como se ha mencionado al comienzo del trabajo, el ser humano siempre busca probar cosas nuevas, innovarse, verse “bello” y resaltar de alguna manera dentro de un grupo, tratando de permanecer o sentirse cómodo dentro del contexto en el cual está inmerso. En algún punto esta necesidad también es generada por una acumulación de estímulos e imágenes como así también, por el predominio de inculcar que el estar “flacos y esbeltos” es sinónimo de belleza, y así, muchas de las adolescentes, en ese intento de querer conectar con estos márgenes de belleza, aspiran con poder llegar a tener este cuerpo codiciado por la sociedad.

Subcapítulo III: “El otro como condición y como posibilidad”

Citando a los autores Yuni y Urbano, se puede decir que la palabra sujeto posee una doble significación *“por un lado, sujeto es quien realiza la acción, es el protagonista de una historia. Pero también el ser humano está sujeto, es decir, es sobre quién se aplica la acción de sujetar, es aquel que está sujeto”*.⁵² Esto se refiere a que desde que el sujeto nace se encuentra vinculado a ciertas estructuras de las cuales no puede escapar para constituirse como tal, *“el sujeto como ser biológico está sujeto a una estructura anátomo-fisiológica; como ser lingüístico está sujeto a un lenguaje que le suministra maneras de designar el mundo; como ser social está sujeto a redes sociales y pautas*

⁵¹Le Breton, D (2002). *Antropología de cuerpo y modernidad*. Ediciones Nueva Visión. Argentina. Pp.13

⁵²Yuni, J y Urbano, C (2005). *Psicología del desarrollo, enfoques y perspectivas del curso vital*. Ed. Brujas. Pp. 40

*culturales y como ser psicológico, sujeto a una estructura psíquica individual*⁵³. Es por esto, que se puede afirmar que el lazo más distintivo de la raza humana es la capacidad de construir-se y reconstruir-se continuamente.

Para poder realizar el pasaje a sujeto psíquico y social se necesita de otro, que transmita un lenguaje que ya no es el propio, sino que es el lenguaje de una estructura social y cultural más amplia, *“el lenguaje cumple la función constitutiva y constituyente en el sentido que imprime una significación en el individuo...el cachorro humano, al decir de Pierre Aulagnier (1988), nace y se constituye dentro de un universo habitado por otros semejantes y próximos, sin cuya asistencia no sobreviviría”*.⁵⁴

Pierre Aulagnier sostiene que *“el campo social tiene un carácter constitutivo para el sujeto, es decir, que lo social es parte esencial de la subjetividad de cada sujeto, dado que la estructura social se inscribe en el individuo humano sujetándolo a un universo organizado a partir de reglas convencionales de carácter simbólico”*.⁵⁵

En base a lo mencionado, se considera que los grupos son condición y posibilidad para la constitución, no solo de los sujetos sino también de la sociedad, la cual se construye a través del contacto, las relaciones y las acciones de los individuos que la habitan. Todos los días de nuestras vidas se establece contacto y relación con personas ya sean amigos, familiares, conocidos o simplemente extraños y desconocidos. Se nace rodeado de personas y crecemos de la misma manera.

Si bien todos los seres humanos presentan rasgos diferentes, existen acciones que son iguales en todos: nacer, crecer, desarrollarse, reproducirse y morir. Todo sujeto proviene de una familia, y es por este motivo, que el aspecto social es indispensable en la vida de una persona. Si no se establece contacto con un Otro significativo, no es posible la constitución como tal.

El ser humano necesita relacionarse con los demás para subsistir, es nuestra naturaleza la que lo pide, Yuni y Urbano (2005), sostienen que *“no nacemos sujetos, sino que nos hacemos o constituimos como tales en las redes vinculares y en la trama socio-cultural de la que pasamos a formar parte”*.⁵⁶

Sólo en la relación con los otros es dónde se comienza a conocer uno mismo, muchas de las personas con las que se está en contacto son muy significativas a lo largo de nuestra vida. Reforzando lo mencionado anteriormente y citando a Mariana Karol, *“los teóricos han utilizado diferentes conceptos para dar cuenta que no hay un sujeto desde los orígenes, sino que éste será producto de complejos procesos de transformaciones subjetivas que le permitan devenir sujeto”*.⁵⁷

Desde los orígenes, el niño necesita establecer contacto con un Otro ya constituido para poder desenvolverse en el mundo. Todo individuo necesita el relato de su historia para de esta forma, poder establecer lazos con su pasado y comenzar a mirar hacia un futuro, *“el relato sobre el origen en la vida de un sujeto está escrito por una mano extranjera, relato constitutivo para que pueda existir un yo”*.⁵⁸

⁵³Yuni, J y Urbano, C (2005). *Psicología del desarrollo, enfoques y perspectivas del curso vital*. Ed. Brujas. Pp.40

⁵⁴Yuni, J y Urbano, C (2005). *Psicología del desarrollo, enfoques y perspectivas del curso vital*. Ed. Brujas. Pp. 43

⁵⁵Yuni, J y Urbano, C (2005). *Psicología del desarrollo, enfoques y perspectivas del curso vital*. Ed. Brujas. Pp. 49

⁵⁶Yuni, J y Urbano, C (2005). *Psicología del desarrollo, enfoques y perspectivas del curso vital*. Ed. Brujas. Pp. 37-39

⁵⁷Karol, M. *La constitución subjetiva del niño*. Pp 83 -<https://es.scribd.com/doc/23598582/Karol-La-constitucion-subjetiva-del-nino>

⁵⁸Yuni, J y Urbano, C (2005). *Psicología del desarrollo, enfoques y perspectivas del curso vital*. Ed. Brujas. Pp. 54

El campo social donde el sujeto se desarrolla a lo largo de su vida, constituye una parte sólida y determinante de su subjetividad, *“el sujeto puede constituirse a partir de que lo social se inscribe en él, el individuo social se constituye en la medida que las cosas y los individuos sean para él significativos”*.⁵⁹

Es en la etapa de la adolescencia, cuando el sujeto comienza a desafiar las normas de convivencia familiar y a buscar respuestas frente ciertos cambios que acontecen en su cuerpo, en personas ajenas a su grupo familiar, *“en este momento de la vida, adquieren importancia los modelos sociales respecto del cuerpo y los valores previstos por la cultura inmediata acerca de lo que es ser exitoso/a y sobre las imágenes masculinas o femeninas del cuerpo. Es por esta razón que el sujeto se esfuerza por hacer coincidir los aspectos de sí mismo que siente que tienen valor con aquellos aspectos anhelados por él mismo y con los valorados por el entorno”*.⁶⁰

Teniendo en cuenta lo que manifiestan los autores y en relación con el decir de las entrevistadas, las adolescentes asisten a gimnasios, muchas veces por sugerencias de sus amigas o pares *“...por referencias de unas amigas que también vienen al gimnasio decidí empezar...”* [E10-R14], *“...un día dijimos en el verano vamos a empezar en gimnasio y decidimos empezar hacer ejercicios...”* [E7-R22], *“...hay otras personas que lo hacen más que nada por influencia familiar...”* [E7-R66], *“por recomendaciones médica la doctora que me atendía me recomendó además hacer ejercicio...”* [E2-R68] o por el simple hecho de buscar nuevas relaciones sociales para sus vidas *“...lo disfruto además hago amistades...”* [E2-R28], *“...tenía amigas que ya iban y es como bueno el incentivo de venir acompañado entonces aproveche...”* [E8-R22], *“...vine por una amiga que venía acá...”* [E6-R16], *“... empecé porque mis amigas que iban conmigo a ritmos fueron dejando y empezaron acá, asique bueno, yo también deje y empecé...”*[E1-R16].

Cada una de estas reseñas refleja la necesidad del otro como medio de posibilidad, en este caso, para la elección de realizar ejercicio físico, pero nuestra vida cotidiana está colmada de estos ejemplos.

Al igual que el contexto, los “otros” también ocupan un lugar muy importante dentro de nuestras vidas *“(...) el sujeto es un ser que se constituye en una red de interacciones dinámicas con el mundo exterior y con su mundo externo”*.⁶¹ Siempre se tienen en cuenta las opiniones de los demás, se toman decisiones en base a la opinión de nuestro entorno y la mayoría de las veces, se busca estar bien con nosotros mismos pero a su vez con nuestros pares, por eso se considera que ambos factores, cumplen un rol primordial a la hora de elegir realizar ejercicio físico. Al mencionar al grupo de pares, se lo considera como *“instituciones sociales que permiten al adolescente, fuera de la mirada crítica de los adultos, practicar conductas sociales, habilidades y roles que contribuirán a su identidad personal”*.⁶² La importancia de la amistad es fundamental para la conformación de su personalidad, ya que necesita

⁵⁹Yuni, J y Urbano, C (2005). *Psicología del desarrollo, enfoques y perspectivas del curso vital*. Ed. Brujas. Pp. 54

⁶⁰Yuni, J y Urbano, C (2005). *Psicología del desarrollo, enfoques y perspectivas del curso vital*. Ed. Brujas. Pp. 84

⁶¹Yuni, J y Urbano, C (2005). *Psicología del desarrollo, enfoques y perspectivas del curso vital*. Ed. Brujas. Pp. 37-39

⁶² CARNEVALI, Raúl; KÄLLMAN, Eva. La importancia de los grupos en el comportamiento juvenil. Especial consideración con la pluralidad de malhechores del Art. 456 bis N° 3 del Código Penal.” Pp 1-4

tener modelos en los cuales reflejarse e identificarse. Por tanto, se puede ver el grupo *“como un importante factor en el desarrollo de las competencias sociales. Precisamente, es en esta edad, de transición entre la niñez y la adultez, donde los grupos ofrecen además, una sensación de pertenencia y un soporte emocional”*.⁶³

Actualmente, la sociedad utiliza el cuerpo como pasaporte a un determinado status social, y la figura esbelta se valoriza como sinónimo de éxito, atractivo e inteligencia, lo cual excluye a todas aquellas personas que no cumplen con éstos estereotipos impuestos, provocando grandes problemas en los sujetos, desde baja autoestima hasta severos problemas alimenticios *“...la muestran como cosas reales, entonces por ahí las chicas se persiguen con eso y terminan haciendo cosas feas, como pueden ser la bulimia o anorexia...”*[E9-R42], *“...muchas chicas tienen problemas alimenticios por cosas que ven en las redes...”*[E10-R42].

Nuestra cultura parece favorecer el bombardeo permanente de mensajes publicitarios dirigidos a crear y exhibir un tipo ideal de belleza que debe ser alcanzado. Se ha llegado a conformar un entorno social en el cual se evalúa constantemente el aspecto físico, en desmedro de otros atributos *“...hay muchas cosas hechas con programas de compu, como el fotoshop, y ellos la muestran como cosas reales...”*[E9-R42], *“...ves cada publicidad o cada cuerpo en la tele, que es imposible que sea real...”* [E2-R44]. Es por esto que hoy en día, se otorga una trascendencia desmedida a lo corpóreo, sin tener presente el aspecto espiritual y/o intelectual de cada persona lo cual trastoca valores significativos, desvirtuando el auténtico crecimiento individual.

En función de lo mencionado en el capítulo, en esta búsqueda incesante de problematizarse, se cuestiona ¿Por qué es tan importante la mirada que los demás tienen sobre nosotros?, ¿Cómo juegan las decisiones de las adolescentes en este mundo donde existe un cuerpo modelo?, ¿Por qué siempre se busca ir un poco más allá de lo que tenemos? ¿Se puede elegir cuando existe un medio de comunicación que impone un modo de cuerpo?

Subcapítulo IV: “Cuerpo y consumo: no voy a sacrificar mi cuerpo para ser una pampita”

“El cuerpo en la actualidad se presenta como un objeto que permite identificar un modelo de identidad social(...) así, el cuerpo se manifiesta de manera dinámica, en función de las relaciones externas que éste recibe de las instituciones y de los agentes sociales dominantes. Como consecuencia, se ve afectado, modificado o valorado de forma muy concreta, se convierte así, en factor fundamental de un proceso impuesto de socialización”.⁶⁴

En la actualidad, el cuerpo adquiere una especial centralidad, pues es a la vez, uno de los espacios privilegiados del consumo y uno de los objetos más frecuentemente mercantilizados. Ciertas actividades que se proponen de forma comercial, plantean relaciones con el cuerpo dementes, se presenta como deseable un modelo de cuerpo inalcanzable, se impone un estilo de vida cuya dinámica

⁶³ CARNEVALI, Raúl; KÄLLMAN, Eva. La importancia de los grupos en el comportamiento juvenil. Especial consideración con la pluralidad de malhechores del Art. 456 bis N° 3 del Código Penal.” Pp 1-4

⁶⁴ Ossorio Lozano, D (2003). *El cuerpo social, el consumo y la educación física*. Revista Digital - Buenos Aires Año 9 - N° 60 - Mayo de 2003. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd60/cuerpo.htm>.15/04/2014

parece consistir en una lucha permanente contra el propio cuerpo *“la publicidad, las propagandas están plagadas de imágenes que señalan cuerpos delgados, esbeltos y agraciados”*.⁶⁵

En este contexto, se considera al cuerpo como agente activo del consumo (el cuerpo-consumidor) y como mercancía sujeta a la lógica de la globalización (el cuerpo-consumido). Como se menciona en la siguiente cita de Le Breton *“el cuerpo de la mujer está comercializado y eso hace que las mujeres empiecen a parecerse en el mundo entero. Hay una especie de formateo del cuerpo mediante cirugías estéticas, regímenes, uso de cosméticos y de técnicas estética(...) Por supuesto, esto viene ligado al comercio, el marketing y el merchandising que lleva a innumerables mujeres a sentirse mal consigo mismas. La juventud también termina por parecerse en todos lados, (...) tengo una impresión que me aflige y es que percibo un formateo globalizado de la adolescencia.”*⁶⁶ En las entrevistadas, esto se ve reflejado en frases como *“...la figura siempre de publicidad generalmente son todas chicas flaquitas...”* [E1-R72], *“...bueno transmiten eso, un modelo de una figura de cuerpo que hay que tener, puntualmente miras Tinelli y las bailarinas tiene un cuerpazo que te llevan a querer eso...”* [E3-R44], *“...la relación con la estética en Facebook vos ves generalmente todas las chicas en las publicidades y demás con un cuerpito re lindo...”* [E1-R62.], *“...casi todos muestran un cuerpo 90-60-90 muy flacos, marcados...”* [E10-R52].

Es muy concreto el mensaje que se recibe día a día de lo “lindo” que se ve un cuerpo flaco, marcado, diminuto *“...en el caso de la mujer tener pechos exuberantes la cola súper perfecta bien flaquitos...”* [E3-R54], *“...como que los medios difunden un cuerpo perfecto, o sea hablando en el sentido de estar marcados, flacos delgados...”* [E4-R64], lo cual repercute aún más en aquellas personas que no se sienten en algún punto conformes con su cuerpo *“...la disconformidad con el cuerpo es a lo mejor al no tener un cuerpo tipo digamos, que a lo mejor a la hora de ir a comprar ropa no conseguís de tu talle o a la hora de salir te miras en el espejo y no te gusta como estas y la misma sociedad te va llevando a que tenes que tener un cuerpo modelo...”* [E5-R22]

“Las imágenes transmitidas por los medios de comunicación refuerzan un estilo de vida donde el cuidado del cuerpo tiene un lugar central”, se toma como referencia a Carretero, autor de dicha frase, ya que se considera que hoy en día los medios de comunicación adquirieron una real importancia en la vida de las personas, *“...tenes que tener como una imagen que este bien delante de los demás...”* [E5-R58], principalmente en las adolescentes entrevistadas.

Como bien se dijo anteriormente, la adolescencia es una etapa de grandes cambios en determinados aspectos de la vida del sujeto, y la preocupación por su cuerpo no es un hecho menor, las adolescentes entrevistadas señalan *“...tenía el cuerpo todo blando y como que no tenía forma, no sé, no me gustaba...”* [E2-R16] *“...no me gustaba como estaba teniendo las piernas, me vi unas celulitis y enloquecí...”* [E7-R18]. Parece que no es suficiente la confusión que genera la etapa por sí misma, sino que sumado a eso, los medios de comunicación a través de sus publicidades atentan contra aquellas adolescentes que no encuentran similitudes entre su cuerpo y aquel que exhiben los medios *“..... ojalá pudiera tener las piernas de las chicas de la tele...”* [E7-R44].

⁶⁵ Rojas Sosa, Alexis (2012). *Análisis desde Michel Foucault referentes al cuerpo, belleza física y consumo*. Pp.9.

⁶⁶ Le Bretón, David. (2009). *La era de los cuerpos formateados*. Entrevista realizada por Revista Clarín. <http://www.revistaenlinea.clarin.com/notas,2009,11,24,-02047761.htm> 28/04/2014

Si bien se pudo observar en las entrevistas que una minoría de las adolescentes son capaces de distinguir que los estereotipos de belleza que éstos ofrecen, en la mayoría de los casos no son reales “...*hay muchas cosas hechas con programas de compu, como el fotoshop, y ellos la muestran como cosas reales...*”[E9-R42] “... *no estoy de acuerdo con los cuerpos que muestran en la tele, siempre perfectos, no son mujeres reales esas...*” [E10-R44], “...*lo medios de comunicación muestran un cuerpo como si fuera el perfecto la talla 90-60-90 y es algo que no existe...*” [E9-R48], existe una gran mayoría que no es capaz de hacer esta distinción, lo cual conlleva a prácticas que pueden dañar su salud “...*las chicas se persiguen con eso y terminan haciendo cosas feas, como pueden ser la bulimia o anorexia...*”[E9-R42] “...*por ahí veo a gente que hace cosas porque se lo dicen en face o en la tele y no piensan...*” [E2-R40], “...*hay muchos que no les importa mucho como yo lo que opinen de su cuerpo, pero si hay otras personas que si entonces empiezan a dejar de comer a hacer mucho ejercicio por que los demás piensan que no tienen un cuerpo ideal...*” [E7-R76], “...*los medios de comunicación tratan de imponer un tipo de cuerpo ideal que todos tienen que llegar a tener esos cuerpos y tratar de bajar de peso, y lo que hace la mayoría es tratar de ir al gimnasio empezar a no comer bien y tratar de llegar a esos cuerpos que nunca lo van a lograr...*” [E6-R72]

Por las características ya mencionadas en el desarrollo del trabajo, en cuanto a la etapa de la adolescencia se presume que gran parte de estas jóvenes, las cuales fueron entrevistadas, asisten a los gimnasios para poder alcanzar una imagen de cuerpo que se muestra en muchas ocasiones como recurso de identificación o aceptación, o así también, estar bien consigo mismas, “...*las personas se sobrepasan queriendo alcanzar lo que muestran en la tele...*” [E4-R70], “...*ojalá pudiera tener las piernas de las chicas de la tele...*”[E7-R44], “...*por ahí veo a gente que hace cosas porque se lo dicen en face o en la tele y no piensan...*”[E2-R40].

En los últimos años, se ha podido observar, como los medios de comunicación han influido en gran medida en la perspectiva que tienen las adolescentes de cómo ver el mundo, el fácil acceso a internet las expone a recibir constantemente información sobre los iconos de belleza aceptados y preferibles. Por esto es importante preguntarse ¿Qué puede pasar con aquellas personas que intentaron y recurrieron a todo para poder llegar a estos estereotipos y no pudieron? ¿Por qué este afán de llegar a conseguir lo que la mayoría quiere? ¿Cómo se sigue después de haber alcanzado lo que se buscaba?

Capítulo quinto: Interpretaciones finales de la investigación

Somos cuerpos y vivimos, sentimos corporalmente, nos aceptamos y nos rechazamos. El contexto influye en nuestra construcción como seres corpóreos.

Hoy en día, existen una infinidad de estímulos que se relacionan con nuestro cuerpo, los cuales llevan a dudar o generar un interrogante en cuanto al estar conformes o no con nuestro yo corporal.

En muchas ocasiones se trata de imponer como válido, un único modelo de belleza, el cual todos deben seguir, basado en estar flacos, saludables, en forma, bellos, lo que muchas veces lleva a generar y someterse a ciertos rituales (alimentación, ejercicios físico, cirugías estéticas, entre otros) para poder alcanzar lo que muchas personas creen que es lo ideal, ya que de alguna manera están condicionados a padecer una discriminación cada vez más brutal en aquellos que no siguen estos modelos impuestos por la misma sociedad.

El poder tener, el poder de decisión para acceder o no a estos estímulos y parámetros de “bellezas”, muchas veces es condicionado por el entorno donde estamos inmersos, por el grupo de pares (amigos, conocidos y familia), por creencias y costumbres de una sociedad como así también la convicción, valores, opiniones y razones de cada individuo.

Por tal motivo fue que nuestro trabajo intentó descubrir e identificar cuáles son las razones por las cuales, una pequeña parte de la sociedad en la cual vivimos, específicamente las adolescentes de entre 17 y 19 años de las ciudades de Las Varillas y Leones recurren a la práctica de ejercicio físico en un ámbito privado, en este caso los gimnasios. Sin duda, las respuestas obtenidas no conciden en su totalidad con el supuesto de anticipación de sentido planteado al comenzar con la elaboración de la presente investigación, ya que el mismo sostiene que las adolescentes concurren a un gimnasio a realizar ejercicio físico para alcanzar el cuerpo impuesto por los medios de comunicación. Si bien se puede observar en las respuestas de las entrevistadas, que este es un aspecto valorado y que genera inquietud en las adolescentes, no es la razón principal por la cual realizan ejercicio físico.

Luego de observar, analizar, interpretar y realizar la triangulación de las categorías de análisis utilizadas en dicha investigación, se pudo interpretar que las razones por las cuales practican ejercicio físico las adolescentes son diferentes según el contexto donde se encuentran: por un lado, las entrevistadas procedentes de las ciudad de Las Varillas, manifiestan sus razones basadas en lograr un bienestar personal, estar y sentirse saludables y mantenerse en forma realizando ejercicio; mientras que las adolescentes de la localidad de Leones, indican que sus razones se relacionan a una disconformidad

que poseen en relación a su cuerpo (total o parcial), a no tener un cuerpo esbelto, lo cual las lleva a no estar conformes consigo misma.

Mediante este trabajo de investigación, lo que se intenta es aportar información y datos, los cuales están avalados teóricamente, acerca de la situación en la que se encuentra una pequeña sección de nuestra sociedad, ya que se considera que es de gran importancia a la hora de trabajar con este sector. Como profesoras de Educación Física, se sostiene que conocer los aspectos que incomodan o generan conflictos en el desarrollo de nuestras alumnas, en este caso las adolescentes de entre 17 y 19 años de las localidades de Leones y Las Varillas, puede ser un gran punto de partida para brindarles las herramientas que necesitan para comenzar a revertir esa situación, transmitirles conocimientos que puedan serles de gran utilidad para su desenvolvimiento y sobre todo, y no menos importante, la confianza y el aliento que cada persona necesita en momentos de crisis o disconformidad con su cuerpo.

Para finalizar, se puede decir que en base a lo investigado, al material teórico con el que se trabajó, a las investigaciones consultadas y a los datos obtenidos a través de las entrevistas, los problemas que presentan las adolescentes no se producen aisladamente, sino que son una manifestación de los problemas de la sociedad en que vivimos, de las políticas, estrategias y programas destinados a los jóvenes. Los adolescentes son la materia prima de nuestro país, son el motor y actores protagonistas, son el presente y futuro, son mucho más que meros espectadores, y es por ese motivo que nosotros, como referentes, debemos acompañarlos a transitar dicha etapa y prepararlos para que sean capaces de distinguir, observar y resolver por sí mismos cuestiones que surjan a lo largo de sus vidas como así también brindarles la seguridad a la hora de tomar decisiones formando personas preparadas, confiadas y conocedoras en un futuro.

Es tan amplio el mundo del adolescente, la importancia y crecimiento de la era digital, que nos atrevemos a plantear ciertos interrogantes, los cuales pueden ser el comienzo de futuras investigaciones, ¿Cuándo los seres humanos nos aceptaremos tal cual somos?, ¿En algún momento los estereotipos de moda y belleza, dejarán de influenciar en cuestiones relacionadas con la forma de ver nuestro cuerpo?, ¿Cómo podemos incorporar la cultura de una vida sana y saludable a los habitantes de una sociedad?, ¿Las mujeres son en mayor porcentaje las involucradas en estas cuestiones?, ¿Cómo profesores de Educación Física de qué manera podemos estimular, incentivar y concientizar a los ciudadanos a realizar ejercicio físico?

Bibliografía

- Acevedo Ruiz, L (2010). *La compulsión por la belleza*. <http://www.efdeportes.com/efd142/la-compulsion-por-la-belleza.htm> Extraído 16/04/14.
- Achilli Elena, L (2001). Maestría en Investigación Educativa, Módulo III, Metodología y Técnicas de la Investigación. Córdoba, Argentina Extraído 18/01/2017. pp.8.
- Álvarez Jiménez, J. (2010). Características del desarrollo psicológico de los adolescentes. *Revista Innovación y experiencia educativas*, Pp. 1-3
- Busquets, Bertely (2000). "Conociendo nuestras escuelas. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar". Editorial Paidós. Buenos Aires. Argentina.
- Carnevali, R; Kallman, E (2007). *La importancia de los grupos en el comportamiento juvenil*. http://www.politicacriminal.cl/n_04/d_1_4.pdf
- Carretero, M y otros (1990). *Desarrollo Cognitivo y Aprendizaje en la Adolescencia*. Psicología evolutiva- Vol. I. Madrid, Alianza.
- Castoriadis, C (1993). *El mundo fragmentado. Psicoanálisis y política*. Editorial Altamira. Uruguay.
- Dominé, C. (s/f). *Prácticas docentes e instituciones escolares*.
- Fassina, M; Pereyra, C y Cena, M (2002). *Experiencia de sí y problematizaciones en las prácticas corporales*. Alción Editorial. Argentina.
- Firman, G. (2000). Fisiología del ejercicio físico. Facultad de Medicina de la UNNE. Corrientes, Argentina. Pp. 2
- Giddens, A. (1997). *Las nuevas reglas del método sociológico*. Editorial: Amorrortu editores.
- Gregorat, J (2008). *Perfil de la persona que asiste a un gimnasio en la ciudad de Catamarca y su relación con los motivos de práctica de actividades de musculación*. Recuperado de "<http://www.efdeportes.com/>" Extraído 02/04/2014
- Karol, M (1999). *De la familia a la escuela*. Infancia, socialización y subjetividad. Editorial: Santillana. Buenos Aires, Argentina.
- Le Breton, D (2002). *Antropología de cuerpo y modernidad*. Ediciones Nueva Visión. Argentina.
- Le Breton, D (2009). La era de los cuerpos formateados. Entrevista realizada por Revista Clarín. <http://www.revistaenie.clarin.com/notas,2009,11,24,-02047761.htm>. Extraído 28/03/2014.
- Lozano, D (2003). *El cuerpo social, el consumo y la Educación Física*. <http://www.efdeportes.com/efd60/cuerpo.htm>. Extraído 27/03/2014
- Martínez Otero (1997). *Los adolescentes ante el estudio, causas y consecuencias del rendimiento académico*. Editorial. Fundamentos. España
- Onzari Marcia (2004). Fundamentos de nutrición para el deporte, primera edición. *Programa planificado y diseñado para mejorar la condición física*. Editorial Ateneo, Argentina
- Ossorio Lozano, D (2003) El cuerpo social, el consumo y la educación física. <http://www.efdeportes.com/efd60/cuerpo.htm>. Extraído 04/04/2014.
- Redondo Figuero, C; Galdó Muñoz, G y García Fuentes, M (2008). *Atención al Adolescente*. Ed.PUBliCan, Ediciones de la Universidad de Cantabria. España

- Rojas, Sossa Alexis (2012). Artículo, *Análisis desde Michel Foucault referentes al cuerpo, belleza física y consumo*. *Revista Latinoamericana Polis, Chile*)
- Rojas Soriano, R. (1991). Guía para realizar investigaciones sociales. Editorial. Plaza y Valdés, trigésima segunda edición. México Pp. 296
- Scribano, Adrián Oscar. (2002) *Introducción al proceso de investigación social en ciencias sociales*. Editorial Copiar. Córdoba, Argentina.
- Yuni, J y Urbano, C (2005). *Psicología del desarrollo, enfoques y perspectivas del curso vital*. Editorial. Brujas. Córdoba, Argentina.

Anexos

Anexo I: Modelo de Instrumento de Recolección de datos

Modelo de Instrumento de Recolección de datos: Guión Flexible de Entrevista.

Entrevistador/a:

Entrevistado/a:

Fecha de realización de la Entrevista:

Hora de inicio: Hora de finalización:

Lugar:

Tiempo total de duración de la entrevista:

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado/a:

Sexo:

Lugar de origen del entrevistado/a:

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en:

Estudios cursados del /la entrevistado/a:

Mail:

Observaciones⁶⁷:

Sobre Ejercicio Físico y Gimnasio

¿Asistís al gimnasio?

¿Cómo se llama el gimnasio al cuál asistís?

¿De las propuestas que ofrece el gimnasio cual realizas?

¿Podrías contarme en qué consiste la propuesta?

¿Con qué frecuencia asistís al gimnasio?

¿Hace mucho que vas al gimnasio?

⁶⁷ Aquí el/la entrevistador/a podrá realizar apreciaciones con relación a “algo” que le llame la atención durante la entrevista.

¿Fuiste a otro gimnasio antes que este? ¿Qué hacían?

Sobre razones (principio-medio-fin) y Percepción del cuerpo

¿Qué te llevo a comenzar el gimnasio?

¿Esta intención ha cambiado con el paso del tiempo?

¿Cómo te sentís al realizar ejercicio físico?

¿Qué percibís en vos al realizar ejercicio físico?

¿Has notado cambios? ¿Podrías contarme de estos cambios?

¿Has notado cambios corporalmente?

¿Qué piensas del cuerpo?

¿Qué sentís corporalmente antes de hacer ejercicio físico?

¿Qué sentís corporalmente cuando haces ejercicio físico?

¿Qué sentís corporalmente luego de hacer ejercicio físico?

¿Valoras tu cuerpo?

Sobre los Otros y los medios de comunicación

¿Qué piensas sobre los medios de comunicación en la actualidad?

¿Crees que influyen en la sociedad? ¿De qué manera?

¿Y con respecto a las adolescentes, cómo crees que influyen? ¿Cómo crees que es el cuerpo reflejado por los medios de comunicación? ¿Estás de acuerdo?

Muchas Gracias

Anexo II: Entrevistada N°1 Las Varillas

ENTREVISTA A ENTREVISTADO N°1 Entrevistador/a: Gómez Amparo Entrevistado/a: N°1 Fecha de realización de la Entrevista: 02/07/2015 Hora de inicio: 09:00 Hora de finalización: 09:50 Lugar: Gimnasio Go! Centro de Actividad Física (Las Varillas) Tiempo total de duración de la entrevista: Datos del entrevistado Edad del entrevistado/a: 18 Años Sexo: Femenino Lugar de origen del entrevistado/a: Las Varillas Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Las Varillas Estudios cursados del /la entrevistado/a: Terminando el secundario	
1.	Entrevistador/a: - ¿Asistís algún gimnasio?
2.	Entrevistado: - Sí, asisto a go en Las Varillas
3.	Entrevistador/a: - ¿Cuánto hace que asistís a ese gimnasio?
4.	Entrevistado: - Aproximadamente 2 años
5.	Entrevistador/a: - Dentro de las propuestas que ofrece el gimnasio, me podes decir ¿cuantas actividades se realizan o cual haces vos en especial?
6.	Entrevistado: - Yo voy al gimnasio los lunes y miércoles y los lunes hago spinning y los miércoles hago entrenamiento. Spinning consiste en ejercicios sobre la bici, bueno son distintas posiciones y bueno es como no sé si rítmico no sé cómo se dice.
7.	Entrevistador/a: -¿Es intenso? ¿vos sentís que la actividad es intensa?
8.	Entrevistado: - Si eso, es intensa la actividad.
9.	Entrevistador/a: -¿Es una actividad cardiovascular digamos?
10.	Entrevistado: - Si, en cambio en entrenamiento es más de fuerza y todo ese tipo.
11.	Entrevistador/a: - ¿Me dijiste que asistías dos veces por semana al gimnasio? ¿Cuánto duran esas clases?
12.	Entrevistado: - Si dos, una hora
13.	Entrevistador/a: - ¿Antes de asistir a este gimnasio fuiste a otro o hacías algún otro tipo de actividad que nos puedas contar?
14.	Entrevistado: - Si, asistía a otro gimnasio pero no con tanta exigencia sino que eran más suaves las actividades que hacíamos. Y la profe no se detenía mucho a corregirnos y esas cosas.
15.	Entrevistador/a: ¿Las actividades que hacías tenían algún nombre en espacial o no te explicaron que actividades estabas haciendo?
16.	Entrevistado: No no, me explicaban , solo iba y realizaba las actividad
17.	Entrevistador/a: Bien ¿y alguna actividad extra como por ejemplo danza o algún otra que hallas realizado?
18.	Entrevistado: Si fui a vóley a ritmo, pero esto hace mucho tiempo atrás
19.	Entrevistador/a: ¿Algún deporte?
20.	Entrevistado: Vóley, atletismo, gimnasia deportiva
21.	Entrevistador/a: ¿Qué te llevo a comenzar el gimnasio?, desde el principio que comenzaste ir al otro gimnasio hasta ahora que cambiaste de gimnasio y asistís a go!
22.	Entrevistado: En realidad me gusta porque es como primero me despabilo y segundo me gusta la actividad física y también me mantengo yo en estado digamos.
23.	Entrevistador/a: ¿La intención que vos tenías al empezar el gimnasio a medida que transcurrieron los años y las clases esa intención cambio o sigue siendo la misma?
24.	Entrevistado: Sigue siendo la misma, realmente no vengo para bajar de peso sino para mantenerme yo, para estar bien de salud digamos.

25. Entrevistador/a: Cuándo vos realizas algún tipo de ejercicio, en este caso adentro del gimnasio ¿qué sentís? ¿Cuáles son tus sensaciones al realizar ejercicio?
26. Entrevistado: Que difícil, y no se...
27. Entrevistador/a: Al realizar el ejercicio ¿Cómo te sentís?
28. Entrevistado: Bien me siento como que te tengo que dar lo que yo más puedo porque es un beneficio para mí, entonces es como que digo yo voy a ser esto y lo voy a hacer bien, me concentro para hacer el ejercicio.
29. Entrevistador/a: ¿Esos es mientras estás haciendo el ejercicio? ¿Antes de comenzar la actividad que sentís? Por ejemplo si venís de tu casa de la escuela, sentís lo mismo ¿tenes alguna sensación distinta, es la misma sensación que cuando realizas el ejercicio?
30. Entrevistado: Y si por ahí es como que vengo, venís medio desganado preferís quedarte a dormir entonces venís como medio sin ganas pero una vez que empezaste el ritmo ya arrancas, y te cambia el ánimo totalmente. Te vas con más pilas
31. Entrevistador/a: ¿Te entusiasmas digamos?
32. Entrevistado: Sí, claro te vas con otras energías, con más pilas más energética
33. Entrevistador/a: ¿Desde qué empezaste el gimnasio en este caso al que asistís últimamente, has notado algún cambio? Por ejemplo físico, anímico, emocional.
34. Entrevistado: Sí, físico y de ánimo también es como también estas más activa como te dije antes, de buen humor
35. Entrevistador/a: ¿En cuánto a los cambios físicos que notaste? ¿Hubo diferencias?
36. Entrevistado: Y endurecimiento de los músculos, también aprendo cosas nuevas por ejemplo al hacer un ejercicio las posturas o como se debe hacer, porque acá nos enseñan.
37. Entrevistador/a: ¿las actividades son guiadas?
38. Entrevistado: si todas.
39. Entrevistador/a: ¿están a cargo de algún profe? ¿en la clase constantemente o se indica y se retiran y vos haces lo que te dijeron?
40. Entrevistado: Sí, están en la clase constantemente
41. Entrevistador/a: ¿Además de los cambios físicos, que otros cambio podes contarme?
42. Entrevistado: El cambio de ánimo por ejemplo, yo es como que vengo acá y me despabilo y si por ahí tenes algún problema es como que te olvidas.
43. Entrevistador/a: ¿Si yo te digo la palabra cuerpo? ¿Qué piensas del cuerpo? ¿Cuál es la primera palabra que se te viene a la cabeza cuando te digo cuerpo?
44. Entrevistado: La estética, no sé por que
45. Entrevistador/a: ¿No sabes por qué?
46. Entrevistado: Cuerpo, si la forma del cuerpo se me viene a la cabeza
47. Entrevistador/a: ¿Alguna otra cosa, además de la estética?
48. Entrevistado: no, no se
49. Entrevistador/a: ¿Vos valoras tu cuerpo? Retomando lo que vos mencionaste que empezaste para mantenerte
50. Entrevistado: Si tampoco voy a sacrificar mi cuerpo para ser una pampita por que no.
51. Entrevistador/a: ¿ósea que no te interesa seguir un prototipo de cuerpo o persona, en la cual digas me quiero parecer a eso?
52. Entrevistado: no, no nada de eso
53. Entrevistador/a: ¿al referirte a la estética vos crees que el ejercicio ayuda a esa estética?
54. Entrevistado: si digamos...
55. Entrevistador/a: ¿Cómo definirías algo estético? ¿o a que haces referencia cuando decís estética?
56. Entrevistado: Si estética, digamos a estar bien es la visión del otro más que todo la estética, pero ami es como que no es primordial pensar en eso. Estética más como la figura humana la veo.
57. Entrevistador/a: ¿no te afecta que los otros digan o piensen de vos, en base a tu estructura corporal?

58. Entrevistado: si, si no me afecta para nada
59. Entrevistador/a: ¿vos que pensas sobre los medio de comunicación en la actualidad?
60. Entrevistado: Los medios de comunicación es una revolución en la sociedad directamente para mí, es como que depende mucho de eso
61. Entrevistador/a: Y relacionado al cuerpo y la estética que vos nombraste ¿Cómo ves a los medios relacionados con ese tema?
62. Entrevistado: Por ejemplo la relación con la estética en Facebook vos ves generalmente todas las chicas en las publicidades y demás con un cuerpito re lindo, y bueno es como que eso influye mucho en la estética.
63. Entrevistador/a: Me dijiste que no era tu caso porque no seguís un prototipo de persona pero, ¿vos ves que otras personas o chicas se sienten identificados o quieren parecerse a ellos?
64. Entrevistado: si, si se ve mucho pero no es mi caso
65. Entrevistador/a: ¿Qué medios utilizas actualmente?
66. Entrevistado: Facebook, WhatsApp y el Hotmail.
67. Entrevistador/a: ¿en cuánto a los adolescentes esos medios, vos como crees que influyen?
68. Entrevistado: Y por un lado de manera beneficiosa porque por ejemplo para la comunicación es muy interesante, pero por otro lado es como que ya no tienen comunicación cara a cara porque se cuentan todo a través de las redes.
69. Entrevistador/a: ¿En un punto lo utilizan de buena manera y en otro punto no tanto? ¿en qué punto o aspecto seria no beneficioso el uso de estos medios para los adolescentes? Además de lo que dijiste recién a lo relacionado con la comunicación.
70. Entrevistado: La información que se pasa que generalmente suele ser no muy buena y bueno las peleas a través de las redes que también es muy común.
71. Entrevistador/a: retomando lo que veníamos hablando ¿Cómo crees que el cuerpo se refleja a través de los medios de comunicación? ¿Cómo sentís que lo reflejan?
72. Entrevistado: Como te digo lo deben reflejar para mi así como que hay que cuidarlo y todo porque la figura siempre de publicidad generalmente son todas chicas flaquititas.
73. Entrevistador/a: ¿y en cuanto a las fotos que publicas los adolescentes? ¿Por qué crees que lo hacen? ¿cómo lo ves? ¿se exponen mucho?
74. Entrevistado: Como que no lo cuidan, consumen alcohol se exponen generalmente las chicas suben fotos con jarras tomando mostrándose como se visten por ejemplo.
75. Entrevistador/a: ¿En cuánto a tu grupo de amigos, vos crees que tienen las mismas consideraciones que vos en relación al cuerpo?
76. Entrevistado: No, algunas sí y otras pueden que no a lo mejor. Porque a lo mejor muchas de ellas toman entonces no opinan lo mismo que yo por un decir.
77. Entrevistador/a: bien como me contaste en un principio hiciste varias actividades en antes de comenzar en gimnasio, ¿me podes contar cuanto tiempo las realizaste, con qué frecuencia si te acordas?
78. Entrevistado: Bueno gimnasia deportiva hice más o menos 10 años, vóley un año, después en el otro gimnasio dos años , atletismo dos años
79. Entrevistador/a: ¿ósea que de los dos años en adelante nunca dejaste de hacer ejercicio? ¿en tu familia hay integrantes que son como vos que realizan actividad o ejercicio físico?
80. Entrevistado: Mi hermano juega al futbol y mi mama realiza también ejercicio en un gimnasio. Mi papa no
81. Entrevistador/a: ¿en tu casa se habla del cuerpo, se lo tiene en cuenta?
82. Entrevistado:Eee si es como que nos inculcan que debemos cuidarlos, para tener una buena salud el día de mañana pero tampoco es que se está pendiente como decía de la estética y todo lo demás.
83. Entrevistador/a: ¿Cómo crees que se llega o como se busca tener buena salud?
84. Entrevistado: Y bueno comiendo bien todas las comidas, no tan cargadas tampoco cuidarse hasta en lo mínimo pero más o menos tener como consideración de lo que se come.
85. Entrevistador/a: ¿si tendrías que hacer como una conclusión o cierre de los que estuvimos charlando, que me podrías decir?

86. Entrevistado: Bueno que la actividad física es una de las principales cosas que hay tener en cuenta para tener una buena salud, para mantenerse, para tener un cuerpo deseado por que digamos tampoco deseamos ser gordos por decirte. Que hay que tener una alimentación sana para ayudar a esto.
87. Entrevistador/a: Eso que dijiste de no estar ten gordos, las personas que vos ves que son obesas ¿qué crees que los llevo a estar así?
88. Entrevistado: y yo creo que uno empieza comiendo y que no tenes un freno y cuando te das cuenta ya estas demasiado gordo y después es difícil venir a un gimnasio o aceptar que necesitas una dieta y demás.
89. Entrevistador/a: ¿Vos crees que la sociedad también influye en ese momento por ejemplo en decir quiero bajar de peso o quedame así como estoy?
90. Entrevistado: Sí para mí sí, justamente con lo que te decía de las publicidades es como que todo parece que tiene que ser perfecto y muchas veces no es así y por eso estas personas se aíslan muchas veces y no quieren venir a un gimnasio o donde hay mucha gente
91. Entrevistador/a: Y en caso contrario de una persona flaca o la perfección entre comilla como dicen muchas personas ¿vos que crees que hacen esas personas para llegar a eso?
92. Entrevistado: Y bueno muchas son bulímicas anoréxicas u optan otro tipo de alimentación como ser vegetarianas. Y muchas veces no es lo correcto.
93. Entrevistador/a: ¡Bueno muchas gracias por su tiempo!
94. Entrevistado: no de nada

Anexo III: Entrevistada N°2 Las Varillas

ENTREVISTA A ENTREVISTADO N°2 Entrevistador/a: Gómez Amparo Entrevistado/a: N°2 Fecha de realización de la Entrevista: 28/09/2015 Hora de inicio: 10:00 Hora de finalización: 10:45 Lugar: Gimnasio Go! Centro de Actividad Física (Las Varillas) Tiempo total de duración de la entrevista: Datos del entrevistado Edad del entrevistado/a: 19 Años Sexo: Femenino Lugar de origen del entrevistado/a: Las Varillas Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Las Varillas Estudios cursados del /la entrevistado/a: Terminando el secundario	
1.	Entrevistador/a: ¿Asistir a algún gimnasio?
2.	Entrevistado: Si, asisto a uno
3.	Entrevistador/a: ¿Sabes cómo se llama el gimnasio al cual asistís?
4.	Entrevistado: Si, Go actividad física
5.	Entrevistador/a: De las propuestas que ofrece el gimnasio ¿cuál es la que realizas vos y si tenes alguna idea de las demás que se dictan en el lugar?
6.	Entrevistado: Si, entrenamiento funcional y spinning que son las que hago yo y Pilates
7.	Entrevistador/a: Vos podrías narrarme ¿en qué consisten las dos actividades que realizas? ¿Sabes maso menos de que se tratan?
8.	Entrevistado: Spinning es más aeróbico la mayor parte de la hora de la clase, después tenemos unos minutos en donde se hace trabajo más localizado, en cambio entrenamiento funcional te combina mas parte aeróbica con localizada y se trabaja más puntual diversos músculos
9.	Entrevistador/a: ¿Con que frecuencia asistís al gimnasio?
10.	Entrevistado: 4 o 5 días si puedo 5
11.	Entrevistador/a: ¿Hace mucho que vas a este gimnasio que me nombraste?
12.	Entrevistado: Si, aproximadamente 3 años
13.	Entrevistador/a: Antes de asistir a ese gimnasio, ¿fuiste a algún otro o hiciste alguna otra actividad?
14.	Entrevistado: Si fui a otro gimnasio antes de asistir a este
15.	Entrevistador/a: ¿Y que actividades hacías en el gimnasio que asististe anteriormente?
16.	Entrevistado: hacia spinning
17.	Entrevistador/a: ¿Alguna otra actividad como por ejemplo danzas, algún deporte?

18. Entrevistado: No cero, nada de eso
19. Entrevistador/a: Refiriéndonos al gimnasio al cual asistís actualmente, ¿qué te llevo a comenzar? ¿cuál fue el puntapié que te impulso a comenzar?
20. Entrevistado: Las ganas de sentirse bien con uno mismo de desenchufarse y además pienso que es saludable para el cuerpo y la mente
21. Entrevistador/a: Cuando me decís estar bien con uno mismo, ¿a qué haces referencia?
22. Entrevistado: En cuerpo, alma todo, no sé bien cómo explicarlo íntegramente
23. Entrevistador/a: Digamos no solo en un aspecto físico, ¿sino algo más allá de eso?
24. Entrevistado: Claro en salud también, sentirse saludable. Mejorar la calidad de vida hasta la prolonga la actividad física considero
25. Entrevistador/a: ¿Esta intención que te llevo a comenzar en un principio, al transcurrir el tiempo sigue siendo la misma o ha cambiado?
26. Entrevistado: No la sigo manteniendo
27. Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís vos al realizar ejercicio?
28. Entrevistado: Bien, porque me desenchufo lo disfruto además hago amistades.
29. Entrevistador/a: Eso es lo que sentís vos. ¿Y qué percibís al hacer el ejercicio? Podríamos decir que vos al realizar un ejercicio, ¿qué notas de diferente que no te sucede en algún otro momento del día o durante la realización del ejercicio?
30. Entrevistado: Descargo energías principalmente
31. Entrevistador/a: ¿Has notado algún cambio desde que empezaste?
32. Entrevistado: si
33. Entrevistador/a: ¿Podrías contarme cuáles son?
34. Entrevistado: Y el rendimiento físico, antes no podía salir a correr por ejemplo y también en el cuerpo. La musculación
35. Entrevistador/a: Ya que me nombraste al cuerpo... ¿Qué piensas del cuerpo? ¿Cuál es la primera palabra que se te viene a la mente si te nombro al cuerpo?
36. Entrevistado: Y el cuerpo es digamos lo que nosotros tenemos, hay que cuidarlo no solamente en cuanto al aspecto físico sino también cuidarlo en cuerpo y alma hay que protegerlo porque es a donde esta nuestra vida digamos, es mi instrumento para vivir.
37. Entrevistador/a: ¿Que sentís corporalmente antes de hacer el ejercicio?
38. Entrevistado: Bien hay días que a lo mejor estoy más cansada o hay días que estoy con más pilas inclusive cuando a veces estoy con dolor de cabeza y voy logro que se me pase a través de la actividad física.
39. Entrevistador/a: Podríamos decir que ¿cuándo realizar el ejercicio comenzas a sentir cambios?

40. Entrevistado: si, si
41. Entrevistador/a: Y después de hacer el ejercicio, cuando terminaste y te estas por ir a tu casa ¿qué sentís?
42. Entrevistado: Me siento relajada contenta, a veces con algún dolor muscular.
43. Entrevistador/a: Con respecto a lo que me contaste ¿podrías decir que vos valoras a tu cuerpo?
44. Entrevistado: si
45. Entrevistador/a: Bien ¿y hace alguna otra cosas para cuidarlo como vos me dijiste? Por ejemplo en cuanto a la alimentación o algún otro ejemplo que nos puedas dar
46. Entrevistado: Trato durante la semana de no comer muchas cosas dulces.
47. Entrevistador/a: Dentro de tu familia ¿sos la única que realizas ejercicio físico?
48. Entrevistado: Mi hermana, hace Pilates y caminata solo nosotras dos
49. Entrevistador/a: Cambiamos un poco de tema pero siempre relacionándolo con el cuerpo, ¿Qué pensas sobre los medios de comunicación en la actualidad?
50. Entrevistado: Y muchas veces quieren vender al cuerpo como un producto entonces hay personas que a lo mejor se dejan llevar por esas imágenes que ofrecen pensando que es lo ideal y lo que hay que alcanzar cuando en realidad cada ser cada persona es diferente y hay personas que no llegan a entender que el cuerpo no es lo que te define y no hace a lo más importante de ser sino que hay otras cosas más importante como los valores el respeto, principios con lo que se maneja la vida
51. Entrevistador/a: ¿Vos usas medios de comunicación?
52. Entrevistado: Si televisión más que nada o internet
53. Entrevistador/a: Además de lo que me mencionaste ¿en la sociedad de que otra manera influyen?
54. Entrevistado: Para mi tiene sus cosas positivas y negativas.
55. Entrevistador/a: ¿Podrías desarrollarme porque positivo y negativo?
56. Entrevistado: Esta en uno tratar de identificar qué es lo correcto real o lo que nos quieren vender y lo que no es correcto. incluso por ahí tantos medios de comunicación que nos saturan que no sabemos distinguir o diferenciar que es verdad y que no por eso es importante uno sentarse pensar y analizar que nos ofrecen o que leemos y tratar de informarse
57. Entrevistador/a: ¿Y positivamente?
58. Entrevistado: Facilita un montón de cosas, negocios estar en contacto con familiares y ahí está la clave de cómo lo utilice cada persona a los medios de comunicación. También es algo que cambia muy rápido y hay que adaptarse rápido a esos cambios
59. Entrevistador/a: con respecto a los adolescentes, ¿cómo crees que influyen es ellos? ¿De la misma manera que me lo estás contando o de otra?

60. Entrevistado: Los adolescentes y me paso es como que viven como mucho más acelerados son más vulnerables y como que al vivir acelerados es como que repercute más en ellos y para mí lo critico porque estoy en contra de eso del descarte de las cosas tan rápido. lo uso lo utilizo y lo tiro y eso se puede ver en las amistades, relaciones, que no le dan importancia a las cosas que perduran en el tiempo que son las que tendríamos que valorar más.
61. Entrevistador/a: Retomando el tema cuerpo, medios de comunicación y los adolescentes ¿qué me podes decir al respecto? Teniendo en cuenta a los tres aspectos
62. Entrevistado: Influyen mucho el grupo de amistades que estamos rodeados, en mi caso en mi grupo de amigas no nos fijábamos mucho en el cuerpo no nos fijábamos quien estaba con un talle más o menos con relación a las demás. Nunca nos volvimos obsesivas.
63. Entrevistador/a: ¿Vos sentís que actualmente se busca eso, ver quien es más flaca que la otra?
64. Entrevistado: Actualmente se busca y se muestra es como que cada vez están más liberales y quieren mostrar una imagen de ellos que inclusive no la tienen.
65. Entrevistador/a: ¿Y vos estás de acuerdo con que estos medios reflejen el estar lindos y bien por medio de un estereotipo de cuerpo?
66. Entrevistado: Para mí lo importante es más allá de que si una persona tiene unos kilos de más o no, pasa más por un tema de salud. El hecho de ser obeso no estoy de acuerdo porque no es saludable para unos mismo tienen problema de movilidad trae muchos inconvenientes pero no significa que por más que tengas unos kilos de más vallas a ser mejor o peor persona o vallas a ser más o menos feliz.
67. Entrevistador/a: Al nombrarme mucho el mejor la calidad de vida ¿en tu familia se habla mucho sobre eso o te informaste vos por tu medios?
68. Entrevistado: Nosotros en mi casa cambiamos primero lo que fue la alimentación ya hace varios años, antes se cocinaba más comida frita y cuando me hice unos análisis de colesterol que medio mal incluso siendo flaca decidimos comer más comida sana. Y la doctora que me atendía me recomendó además hacer ejercicio.
69. Entrevistador/a: Como para finalizar, podrías hacer una conclusión con todo lo que estuvimos hablando
70. Entrevistado: Sí, todos deberíamos realizar actividad física pero no solamente dejándonos llevar por el aspecto físico que si bien a lo mejor resulta agradable a los ojos no tenemos que ser ignorantes y saber comprender que esa no es la esencia del ser humano y con el correr de los años hay cosas que inevitablemente una persona no las puede frenar y si dedicarnos por salud el hacer actividad física.
71. Entrevistador/a: ¡muchas gracias!
72. Entrevistado: de nada

Anexo IV: Entrevistada N°3 Las Varillas

ENTREVISTA A ENTREVISTADO N°3 Entrevistador/a: Gómez Amparo Entrevistado/a: N°3 Fecha de realización de la Entrevista: 12/09/2015 ENTREVISTA N° 3 Entrevistador/a: Gómez Amparo Entrevistado/a: N°3 Fecha de realización de la Entrevista: 12/09/2015 Hora de inicio: 14:00 Hora de finalización: 14:40 Lugar: Gimnasio Go! Centro de Actividad Física (Las Varillas) Tiempo total de duración de la entrevista: Datos del entrevistado Edad del entrevistado/a: 19 Años Sexo: Femenino Lugar de origen del entrevistado/a: Las Varillas Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Las Varillas Estudios cursados del /la entrevistado/a: Terminando el secundario	
1.	Entrevistador/a: ¿Asistís algún gimnasio?
2.	Entrevistado: si asisto
3.	Entrevistador/a: ¿Sabes el nombre del gimnasio al cual asistís?
4.	Entrevistado: Si Go! actividad física
5.	Entrevistador/a: De las propuestas que te ofrece el gimnasio, ¿cuáles son las que realizas vos o cuales son las que brindan pero no haces?
6.	Entrevistado: Hago spinning que es una actividad arriba de una bicicleta fija y circuito que se trabaja más con aparatos o más localizado como también una parte aeróbica como bici, cinta, sogas...
7.	Entrevistador/a: ¿Esas dos actividades brinda el gimnasio o hay alguna otra actividad?
8.	Entrevistado: Si, también Pilates la verdad que no conozco como se trabaja por que nunca hice
9.	Entrevistador/a: ¿Con que frecuencia asistís al gimnasio?
10.	Entrevistado: 3 veces por semana
11.	Entrevistador/a: ¿Hace mucho que empezaste en este determinado gimnasio?, ¿cuánto hace que vas?
12.	Entrevistado: Hice un año seguido, después corte unos meses y ahora volví a empezar
13.	Entrevistador/a: Antes de ir a este gimnasio ¿ibas a algún otro gimnasio o hacías alguna otra actividad?
14.	Entrevistado: Solo caminata hacia antes de empezar, iba a caminar
15.	Entrevistador/a: ¿Que te llevo a realizar las actividades en este gimnasio?
16.	Entrevistado: Primero comencé porque quería bajar de peso y elegí a ese gimnasio

puntualmente porque conocía a las personas que trabajaba ahí
17. Entrevistador/a: Vos me decís que empezaste porque querías bajar de peso. ¿Eso es porque incomodidad por no sentirte conforme con tu cuerpo o por salud?
18. Entrevistado: No, no me sentía conforme, no fue por salud sino por no sentirme conforme
19. Entrevistador/a: Esta intención con la cual vos empezaste ¿se sigue manteniendo o cambio?
20. Entrevistado: No si bien sigo para mantenerme no para seguir bajando, está bueno por que ayuda a un montón de cosas hacer actividad física como el estado de ánimos energía, como que te sentís y te hace bien
21. Entrevistador/a: Entonces ahora podes decir que llegaste al objetivo que buscabas, ¿te sentís conforme?
22. Entrevistado: Si ya estoy conforme, me gustaría seguir manteniéndome así...
23. Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís haciendo el ejercicio? ¿A la hora de hacerlo?
24. Entrevistado: Emmm. Siento que trabajo los músculos, depende que actividad que esté haciendo también no es los mismo una actividad u otra ni tampoco los distintos momentos de las clase. Por ejemplo una clase de spinning es más intensa que lo demás
25. Entrevistador/a: ¿Solo podes nombrar que sentís aspectos físicos?
26. Entrevistado: Y depende todo influye, el estado de ánimo también influye si uno estuvo un mal día no se trabaja de la misma manera que en un día que estas de buen humor y estas enfocada solo en el ejercicio
27. Entrevistador/a: Bien vos me dijiste que sentir dolores musculares al realizar el ejercicio. En cuanto a la percepción ¿qué percibís vos al hacer el ejercicio físico?
28. Entrevistado: Emmm no sabría bien que decirte, pero si te puedo decir que con el paso del tiempo una va agarrando mayor resistencia se nota que tengo más facilidad para algunas cosas eso si lo siento
29. Entrevistador/a: Además de los cambios físicos que vos notaste, ¿podes nombrar algún otro cambio?
30. Entrevistado: Yo creo que uno sintiéndose satisfecho más conforme con uno, uno va a agarrando más confianza en uno mismo, mejora el autoestima
31. Entrevistador/a: Si te nombro la palabra cuerpo ¿qué pensas del cuerpo?
32. Entrevistado: Que no es solamente lo físico que es todo el cuerpo la mente los sentimientos, un conjunto de cosas
33. Entrevistador/a: ¿Que sentís corporalmente antes de hacer el ejercicio?
34. Entrevistado: Me siento bien, no siento fatigados los músculos no como te podría nombrar que si después de hacer ejercicio que me duele todo (risas)
35. Entrevistador/a: Durante el ejercicio, Además de lo que me dijiste anteriormente,

36. Entrevistado: Si me siento cansada más que nada, pero bien
37. Entrevistador/a: En cuanto a la pregunta ¿valoras tu cuerpo? ¿Qué me puedes decir?
38. Entrevistado: que si, que lo cuido
39. Entrevistador/a: ¿Podríamos decir que para vos valorara es igual de cuidado? ¿cómo lo cuidas?
40. Entrevistado: Claro, trato de cuidarme en cuanto a la actividad física en cuanto a la alimentación como también con la bebida que nosotros somos jóvenes si salimos tenemos que cuidarnos no excedernos.
41. Entrevistador/a: ¿Es un conjunto de varias cosas que ayudan al cuidado del cuerpo?
42. Entrevistado: Claro es todo, también el descanso es importante, el comer bien por qué no comer tampoco ayuda, el estado emocional influye
43. Entrevistador/a: Cambiando un poco de tema ¿qué pensas sobre los medios de comunicación en la actualidad?
44. Entrevistado: Bueno transmites eso, de un modelo de una figura de cuerpo que hay que tener, puntualmente miras tinelli y las bailarinas tiene un cuerpazo que te llevan a querer eso.
45. Entrevistador/a: ósea que ¿ese estereotipo de cuerpos te llaman a querer ser como ellas o querer ser o alcanzar eso?
46. Entrevistado: Si muchos se sobre exigen por llegar e ser eso.
47. Entrevistador/a: ¿crees que influye en la sociedad?
48. Entrevistado: Si influye por que la sociedad toma mucho de lo que se ve en la tele y algo cuando es muy popular
49. Entrevistador/a: ¿Solo en la televisión?
50. Entrevistado: No, no también en las revistas, internet también
51. Entrevistador/a: Con respecto a los adolescentes ¿influye en mayor o menor medida con respecto a la sociedad?
52. Entrevistado: Los adolescente por lo que es la etapa de la adolescencia son muy influenciados, es como que es una etapa donde se están formando y creando tratando de ser aceptados por los demás entonces es como que se muestran tratando de ser de forma y se sienten de algún modo más aceptados. Y tratan de ser eso
53. Entrevistador/a: ¿Cómo crees que el cuerpo es reflejado por estos medios de comunicación y si estás de acuerdo?
54. Entrevistado: Con respecto a los hombres tienen que estar super inflados todos bien marcados, un chico flaquito no muestra digamos como que tener ese cuerpo te lleva al éxito y no así para nada hay muchas otras cosas importantes, en el caso de la mujer tener pechos exuberantes la cola super perfecta bien flaquitos
55. Entrevistador/a: ¿Vos estás de acuerdo?

56. Entrevistado: No, no porque no pasa todo por el cuerpo, pero para la mayoría si y uno le gustaría estar así de lindos flaquitos que es lindo pero no...
57. Entrevistador/a: Un cuerpo flaquito ¿es sinónimo de lindo?
58. Entrevistado: si claro es así
59. Entrevistador/a: ¿Que se puede hacer para que en nuestra cultura no se vea de esa forma o dar algún mensaje de conciencia para que al cuerpo no se lo vea como un trofeo que algunos pueden llegar a tener y otros no?
60. Entrevistado: Primero tenemos que aceptarnos como somos, tal cual somos. Obviamente cuidarnos porque nos hace bien a la salud y por qué nos hace bien a nosotros pero no buscar el estar flaco como una clave del éxito y la felicidad.
61. Entrevistador/a: Muy bien ¡muchas gracias!

Anexo V: Entrevistada N°4 Las Varillas

ENTREVISTA A ENTREVISTADO N°4 Entrevistador/a: Gómez Amparo Entrevistado/a: N°4 Fecha de realización de la Entrevista: 14/09/2015 Hora de inicio: 18:00 Hora de finalización: 18:45 Lugar: Gimnasio Go! Centro de Actividad Física (Las Varillas) Tiempo total de duración de la entrevista: Datos del entrevistado Edad del entrevistado/a: 18 Años Sexo: Femenino Lugar de origen del entrevistado/a: Las Varillas Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Las Varillas Estudios cursados del /la entrevistado/a: Terminando el secundario	
1.	Entrevistador/a: ¿asistís a algún gimnasio?
2.	Entrevistado: si
3.	Entrevistador/a: ¿Sabes cómo se llama el gimnasio al cual asistís?
4.	Entrevistado: GO!
5.	Entrevistador/a: ¿Cuánto hace que asistís a ese gimnasio?
6.	Entrevistado: hace un año y medio que asisto
7.	Entrevistador/a: ¿de todas las propuestas que ofrece el gimnasio, sabes cuáles son esas propuestas? ¿podrías nombrármelas?
8.	Entrevistado: si se las propuestas que ofrecen, Pilates, spinning y entrenamiento
9.	Entrevistador/a: y vos de todas esas propuestas ¿vos cual haces?
10.	Entrevistado: Pilates
11.	Entrevistador/a: ¿me podrías contar en que consiste la actividad que vos haces? Brevemente
12.	Entrevistado: si, hacemos trabajos locales en abdomen, piernas y brazos principalmente
13.	Entrevistador/a: ¿las clases son guiadas por un profesor?
14.	Entrevistado: no, siempre guiadas por alguna de las profes
15.	Entrevistador/a: ¿con que frecuencia asistís al gimnasio Go?
16.	Entrevistado: dos veces a la semana, lunes y miércoles
17.	Entrevistador/a: antes de empezar en ese gimnasio ¿hacías algún otro tipo de actividad? Como por ejemplo deportes, danzas.
18.	Entrevistado: si hice deporte, vóley
19.	Entrevistador/a: ¿por cuánto tiempo hiciste ese deporte?

20. Entrevistado: hice 5 años
21. Entrevistador/a: ¿después que dejaste de hacer vóley, arrancaste enseguida con el gimnasio? O estuviste un tiempo sin hacer nada y luego comenzaste
22. Entrevistado: si estuve un tiempo sin hacer nada y después empecé con el gimnasio
23. Entrevistador/a: ¿Qué te llevo a decidirte por empezar hacer actividad física dentro de un gimnasio?
24. Entrevistado: porque tenía que hacer algo, estaba como muy sedentaria y por problemas de la columna también. Algo más por mi salud
25. Entrevistador/a: ¿entonces te recomendaron hacer Pilates, Por esos problemas en la columna?
26. Entrevistado: si, más que nada por eso.
27. Entrevistador/a: bien, vos me dijiste que comenzaste más que nada por tu salud. ¿después de que empezaste sigue siendo por ese motivo de salud, o cambio en algún aspecto?
28. Entrevistado: si además de la salud, me empezó a gustar y también por cambios en mi cuerpo
29. Entrevistador/a: ¿me podrías mencionar alguno?
30. Entrevistado: si noto más duro, más fijo el abdomen. Los músculos más duros
31. Entrevistador/a: cuándo estás haciendo esa actividad ¿vos que sentís? Puede ser en cuanto a lo físico, emocional o algún otra cosa que me puedas contar
32. Entrevistado: primero que me gusta porque me hace bien, desde que empecé Pilates no tengo más dolor de columna y esas cosas así que me gusta mientras lo hago y me divierte en si
33. Entrevistador/a: ¿al realizar la actividad, percibís algún cambio físico? ¿Qué sentís al realizar el ejercicio? Además de los que me mencionaste anteriormente
34. Entrevistado: durante la clase, se nota que en los ejercicios se va sumando peso como mayor resistencia
35. Entrevistador/a: si yo te digo la palabra cuerpo ¿Qué es lo primero que se te viene a la mente? ¿vos que pensas del cuerpo?
36. Entrevistado: ¿del cuerpo físicamente?
37. Entrevistador/a: en base a la palabra cuerpo, vos lo podés relacionar con lo primero que se te venga a la mente
38. Entrevistado: se me viene abdomen, no sé por que
39. Entrevistador/a: ¿no sabes por qué me decís abdomen? ¿con que lo relacionaste?
40. Entrevistado: porque si, por que odio mi panza

41. Entrevistador/a: ¿podríamos decir que tu abdomen te acompleja? ¿que no te gusta?
42. Entrevistado: si
43. Entrevistador/a: ¿esta actividad te sirvió para poder estar mejor con tu cuerpo? ¿o no?
44. Entrevistado: sí, es de a poco pero si
45. Entrevistador/a: además de la relación de cuerpo con el abdomen ¿Qué otra palabra, o que otra relación podrías hacer? En general.
46. Entrevistado: las piernas
47. Entrevistador/a: ¿te molesta también esa parte de tu cuerpo?
48. Entrevistado: si, muchísimo
49. Entrevistador/a: entonces podríamos decir que además de comenzar por un tema de salud ¿lo hiciste también por un tema de aspecto físico?
50. Entrevistado: claro si, por estética
51. Entrevistador/a: ¿vos crees que valoras a tu cuerpo?
52. Entrevistado: si
53. Entrevistador/a: bien, ¿Qué haces o que hábitos implementas o como lo valoras? Cuales son digamos tus fundamentos por los cuales vos me decís que valoras a tu cuerpo
54. Entrevistado: emmm, digamos porque no me disgusta como soy, si bien hay cosas que me gustaría tener de otra forma pero no es que estoy desconforme con mi cuerpo
55. Entrevistador/a: ¿te cuidas en la alimentación?
56. Entrevistado: si durante la semana trato de cuidarme, en mi casa cocino yo y trato de hacer cosas al horno, verduras y esas cosas. Y también salgo a caminar los dos días que no voy al gimnasio
57. Entrevistador/a: entonces podríamos decir que vos valoras tu cuerpo cuidándolo en cuanto....
58. Entrevistado: al ejercicio y la alimentación
59. Entrevistador/a: ¿dentro de tu familia hay alguno que también hace ejercicio? ¿o sos la única?
60. Entrevistado: no, también mi hermana y mi mama
61. Entrevistador/a: ¿Qué actividad hacen?¿van al mismo gimnasio?
62. Entrevistado: si al mismo, hace entrenamiento y spinning
63. Entrevistador/a: cambiando un poco el tema, si yo te menciono a los medios de comunicación siempre relacionándolo a lo que veníamos hablando ¿vos cómo crees que esos medios influyen en las personas?

64. Entrevistado: y como que los medios difunden un cuerpo perfecto, ósea hablando en el sentido de estar marcados, flacos delgados. Pero hay algunos que ya se está cambiando esa forma esa mentalidad.
65. Entrevistador/a: ¿por medio de que vos lo notas?
66. Entrevistado: de la publicidad, en las publicidades de las cosas de deporte y todo eso o en lo de estética
67. Entrevistador/a: ¿vos crees que eso medio de comunicación influyen o te motivaron a vos a realizar ejercicio y querer ser como eso que te muestra la publicidad?
68. Entrevistado: si no se si para estar flaco, sino como que uno quiere llegar a algo así
69. Entrevistador/a: bien si hablamos de los medios de comunicación en general ¿Qué pensas sobre esos medios de comunicación en la actualidad?
70. Entrevistado: yo creo que sirven pero como se exceden, que las personas se sobrepasan queriendo alcanzar lo que muestran en la tele
71. Entrevistador/a: ¿vos usas algún medio de comunicación? ¿me podrías mencionar cuál?
72. Entrevistado: si uso internet, celular y casi todos.
73. Entrevistador/a: dijiste que esos medios influyen de manera muy invasiva si lo podríamos decir así, en las personas tratando de transmitirle algún prototipo de personas de los cuales algunos quiere seguir. Bien en cuanto a los adolescentes ¿vos cómo crees que influyen esos medios de comunicación?
74. Entrevistado: influyen mucho, porque lo que se ve es que hay cada vez más chicos y chicas más jóvenes que empiezan en los gimnasios en vez de hacer algún deporte u otra cosa. Y empiezan a estar más preocupados por el cuerpo que por divertirse quizás, porque al realizar un deporte una disfruta más yo creo y no estás tan pendiente del cuerpo.
75. Entrevistador/a: si en este caso mencionamos la palabra estética ¿a vos que se te viene a la cabeza?
76. Entrevistado: a verse lindos, que te vean lindo que no importa si vos estas bien o no pero que los demás te vean bien eso me parece.
77. Entrevistador/a: ¿Cómo crees que el cuerpo está reflejado es esos medio de comunicación? que veníamos hablando ¿y si vos estás de acuerdo con eso que se refleja?
78. Entrevistado: ósea en si es necesario estar bien por la salud, pero no llegar al extremo de querer parecerse a alguna figura y que están por demás porque tienen otras cosas, otro estilo de vida y uno quiere llagar a eso como sea y no así
79. Entrevistador/a: y en ese caso de querer llegar a parecerse a alguien ¿Qué crees que hacen para poder ser eso que buscan? No sé si es tu caso
80. Entrevistado: no en mi caso , pero se internen en gimnasios comen mal y hasta pueden llegar a enfermarse por eso

81. Entrevistador/a: haciendo como un cierre a todo lo que venimos hablando, ¿dejarías de hacer ejercicio? ¿continuarías por más tiempo ejercitándote? Y ¿Por qué?
82. Entrevistado: si le daría continuidad porque me hace bien venir hacer ejercicio, me cambia en animo me distrae, me siento bien durante antes y después de hacer el ejercicio
83. Entrevistador/a: muy bien muchas gracias por tu tiempo

Anexo VI: Entrevistada N°5 Las Varillas

ENTREVISTA A ENTREVISTADO N°5 Entrevistador/a: Gómez Amparo Entrevistado/a: N°5 Fecha de realización de la Entrevista: 12/10/2015 Hora de inicio: 11:00 Hora de finalización: 11:45 Lugar: Gimnasio Go! Centro de Actividad Física (Las Varillas) Tiempo total de duración de la entrevista: Datos del entrevistado Edad del entrevistado/a: 18 Años Sexo: Femenino Lugar de origen del entrevistado/a: Las Varillas Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Las Varillas Estudios cursados del /la entrevistado/a: Terminando el secundario	
1.	Entrevistador/a: ¿asistís a algún gimnasio?
2.	Entrevistado: si, a Go!
3.	Entrevistador/a: ¿De qué localidad es el gimnasio al que asistís?
4.	Entrevistado: De Las Varillas
5.	Entrevistador/a: ¿Cuánto hace que asistís a ese gimnasio?
6.	Entrevistado: hace unos pocos meses, pero ya venía haciendo actividad física así que no me costó tanto empezar
7.	Entrevistador/a: ¿de las propuestas que ofrece el gimnasio, si sabes cuáles son? ¿Cuál es la que vos realizas?
8.	Entrevistado: entrenamiento funcional
9.	Entrevistador/a: ¿podrías narrarme en qué consiste la propuesta?
10.	Entrevistado: y trabajamos mucho lo que es cardio, glúteos, estocadas, abdominales, abdominales de todo un poco
11.	Entrevistador/a: ¿las clases son guiadas, o solamente van ustedes y hacen lo que les parece?
12.	Entrevistado: No, las profes nos arman como un circuito y bueno nosotros a medida que va pasando la hora hacemos diferentes ejercicios. Siempre nos van guiando y corrigiendo lo que hacemos mal.
13.	Entrevistador/a: ¿con que frecuencia asistí a este gimnasio?
14.	Entrevistado: voy todos los días, una hora
15.	Entrevistador/a: bien, me mencionaste que hace unos meses que vas a este gimnasio ¿antes hacías algún otro tipo de actividad en otro gimnasio o por tu cuenta?
16.	Entrevistado: no por ahí salgo a caminar y bueno también hacia actividades en otro gimnasio pero decidí cambiarme y empecé en este.
17.	Entrevistador/a: ¿de chica nunca hiciste algún deporte o algo relacionada al ejercicio físico?

18. Entrevistado: si, pase por todo los deportes, hice vóley, tenis, hándbol, hice varias cosas
19. Entrevistador/a: ¿Qué te llevo a comenzar el gimnasio?
20. Entrevistado: lo que me llevo a comenzar el gimnasio fue que quería estar más conforme con mi cuerpo y aparte es saludable hacer ejercicio.
21. Entrevistador/a: ¿Cuándo vos me decís estar más conforme, que es lo que te generaba disconformidad?
22. Entrevistado: y bueno lo que le genera a la mayoría, la disconformidad con el cuerpo es a lo mejor al no tener un cuerpo tipo digamos, que a lo mejor a la hora de ir a comprar ropa no conseguís de tu talla o a la hora de salir te miras en el espejo y no te gusta como estas y la misma sociedad te va llevando a que tenes que tener un cuerpo modelo
23. Entrevistador/a: ¿cómo un estereotipo de cuerpo, digamos?
24. Entrevistado: claro, si si
25. Entrevistador/a: esa intención que vos tenías al principio ¿se fue modificando o sigue?
26. Entrevistado: si, de a poco si
27. Entrevistador/a: ¿referido a qué?
28. Entrevistado: y me siento más conforme , porque por ejemplo se nota en los talles del pantalón el cambio
29. Entrevistador/a: ¿entonces vos sentís que desde que empezaste el gimnasio tu cuerpo fue cambiando?
30. Entrevistado: si, de a poco pero si se notan los pequeños cambios
31. Entrevistador/a: ¿cambios físicos solamente?
32. Entrevistado: no, físicos y mentales también
33. Entrevistador/a: ¿en qué te ayudo?
34. Entrevistado: no es lo mismo salir a caminar y después volves y te sentas en una mesa con amigas a tomar mates con bizcochos, a que salís del gimnasio y eso no lo haces es como que consideras más ese sacrificio de haber hecho ejercicio y sentirte bien. llegas a casa y no te vas a comer todo
35. Entrevistador/a: ¿entonces a demás también tener consideración a lo que la alimentación?
36. Entrevistado: si, si
37. Entrevistador/a ¿Cuándo vos haces ejercicio como te sentís al realizar ese ejercicio?
38. Entrevistado: me siento bien y cansada también
39. Entrevistador/a: ¿podríamos decir que sentís un cansancio físico pero un buen estado

de ánimo?
40. Entrevistado: si, uno se siente bien al hacer ejercicio
41. Entrevistador/a: y ¿Qué percibís vos al realizar el ejercicio?
42. Entrevistado: y te va concientizando todo, yo creo que para empezar un gimnasio la persona que no tiene sobrepeso tiene que estar consiente que ese es su cuerpo y así está bien porque si no llega un punto que te pasa de vuelta y no está bueno eso. Pero la persona que no tiene un cuerpo flaco por así decirlo que es un poco de contextura más grande tiene que aprender de que de a poco se va a ir cambiando su cuerpo si le ponen voluntad y ganas para estar bien
43. Entrevistador/a: bien y en el caso de que la persona no quiera adelgazar o alcanzar algún estereotipo de cuerpo y va solamente por distracción ¿te parece que está bien?
44. Entrevistado: si porque es una manera también de despejar la mente ir al gimnasio
45. Entrevistador/a: Después de hacer el ejercicio ¿qué notas o que percibís cuando termina la actividad? Después de la clase que hiciste
46. Entrevistado: cansancio, me duele todo el cuerpo (risas) y me da mucho sueño
47. Entrevistador/a: ya que venimos hablando del cuerpo ¿Qué pensas del cuerpo? O si yo te digo la palabra Cuerpo sola ¿qué es lo primero que pensas?
48. Entrevistado: sociedad
49. Entrevistador/a: me lo podes relacionar ¿por qué?
50. Entrevistado: porque la sociedad en este momento te esta marginando a que tenes que tener un cuerpo modelo y la verdad que no es así.
51. Entrevistador/a: Ese cuerpo modelo que vos mencionas ¿Qué características tiene?
52. Entrevistado: y arrancamos desde una Barbie un juguete a una modelo que te marcan que tienen que ser de ciertas medidas y la verdad que no así. La gente es común no somos todos modelos
53. Entrevistador/a: ¿ósea que en algún punto nuestra cultura influye en el cuidado de nuestro cuerpo, y la manera que nosotros no vemos?
54. Entrevistado: si, si es así
55. Entrevistador/a: ¿vos valoras tu cuerpo?
56. Entrevistado: si
57. Entrevistador/a: ¿me podes contar o decir por qué lo valoras?
58. Entrevistado: por que el cuerpo lo tenemos que cuidar por qué es lo único que tenemos nuestro y aparte es el que nos ayuda a como nosotros nos vamos enfrentando al día a día. Es lo que nos ayuda por ejemplo a la hora de pedir trabajo a la hora de presentarte a gente, tenes que tener como una imagen que este bien delante de los demás.
59. Entrevistador/a: Además de hacer actividad física y cuidarte con la alimentación

¿haces alguna otra cosa para el cuidado del cuerpo referido a lo estético o algo similar?
60. Entrevistado: no soy de cuidarme en base a lo que son cremas y demás pero nada más que eso
61. Entrevistador/a: bien, vamos a cambiar un poco de tema y vamos a hablar sobre los medio de comunicación ¿vos que pensas sobre estos medios de comunicación en la actualidad?
62. Entrevistado: creo que son muy crueles, desde las noticias que pasan del día a día que mataron o robaron hasta el punto de llegar a tomar la bulimia o la anorexia como algo o cosas que pasan a ser normales en la vida del adolescente y sabemos que no es así que está mal
63. Entrevistador/a: eso es lo negativo digamos, ¿y lo positivo si es que consideras que lo tiene?
64. Entrevistado: de manera positiva, es que tenes continuamente también noticiero que brindan informaciones útiles como nutricionistas que están diciendo o guiándote de las cosas que está bien hacer o no como es el tema de la alimentación
65. Entrevistador/a: ¿vos usas algún medio de comunicación?
66. Entrevistado: sí, todo lo que son las redes sociales como Facebook, Instagram, twitter, WhatsApp, todos
67. Entrevistador/a: ¿ósea que lo que vos crees que influyen estos medios en la sociedad?
68. Entrevistado: si hoy tenemos en el mundo una marca internacional de ropa interior que la verdad que las modelos tienen que ser un escarbadientes porque si no las toman, y eso lo podes ver en cualquier lado, entras a integran y tenes mas fotos de personas flacas y hay chicas más de todo las mujeres creen que eso está bien y quieren seguir ese modelo y ahí es donde terminan en enfermedades por causa de eso
69. Entrevistador/a: en cuanto a los adolescentes ¿sentís que esta influencia es mayor, menor o igual que el resto de la sociedad?
70. Entrevistado: es mayor, por lo menos yo que soy mujer pasa desde que vos salís a comparte ropa y no conseguís, hasta la hora de decir no consigo una persona que me acompañe en lo sentimental como una pareja. Influye demasiado
71. Entrevistador/a: además de los medios de comunicación su grupo de pares amigos y entorno ¿también puede influir?
72. Entrevistado: si, totalmente
73. Entrevistador/a: ¿Cómo crees que es el cuerpo reflejado por estos medios de comunicación y si estás de acuerdo con eso? Vos ya me estuviste hablando de la parte femenina en cuanto a lo masculino podes decirme algo
74. Entrevistado: y también no solamente las mujeres tiene problemas de alimentación los hombres también, y por eso cada vez más temprano empiezan a ir a los gimnasios para formarse y tonificar el cuerpo y a veces no esta tan buenos de que estén tan marcados y sigan el modelo de la revista.

75. Entrevistador/a: ¿dentro de tu familia sos la única que realizas ejercicio?
76. Entrevistado: no mi hermano también y desde chicos siempre hicimos deportes
77. Entrevistador/a: ¿te inculcaron de alguna manera el cuidado del cuerpo, el hacer deportes o ejercicio, o fue decisión propia después siendo más grandes?
78. Entrevistado: no desde chica a mí me llevaron a deportes, danzas y eso pero la decisión siempre fue mía, nunca nos obligaron
79. Entrevistador/a: bien ¿podríamos hacer alguna conclusión con todo lo que vinimos hablando el ejercicio, el cuerpo, los medios de comunicación? Si te animas
80. Entrevistado: sí que cada uno tiene el cuerpo que tiene y que una vez que se entienda eso, porque la persona que es grandota se tiene que dar cuenta que nunca va a poder ser chiquita digamos, pero que cada uno es como es y que hay que aceptarse de esa manera y a través de eso va a ir cambiando pero siempre consiente de lo que esté haciendo y sabiendo lo que está bien y mal
81. Entrevistador/a: muy bien ¡muchísimas gracias!
82. Entrevistado: no de nada

Anexo VII: Entrevistada N°6 Las Varillas

ENTREVISTA A ENTREVISTADO N°6 Entrevistador/a: Gómez Amparo Entrevistado/a: N°6 Fecha de realización de la Entrevista: 23/07/2015 Hora de inicio: 08:00 Hora de finalización: 08:45 Lugar: Gimnasio Go! Centro de Actividad Física (Las Varillas) Tiempo total de duración de la entrevista: Datos del entrevistado Edad del entrevistado/a: 17 Años Sexo: Femenino Lugar de origen del entrevistado/a: Las Varillas Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Las Varillas Estudios cursados del /la entrevistado/a: Terminando el secundario	
1. Entrevistador/a: ¿asistís algún gimnasio?	
2. Entrevistado: si, si asisto	
3. Entrevistador/a: ¿sabes cómo se llama el gimnasio al cual asistís?	
4. Entrevistado: Go!	
5. Entrevistador/a: ese gimnasio ¿de qué localidad es?	
6. Entrevistado: de Las Varillas	
7. Entrevistador/a: ¿de las propuestas que ofrece el gimnasio, cual es la que vos realizas?	
8. Entrevistado: hago entrenamiento yo, y hay Pilates y Spinning	
9. Entrevistador/a: ¿podrías narrar de se trata la propuesta que vos realizas?	
10. Entrevistado: y consta de hacer abdominales, glúteos, estocadas, trabajos cardio	
11. Entrevistador/a: ¿con que frecuencia asistís al gimnasio?	
12. Entrevistado: 4 o 5 veces a la semana	
13. Entrevistador/a: ¿las clases sabes cuánto duran?	
14. Entrevistado: las clases duran una hora	
15. Entrevistador/a: ¿hace mucho que vas a ese gimnasio que me mencionaste?	
16. Entrevistado: un año y unos meses aproximadamente	
17. Entrevistador/a: ¿antes de ir a ese gimnasio fuiste a algún otro? ¿o hacías algún otro tipo de actividad? referidas al ejercicio	
18. Entrevistado: si, fui a Spinning y después a Pilates pero en otro gimnasio	
19. Entrevistador/a: ¿Cuál fue la razón principal que te llevo a empezar en el gimnasio que me mencionaste al cual asistís?	
20. Entrevistado: para bajar de peso y para modelar	
21. Entrevistador/a: cuando te referís a bajar de peso, ¿fue por recomendación médica,	

decisión propia o porque no te sentías conforme con tu cuerpo?
22. Entrevistado: no, fue por decisión mía
23. Entrevistador/a: ¿esa intención que vos tenías cuando comenzaste se sigue manteniendo o se modificó?
24. Entrevistado: no se modificó, comencé a ver cambios
25. Entrevistador/a: ¿me podrías mencionar esos cambios?
26. Entrevistado: empecé a bajar de peso, a moldear empecé a ver que la ropa me queda diferente
27. Entrevistador/a: ¿al realizar el ejercicio físico, que percibís? ¿qué sentís?
28. Entrevistado: que cada vez voy rindiendo más, siento cansancio pero después a la otra clase vuelvo a sentir que puedo un poquito más, siento que me voy superando
29. Entrevistador/a: eso es a la hora de hacerlo ¿y después de hacer el ejercicio?
30. Entrevistado: además del rendimiento siento dolor en los músculos, me duele todo. Pero me siento como satisfacción de que pude realizar la clase completa, no es que me rendí a la mitad de la clase sino que la pude realizar completamente
31. Entrevistador/a: referido a los cambios que vos me dijiste, ¿los notaste de manera rápida o progresivamente?
32. Entrevistado: no de manera progresiva, me empecé a medir mensualmente con un centímetro las partes del cuerpo y así pude ir viendo los cambios, no me pesaba mucho sino que me empecé a medir y pude ver con los meses como se iban reduciendo
33. Entrevistador/a: ¿vos no te sentías conforme con el cuerpo que tenías? ¿tenías algún complejo o algo que te disgustaba?
34. Entrevistado: no con el peso no tanto, eran unos kilos nomas que tenía que bajar. Era más con el tema de moldear el cuerpo porque era muy grandota
35. Entrevistador/a: ¿y ahora como te sentís?
36. Entrevistado: mejor cada día un poco mejor, no del todo conforme pero si mejor de apoco
37. Entrevistador/a: si yo te digo la palabra Cuerpo ¿Qué es lo primero que se te viene a la mente?
38. Entrevistado: huesos y músculos
39. Entrevistador/a: ¿por algo en especial? ¿por qué lo relacionaste con algo?
40. Entrevistado: no, solo porque fue lo primero que pensé se me vino eso a la cabeza
41. Entrevistador/a: ¿vos valoras a ese cuerpo?
42. Entrevistado: si
43. Entrevistador/a: ¿de qué manera lo valoras?

44. Entrevistado: trato de cuidarlo
45. Entrevistador/a: ¿podrías mencionarme como lo cuidas?
46. Entrevistado: haciendo ejercicio, tratando de comer sano más que nada eso
47. Entrevistador/a: en tu familia ¿de alguna manera te inculcaron este cuidado del cuerpo, o fue una decisión propia?
48. Entrevistado: no, fue una decisión mía luego un punto que me vi y decidí empezar hacer algo para bajar de peso
49. Entrevistador/a: ¿sos la única que haces ejercicio de tu familia?
50. Entrevistado: no, mi hermano también va al gimnasio y mi papa juega a la bochas
51. Entrevistador/a: ahora vamos cambiar un poquito de tema y vamos a hablar de los medios de comunicación ¿Qué pensas sobre los medios de comunicación en la actualidad?
52. Entrevistado: que hay mucha diversidad y permite que las personas se entere de todo al instante
53. Entrevistador/a: ¿podríamos decir que vos los ves de una manera positiva al uso de esos medios?
54. Entrevistado: si en ese caso si
55. Entrevistador/a: ¿y vos crees que esos medios influyen de alguna manera en la sociedad?
56. Entrevistado: sí, porque también quita muchas veces quita el hablar personalmente con el otro
57. Entrevistador/a: ¿eso sería para vos lo negativo?
58. Entrevistado: claro positiva porque podes informarte y ver todo lo que está pasando en la sociedad y te podes enterar al instante de todo, pero también quita el contacto personal con otras personas
59. Entrevistador/a: y con respecto a los adolescentes ¿vos cómo crees que influyen esos medio de comunicación?
60. Entrevistado: y también más que nada se quita el relacionarse con otros el contacto persona, ósea están todo el día con el teléfono a lo mejor no le dan atención a otras cosas
61. Entrevistador/a: y haciendo una relación de esos medios con el cuerpo ¿esos medios de comunicación en algún punto influyen en cuanto al cuerpo?
62. Entrevistado: si, mostrándote un tipo de cuerpo ideal o influyéndote en las comidas, por ejemplo en Instagram ahora se ve mucho referido a lo nutricionista que pasan comidas o dietas que uno no sabe si son o no ideales para uno y tratan de imponerte algo
63. Entrevistador/a: ¿y cuál sería ese cuerpo ideal que vos mencionaste que reflejan esos medios? ¿o cómo te lo demuestran a vos?
64. Entrevistado: que tiene que ser flaco que se te marquen los huesos, como que es muy flaco y cada uno tienen su tipo de cuerpo

65. Entrevistador/a: ¿vos estás de acuerdo con eso que muestran?
66. Entrevistado: lo que tratan de imponer no estoy de acuerdo, porque cada uno tiene su cuerpo.
67. Entrevistador/a: entonces vos podés decir ¿qué respetas y valoras tu cuerpo así como sos, teniendo en cuenta tus límites?
68. Entrevistado: si claro, hasta donde yo sé que puedo lograr algo
69. Entrevistador/a: dentro de tu grupo de amigas, ¿sentís que alguna está muy influenciada por los medios de comunicación, o todas piensan lo mismo que vos?
70. Entrevistado: no todas pensamos más o menos lo mismo, como que al tener la misma edad pensamos parecido.
71. Entrevistador/a: bien, como para ir terminando te animas hacer una conclusión de lo que estuvimos hablando. Teniendo en cuenta el ejercicio, los medios de comunicación, el cuerpo ¿si te animas?
72. Entrevistado: emmmm... sí que los medios de comunicación tratan de imponer un tipo de cuerpo ideal que todos tienen que llegar a tener esos cuerpos y tratar de bajar de peso, y lo que hace la mayoría es tratar de ir al gimnasio empezar a no comer bien y tratar de llegar a esos cuerpos que nunca lo van a lograr porque cada uno es como es y algunos terminan en las enfermedades como son la bulimia y la anorexia
73. Entrevistador/a: ¡muchas gracias!
74. Entrevistado: ¡no de nada!

Anexo VIII: Entrevistada N°7 Las Varillas

ENTREVISTA A ENTREVISTADO N°7 Entrevistador/a: Gómez Amparo Entrevistado/a: N°7 Fecha de realización de la Entrevista: 21/11/2015 Hora de inicio: 14:00 Hora de finalización: 14:40

Lugar: Gimnasio Go! Centro de Actividad Física (Las Varillas) Tiempo total de duración de la entrevista: Datos del entrevistado Edad del entrevistado/a: 17 Años Sexo: Femenino Lugar de origen del entrevistado/a: Las Varillas Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Las Varillas Estudios cursados del /la entrevistado/a: Terminando el secundario	
1. Entrevistador/a: ¿asistís a algún gimnasio?	
2. Entrevistado: si	
3. Entrevistador/a: ¿Cómo se llama el gimnasio al cual asistís?	
4. Entrevistado: Go! Actividad Física	
5. Entrevistador/a: ¿sabes las propuestas que ofrece el gimnasio? ¿qué actividades se realizan?	
6. Entrevistado: Pilates, Spinning y entrenamiento funcional	
7. Entrevistador/a: ¿de todas esas propuestas cual realizas?	
8. Entrevistado: entrenamiento funcional	
9. Entrevistador/a: ¿sabes maso menos de que se trata la propuesta que vos haces?	
10. Entrevistado: son series de ejercicios que sirven para distintos músculos y partes de cuerpo. Los profes te van marcando los ejercicios que tenes que hacer mientras vamos calentando y mientras vos los vas haciendo te van corrigiendo lo que haces mal.	
11. Entrevistador/a: ¿Cuánto dura aproximadamente esa clase?	
12. Entrevistado: dura una hora	
13. Entrevistador/a: ¿con que frecuencia asistís al gimnasio?	
14. Entrevistado: voy dos veces por semana	
15. Entrevistador/a: ¿y cuánto hace que empezaste hacer ejercicio en este gimnasio?	
16. Entrevistado: casi un año	
17. Entrevistador/a: ¿antes ibas a otro gimnasio o hacías algún otro tipo de actividad?	
18. Entrevistado: si antes hacía danza pero gimnasio no.	
19. Entrevistador/a: ¿Cuánto hace que haces danza? Si te acordas	
20. Entrevistado: a los tres años empecé con árabe y a los 6 años empecé clásico y contemporáneo y todavía sigo	
21. Entrevistador/a: bien, ¿Cuál fue la razón que te llevo a empezar hacer ejercicios en un gimnasio?	
22. Entrevistado: no, alguna razón especifica no. En realidad un día dijimos en el verano vamos a empezar en gimnasio y decidimos empezar hacer ejercicios	

23. Entrevistador/a: ¿se pusieron de acuerdo con un grupo de tus amigas?
24. Entrevistado: si, somos amigas
25. Entrevistador/a: a la hora que están haciendo el ejercicio ¿Qué percibís o que sentís?
26. Entrevistado: en general lo que más sentís son los músculos
27. Entrevistador/a: eso es durante y ¿después de hacer el ejercicio?
28. Entrevistado: si después de la clase es como que sentís cansancio y algún dolor muscular
29. Entrevistador/a: bien, si yo te menciono la palabra cuerpo ¿vos que pensás, que es lo primero que se te viene a la cabeza?
30. Entrevistado: ¿relacionándolo con lo gordo y lo flaco?
31. Entrevistador/a: lo primero que se te ocurra al yo mencionarte la palabra cuerpo
32. Entrevistado: flaco, musculo, huesos que se yo
33. Entrevistador/a: ¿por algo en general o lo relacionaste con alguna cosa?
34. Entrevistado: no sé, se me vino eso a la cabeza
35. Entrevistador/a: relacionándolo con el ejercicio a este cuerpo ¿vos percibís o notas algún cambio desde que empezaste hacer entrenamiento funcional?
36. Entrevistado: sí, es como que el abdomen está mucho más duro y estoy más flaca
37. Entrevistador/a: ¿eso es lo que buscabas al empezar o alcanzar al hacer el ejercicio?
38. Entrevistado: no, más que nada empezamos por el hecho de hacer algo
39. Entrevistador/a: ¿vos valoras a tu cuerpo?
40. Entrevistado: si
41. Entrevistador/a: ¿podrías decirme porque o como lo valoras?
42. Entrevistado: y bueno yo saliendo a caminar, haciendo danza y elongando todos los días
43. Entrevistador/a: ¿solo haciendo eso o podes mencionar alguna otra cosa que hacer?
44. Entrevistado: si también con el tema de la alimentación trato de comer a horario 4 veces al día y un poco de todo, variado pero tampoco tanto
45. Entrevistador/a: cambiando un poquito de tema refiriéndonos a los medios de comunicación ¿Qué pensás sobre estos medios en la actualidad?
46. Entrevistado: se está perdiendo bastante la comunicación personal.
47. Entrevistador/a: ¿influyen demasiado?
48. Entrevistado: exacto

49. Entrevistador/a: ¿Qué medios de comunicación usas vos?
50. Entrevistado: más que nada WhatsApp
51. Entrevistador/a: ¿influye también de alguna otra manera, además de lo que mencionaste vos del tema de la comunicación personal?
52. Entrevistado: también es bueno porque la información llega mucho más rápido y a todos
53. Entrevistador/a: ¿podríamos decir que influyen de manera positiva y negativa?
54. Entrevistado: claro por eso que te dije recién
55. Entrevistador/a: ¿y con respecto a los adolescentes, vos crees que influyen?
56. Entrevistado: muchos medios se los usa para cualquier cosa, pero más que nada para la comunicación
57. Entrevistador/a: y relacionando estos medios de comunicación con el cuerpo que estuvimos hablando anteriormente ¿cómo crees que estos medios reflejan al cuerpo?
58. Entrevistado: se juzga mucho la imagen ajena, generalmente las chicas suben muchas fotos a estos medios mostrándose, algunas muestran todo y los comentarios de los demás de gordo, flaco que siempre están
59. Entrevistador/a: ¿en esos comentarios los demás catalogan a las chicas que suben esas fotos por gordas o flaco?
60. Entrevistado: claro, si
61. Entrevistador/a: ¿y vos estás de acuerdo con eso?
62. Entrevistado: los comentarios fuera de lugar no me gustan, y con las fotos no tengo nada si con aquellas que se muestra todo porque creo que no es necesario
63. Entrevistador/a: en cuanto a los adolescentes ¿vos ves que en tu grupo de compañeros también van al gimnasio, o hacen algún otro tipo de actividad?
64. Entrevistado: si sé que hay gente que van al gimnasio y los varones más que nada deporte futbol, tenis, básquet, rugby
65. Entrevistador/a: ¿vos porque crees que hacen todo este tipo de actividad?
66. Entrevistado: es depende porque es mi caso es por gusto personal y hay otras personas que lo hacen más que nada por influencia familiar
67. Entrevistador/a: ¿en tu familia sos la única que realizas ejercicio?
68. Entrevistado: sí, mi hermano practica rugby y va a l gimnasio y mi hermana va a l gimnasio y hace kick boxing y mi mama Pilates
69. Entrevistador/a: ¿en tu familia se habla o te inculcaron el cuidado del cuerpo?
70. Entrevistado: no, específicamente no
71. Entrevistador/a: ¿en general en tu grupo de amiga o en tu caso te importa las opiniones

que los demás tengas referido a tu cuerpo?
72. Entrevistado: no, no es que moleste tanto digamos no es que voy a dejar de hacer ejercicio o me voy a matar haciendo por la opinión de los demás
73. Entrevistador/a: ¿podríamos decir que en tu caso no te sentís influenciada por las opiniones ajenas, o quieres tener un cuerpo o prototipo de cuerpo de alguien en especial?
74. Entrevistado: no no es mi caso para nada
75. Entrevistador/a: ¿y en cuanto a tu grupo de amigos o de pares, como lo ves?
76. Entrevistado: digamos que hay muchos que no les importa mucho como yo lo que opinen de su cuerpo, pero si hay otras personas que si entonces empiezan a dejar de comer a hacer mucho ejercicio por que los demás piensan que no tienen un cuerpo ideal
77. Entrevistador/a: ¿y vos como crees que es ese cuerpo ideal o como es reflejado?
78. Entrevistado: se busca ser flaco más que nada
79. Entrevistador/a: ¿y quién crees que impone o transmite a ese tipo de cuerpo?
80. Entrevistado: las personas que no están conforme con sus cuerpos, y empiezan al comer menos o tienen algún desorden, dejan de lado salir con los amigos por sentirse mal con ellos mismo y empiezan a hacer más ejercicios
81. Entrevistador/a: bien, podríamos dar un cierre de todo lo que estuvimos hablando ¿si te animas?
82. Entrevistado: sí que cada uno tiene su cuerpo y hay que respetarlo así como es, que hay que hacer actividad física no en exceso por que hace bien y por qué te dan ganas más que nada eso
83. Entrevistador/a: muy bien ¡muchas gracias!
84. Entrevistado: ¡no de nada!

Anexo VIX: Entrevistada N°8 Las Varillas

ENTREVISTA A ENTREVISTADO N°8

Entrevistador/a: Gómez Amparo

Entrevistado/a: N°8

Fecha de realización de la Entrevista: 15/12/2015

Hora de inicio: 10:10 **Hora de finalización:** 10:50

Lugar: Gimnasio Go! Centro de Actividad Física (Las Varillas)

Tiempo total de duración de la entrevista:

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado/a: 19 Años

Sexo: Femenino

Lugar de origen del entrevistado/a: Las Varillas

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Las Varillas Estudios cursados del /la entrevistado/a: Terminando el secundario	
1. Entrevistador/a: ¿asistís a algún gimnasio?	
2. Entrevistado: si asisto	
3. Entrevistador/a: ¿sabes cómo se llama el gimnasio al cual asistís?	
4. Entrevistado: si, Go actividad física	
5. Entrevistador/a: de todas las propuestas que ofrece el gimnasio ¿sabes que ofrece? ¿me podes comentar cual haces vos?	
6. Entrevistado: el gimnasio tiene spinning, Pilates y circuito. Y yo hago Pilates	
7. Entrevistador/a: ¿podrías narrar en que consiste esa propuesta?	
8. Entrevistado: trabajamos mucho fuerza abdominal, elongación en la camilla	
9. Entrevistador/a: ¿siempre guiadas por alguna profe?	
10. Entrevistado: si, siempre guiados por una profe	
11. Entrevistador/a: ¿Cuánto dura aproximadamente la clase?	
12. Entrevistado: la clase una hora	
13. Entrevistador/a: ¿con que frecuencia asistís al gimnasio?	
14. Entrevistado: voy dos veces por semana	
15. Entrevistador/a: ¿hace mucho que vas, que comenzaste en ese gimnasio?	
16. Entrevistado: si hace 4 meses que empecé	
17. Entrevistador/a: ¿antes de ir a este gimnasio fuiste a algún otro gimnasio, o realizaste alguna actividad relacionada con el ejercicio físico	
18. Entrevistado: si he probado otros gimnasios	
19. Entrevistador/a: ¿me podes contar que realizabas?	
20. Entrevistado: hacia circuito más que todo, maquinas	
21. Entrevistador/a: ¿Cuál fue la razón, o que te llevo a comenzar el gimnasio?	
22. Entrevistado: buscaba una actividad tranquila porque no soy muy constante y si me canso mucho o siento que me exijo mucho tiendo a dejar y tenía amigas que ya iban y es como bueno el incentivo de venir acompañado entonces aproveche	
23. Entrevistador/a: ¿te decidiste por el simple hecho de realizar algo o por alguna recomendación médica o algún otro aspecto?	
24. Entrevistado: no, solo por una cuestión personal, de que uno siente que por ahí esta bueno hacer actividad y moverse un poco. Me gustaba el Pilates por el sentido de la elongación de mejorar la postura , es algo que tenía pendiente	

25. Entrevistador/a: esa intención que te llevo a comenzar hasta ahora ¿se sigue manteniendo o se ha modificado?
26. Entrevistado: no la sigo manteniendo
27. Entrevistador/a: ¿Qué sentís vos al hacer ejercicio físico?
28. Entrevistado: emmm... yo siento que estoy haciendo algo por mí y que aporta a mi salud, soy muy sedentaria muy de estar quieta muy de la mala postura entonces es como hacer algo y empezar a ocuparse también
29. Entrevistador/a: y ¿Qué percibís vos al realizar el ejercicio? Podríamos decir durante la clase
30. Entrevistado: yo siento que trabajo, siento que voy a ver el beneficio como que lo percibo en el cuerpo, viste como cuando trabajas y sentís que trabajan los músculos que estas mejorando o que mejoras tu elongación y eso lo siento durante el ejercicio. Ves que vas avanzando que cada vez tenes más fuerza
31. Entrevistador/a: podríamos decir que ¿notas cambios físicos con el Pilates?
32. Entrevistado: si a los 4 meses que empecé si, voy notando eso te hace sentir bien y te va motivando a seguir de algún modo
33. Entrevistador/a: además de los cambios que me mencionaste hasta el momento has notado algún otro cambio que puedas contarme
34. Entrevistado: me hace bien, me distrae, te da energía, la rutina me hace bien amí es como que te ordena y eso también está bueno fuera de lo físico digamos
35. Entrevistador/a: si yo te menciono la palabra Cuerpo ¿qué es lo primero que se te viene a la mente?
36. Entrevistado: no tengo así como mucho rollo con el cuerpo, pero como que me lo imagino así entero pero como mi cuerpo como yo digamos.es como que me imagino mi cuerpo no el cuerpo de otra persona
37. Entrevistador/a: ¿no te basas en ningún prototipo de cuerpo?
38. Entrevistado: claro no es como que lo primero que se me viene es mi imagen
39. Entrevistador/a: ¿y que pensas sobre ese cuerpo?
40. Entrevistado: ¿el mío en particular?
41. Entrevistador/a: podes hablarme haciendo referencia a tu cuerpo o algún cuerpo en general
42. Entrevistado: es como que uno no le doy mucha importancia, es como que yo no tengo mucho rollo con ese tema entonces es como que nunca me planteo. Pero si el cuerpo es como lo más importante que tenemos por que por ahí pasa todo pienso más que todo en la salud, en el estar sano
43. Entrevistador/a: ¿podríamos decir algo más relacionado al bienestar físico en cuanto a lo saludable y no tanto a la apariencia de cómo se puede ver un cuerpo?

44. Entrevistado: claro algo así
45. Entrevistador/a: bien ¿Qué sentís corporalmente antes de hacer el ejercicio?
46. Entrevistado: emmm...voy con ganas es como espero el momento ya que no hago nada es como esperar el momento para ir
47. Entrevistador/a: hablamos de cómo te sentía antes, durante de hacer el ejercicio y ¿después de hacer el ejercicio?
48. Entrevistado: llego como muy relajada, puede que a veces depende de la intensidad de la clase estés más cansada o no pero es como más que nada relajada
49. Entrevistador/a: ¿vos valoras tu cuerpo?
50. Entrevistado: sí, pero más que nada por el lado de la salud, no tanto la parte de la apariencia. si me cuido pero por una cuestión de salud, siempre creo que uno puede en el ámbito de la comida por ejemplo saber que se puede comer de todo pero ser consiente en los límites en que no te pases y que después sea algo perjudicial para tu salud
51. Entrevistador/a: ¿entonces este ejercicio que vos estás haciendo te genera un bienestar y un cuidado para tu cuerpo?
52. Entrevistado: si, por eso empecé lo que más me preocupaba era la postura por ejemplo y me pareció que esto me podía ayudar a mejorar, no tenía un problema de postura pero si algo que no sentía cómodo en la espalda
53. Entrevistador/a: ¿y sentir mejoras?
54. Entrevistado: si mejore mucho lo que la postura en general
55. Entrevistador/a: cambiando un poquito de tema ¿Qué pensas sobre los medios de comunicación en la actualidad?
56. Entrevistado: yo soy como un poco desconfiada de todo lo que veo incluso de los noticieros, yo creo que lo medios de comunicación es un negocio y muchas de las cosas que se dicen son como para vender. Y para mí es como un producto hay cosas que las compro y ahí otras que las tomos más a la ligera. No compro todo no soy como decirte lo dijo la tele y hay que hacerlo
57. Entrevistador/a: entonces ¿influyen en algún punto a la comunidad esos medios de comunicación?
58. Entrevistado: si para mi si
59. Entrevistador/a: ¿y de qué manera crees que influye?
60. Entrevistado: no sé pero yo a veces analizo cosas que pareciera que más se habla de algún tema más sucede lo contrario, no es que lo hagan mal los medios de comunicación es más como lo tomamos nosotros. Pero vos vez que es como que quieren generar conciencia y la sociedad es como que respondiera lo contrario, eso noto
61. Entrevistador/a: ¿vos usas algún medio de comunicación?
62. Entrevistado: eee...si tele mucho, radio, redes sociales

63. Entrevistador/a: ¿Cómo crees que influyen todos esos medios que vos me nombraste a los adolescentes en particular? ¿ya sea algo positivo o negativo?
64. Entrevistado: yo creo que hay como no sé, yo lo veo como más negativo es depende del uso que le de cada uno. Yo lo tomo como un negocio algo así y elijo lo que quiero ver pero si por ahí consumís sin una conciencia y sin pensar consumís todo me parece que confunde más que concientizar. Hasta me parece que muchas veces más que concientizar informan y los adolescentes toman como ejemplo y después lo hace lo que se transmite
65. Entrevistador/a: ¿podríamos decir que son más influenciables esa parte de la sociedad?
66. Entrevistado: si, puede ser pero me parece que también es algo propio de la edad que no se tiene muy claro lo que se quiere
67. Entrevistador/a: ¿Cómo crees que el cuerpo es reflejado por esos medios de comunicación?
68. Entrevistado: ahí hay un tema yo creo que existe el prototipo que hay que ser flaco y lindo y que esas cosas, yo creo que por más que a veces sale la campaña y te muestran la modelo XL y todas esas cosas yo creo que después hay como todo una contradicción atrás de eso
69. Entrevistador/a: entonces por lo general podríamos decir ¿que en la mayoría de los casos se muestra un tipo de cuerpo flaco, marcado, trabajado?
70. Entrevistado: si, en la mayoría
71. Entrevistador/a: ¿y estás de acuerdo vos con eso que se trasmite?
72. Entrevistado: no, no estoy de acuerdo porque son como estereotipos sociales que no llevan a tener un cuerpo saludable, no quiere decir que eso este bien y por ahí vos vez que hay personas que están normales o porque ves a alguien que está en similitud a vos y en la tele tiran a mira estas más gordita, y lo están tirando así nomás en el aire sin tener en cuenta quien lo está escuchando del otro lado
73. Entrevistador/a: ¿dentro de tu grupo de amigas vos sentís que hay alguna que sienta lo mismo que vos o alguna que sienta alguna contradicción con lo que vos me contaste?
74. Entrevistado: creo que uno puede ser también o caer en el mismo prejuicio de lo de la tele no sé si en particular tengan alguna problema con su cuerpo, pero creo que uno puede caer en prejuicio o en el criticar que eso también daña a lo mejor el otro no se entera lo hacen en privado pero daña igual y el pensarlo del otro también genera una contradicción
75. Entrevistador/a: ¿dentro de tu familia sos la única que realizas ejercicio físico?
76. Entrevistado: si en un gimnasio si soy la única
77. Entrevistador/a: ¿desde más chica te inculcaron el hacer ejercicio, el cuidarse, hábitos que lleven al cuidado del cuerpo o fue decisión tuya siendo más grande?
78. Entrevistado: no lo de ir y comenzar en el gimnasio lo decidí yo, no es que no se le dé importancia sino que no es familia de deportistas de chica no hice ningún deporte
79. Entrevistador/a: en base a todo lo que estuvimos hablando el ejercicio, los medios de comunicación, el cuerpo, la adolescencia ¿te animas hacer una conclusión?

80. Entrevistado: agarraría o tomaría en lo que te dije más de la salud de preocuparse, ver el cuerpo como el envase que tenemos no se bien cómo explicarlo, pero el envase para vivir y entonces cuidarlo como tal que nos permita disfrutar y demás. Creo que la actividad física ayuda por tomarlo más que nada por el lado de la salud del bienestar personal y no como algo de la cabeza o de los prototipos y estereotipos sociales de que me tengo que ver flaco musculoso y demás
81. Entrevistador/a: ¡muchísimas gracias!
82. Entrevistado: no de nada.

Anexo X: Entrevistada N°9 Las Varillas

ENTREVISTA A ENTREVISTADO N°9 Entrevistador/a: Gómez Amparo Entrevistado/a: N°9 Fecha de realización de la Entrevista: 14/12/2015 Hora de inicio: 15:10 Hora de finalización: 15:50 Lugar: Gimnasio Go! Centro de Actividad Física (Las Varillas) Tiempo total de duración de la entrevista: Datos del entrevistado Edad del entrevistado/a: 18 Años Sexo: Femenino Lugar de origen del entrevistado/a: Las Varillas Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Las Varillas Estudios cursados del /la entrevistado/a: Terminando el secundario	
1. Entrevistador/a: ¿asistís a algún gimnasio?	
2. Entrevistado: si asisto	
3. Entrevistador/a: ¿sabes cómo se llama el gimnasio al cual asistís?	
4. Entrevistado: Go! actividad física	
5. Entrevistador/a: de todas las propuestas que ofrece el gimnasio ¿sabes cuales son y me podes especificar cuál es la que vos realizas?	
6. Entrevistado: esta spinning, Entrenamiento Funcional y Pilates, yo realizo spinning y entrenamiento funcional.	
7. Entrevistador/a: ¿sabes en que consiste esa propuesta? ¿de qué se trata?	
8. Entrevistado: no sé muy bien especifico, pero spinning es más cardio y te sirva más para bajar de peso y entrenamiento es más para reforzar como más localizado	
9. Entrevistador/a: ¿con que frecuencia asistís a las clases?	
10. Entrevistado: tres veces por semana una hora	
11. Entrevistador/a: ¿hace mucho que vas, que comenzaste en ese gimnasio?	
12. Entrevistado: si hace tres años que voy	
13. Entrevistador/a: ¿antes de ir a este gimnasio fuiste a algún otro gimnasio, o realizaste alguna actividad relacionada con el ejercicio físico, el deporte, las danzas?	
14. Entrevistado: nunca había ido a un gimnasio pero si fui desde los 5años a danzas clásicas, árabe, gimnasia deportiva y vóley	
15. Entrevistador/a: ¿Cuál fue la razón, o que te llevo a comenzar el gimnasio?	
16. Entrevistado: porque no me gusta hacer deportes y siento que hay que estar saludable y siento que es bueno hacer actividad física. Y si siento soy muy mala para los deportes elegí ir a un gimnasio. Pero más que nada para sentirme saludable	
17. Entrevistador/a: esa intención que te llevo a comenzar hasta ahora ¿se sigue manteniendo o se ha modificado?	
18. Entrevistado: se sigue sosteniendo me gusta mantenerme saludable y es lo más	

importante
19. Entrevistador/a: a la hora de hacer el ejercicio ¿Qué sentís vos?
20. Entrevistado: mentalmente para mi ir al gimnasio me saca del día a día me rompe un poco la rutina, es como que si estoy de mal humor la gente que está ahí me re anima y cambio el estado de ánimo y físicamente siento que estoy trabajando siempre.
21. Entrevistador/a: ¿has notado algún cambio desde que comenzaste?
22. Entrevistado: si muchos
23. Entrevistador/a: ¿podes nombrarme alguno?
24. Entrevistado: primero que baje de peso, y después empecé a tomar forma a modelarme
25. Entrevistador/a: ¿y después de hacer el ejercicio que percibís?
26. Entrevistado: me voy con más ganas de seguir, cansada pero motiva a seguir
27. Entrevistador/a: ¿y antes de ir hacer el ejercicio?
28. Entrevistado: voy siempre son muy pocas veces que falto porque sé que si voy me siento bien después, por más que no tenga ganas o este cansada del colegio voy igual
29. Entrevistador/a: si yo te menciono la palabra Cuerpo ¿qué es lo primero que se te viene a la mente?
30. Entrevistado: la forma en que nos ven las personas más que nada
31. Entrevistador/a: ¿y vos que pensas de ese cuerpo?
32. Entrevistado: que es una herramienta para nuestra vida digamos y hay que cuidarlo si queremos perdurar y sentirnos bien
33. Entrevistador/a: dentro de tu entorno familiar ¿hay alguien más que valla al gimnasio o te inculcaron el cuidado del cuerpo, el hacer ejercicio físico? ¿o fue por decisión propia?
34. Entrevistado: hacer actividad física siempre hicimos, pero empezar el gimnasio y elegir estar más saludable, comer bien fue por elección mía
35. Entrevistador/a: ¿vos valoras a tu cuerpo?
36. Entrevistado: si, si lo valoro
37. Entrevistador/a: ¿me podrías mencionar que haces o porque me decís que si lo valoras?
38. Entrevistado: ami me gusta cuidarme mucho con las comidas pero no en cuestión de no comer o dejar de comer, sino aquellas cosas malas que le hacen mal al organismo. Entonces me gusta buscar o averiguar qué es lo que es bueno comer y las cantidades que hay que comer y trato de seguir y me fijo para saber que comer para yo estar saludable y de alguna forma me siento bien
39. Entrevistador/a: ¿esa información que vos indagas la buscas de manera particular o lo

consultas con algún especialista?
40. Entrevistado: no la busco yo, pero sigo a un montón de nutricionistas y paginas donde sé que la información no es cualquier cosa
41. Entrevistador/a: bien cambiando un poco de tema y ya que mencionaste que seguís algunas páginas relacionadas a la alimentación ¿Qué pensas sobre los medios de comunicación en la actualidad?
42. Entrevistado: que en algún punto son buenos, pero bueno es depende el uso que le de cada uno y generalmente los adolescentes le dan un mal uso a esos medios
43. Entrevistador/a: ¿podríamos decir que ves puntos positivos y negativos en cuanto al uso de esos medios de comunicación?
44. Entrevistado: de manera positiva la facilidad de comunicarnos con otras personas, que podes tener información al instante, y lo negativo cambia mucho las relaciones personales
45. Entrevistador/a: ¿de alguna manera termina influenciando a la sociedad?
46. Entrevistado: sí, estamos muy pendientes ya sea del celular o de que sube el otro que comentarios ponen y por ahí no se habla más de forma personal sino por medio de la tecnología. También influye mucho en el aprendizaje, se tiene información más rápida y no se detienen en buscar, investigar sino que se quedan con eso que encontraron y ya esta
47. Entrevistador/a: ¿Cómo crees que es reflejado el cuerpo en los medios de comunicación?
48. Entrevistado: a veces lo medios de comunicación muestran un cuerpo como si fuera el perfecto la talla 90-60-90 y es algo que no existe, las personas no son todas así y muchas veces las imágenes son hechas y retocadas para que queden así. Y las personas a veces por querer seguir eso que se muestra que supuestamente está bien, supuestamente lo que acepta la sociedad se obsesionan teniendo problemas alimenticios o reciben el bullying por que no son como el modelo de la sociedad
49. Entrevistador/a: ¿vos estás de acuerdo con eso?
50. Entrevistado: no estoy de acuerdo, creo que cada uno tiene que ser como quiere ser pero no hacerlo porque hay algo que te dice que tenes que ser de tal forma, no seguir un modelo, si vos queres ser flaca y estar bien en buena forma lo tenes que hacer por que vos queres no porque alguien te dice que tenes que ser así
51. Entrevistador/a: ¿vos sentís que el estar flaco estar relacionado al estar saludable?
52. Entrevistado: no, estar saludable no implica el tener que estar flaco es comer bien cosas que no te hagan mal. Flaco vendría a hacer el prototipo que van generando los demás de algo que supuestamente está bien
53. Entrevistador/a: ¿dentro de tu entorno de amistad, sentís que hay alguna que se sienta identificada o está más influenciada con lo que reflejan los medios con esto de querer llegar hacer parecido a alguien?
54. Entrevistado: no en mi grupo de amigas no veo que haya alguna que sea así y está

obsesionada.
55. Entrevistador/a: ¿todas hacen ejercicio físico en algún gimnasio?
56. Entrevistado: casi todas, la mayoría hace algo o deportes o van al gimnasio
57. Entrevistador/a: en cuanto a todos lo que vinimos hablando ¿te animas a hacer algún cierre?
58. Entrevistado: en sí creo que todas las personas deberían hacer actividad física porque es bueno para ellos, al menos hacerlo dos o tres veces por semana y tener un cuidado y una buena alimentación, y no dejarse influenciar ni querer ser alguien que no son más que nada eso
59. Entrevistador/a: ¡muchas gracias!
60. Entrevistado: no de nada

Anexo XI: Entrevistada N°10 Las Varillas

ENTREVISTA A ENTREVISTADO N°10 Entrevistador/a: Gómez Amparo Entrevistado/a: N°8 Fecha de realización de la Entrevista: 20/12/2015 Hora de inicio: 15:30 Hora de finalización: 16:10 Lugar: Gimnasio Go! Centro de Actividad Física (Las Varillas) Tiempo total de duración de la entrevista: Datos del entrevistado Edad del entrevistado/a: 19 Años Sexo: Femenino Lugar de origen del entrevistado/a: Las Varillas Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Las Varillas Estudios cursados del /la entrevistado/a: Terminando el secundario	
1. Entrevistador/a: ¿asistís algún gimnasio?	
2. Entrevistado: si a Go!	
3. Entrevistador/a: ¿Sabes el nombre del gimnasio al cual asistís?	
4. Entrevistado: si, Go! Actividad física	
5. Entrevistador/a: De las propuestas que te ofrece el gimnasio, ¿cuál es la que vos realizas? ¿podes contarme en qué consiste y si sabes cuales son las demás actividades que brinda el gimnasio?	
6. Entrevistado: yo hago entrenamiento, Pilates y spinning. En entrenamiento trabajamos combinando el trabajo en máquinas, ejercicios localizados y también bici, cinta ejercicios mas cardios, spinning es casi toda la clase arriba de la bicicleta y después trabajamos abdomen y Pilates es más elongación ejercicios localizados pero vas agarrando más elasticidad	
7. Entrevistador/a: ¿con que frecuencia asistís al gimnasio?	
8. Entrevistado: voy tres veces por semana	
9. Entrevistador/a: ¿hace mucho que vas al gimnasio?	
10. Entrevistado: y casi 5 meses maso menos	
11. Entrevistador/a: antes de asistir a este gimnasio ¿fuiste a algún otro o hiciste algún otro tipo de actividad?	
12. Entrevistado: no a otro gimnasio no fui, pero si hice vóley un tiempo	
13. Entrevistador/a: ¿Qué te llevo a comenzar el gimnasio?	
14. Entrevistado: quería empezar a hacer algo, empezar a moverme un poco por que no estaba habiendo nada y por referencias de unas amigas que también vienen al gimnasio decidí empezar	
15. Entrevistador/a: empezar a moverme me dijiste recién ¿a qué te referis con esa frase?	
16. Entrevistado: si digamos no estaba haciendo nada para mi cuerpo y yo pienso que el ejercicio es muy importante para la salud así que más por eso. Para sentirme y estar saludables	

17. Entrevistador/a: ¿esta intención ha cambiado con el paso de los meses que asistís?
18. Entrevistado: no, me parece que estoy haciendo algo bueno para mí y para mi salud así que sigo pensando lo mismo
19. Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís al realizar el ejercicio físico?
20. Entrevistado: me siento bien, un poco cansada algunas veces pero bien, me distraigo cuando vengo
21. Entrevistador/a: ¿te ayuda a despejarte de la rutina diaria digamos?
22. Entrevistado: claro, si
23. Entrevistador/a: y ¿Qué percibís vos al realizar el ejercicio físico?
24. Entrevistado: emmm... siento dolor en algunos músculos, cansancio como te dije, satisfacción por llegar a cumplir con la clase , no sé qué más decirte
25. Entrevistador/a: ¿has notado algún cambio desde que empezaste?
26. Entrevistado: si noto cambios
27. Entrevistador/a: ¿podrías contarme cuáles son?
28. Entrevistado: siento más duro los músculos de la panza más que nada y estoy muchísimo más flexible que antes. Estaba muy dura no tenía mucha elongación y me ayudó mucho en ese sentido
29. Entrevistador/a: ¿Qué sentís corporalmente antes de hacer el ejercicio?
30. Entrevistado: algunas veces antes de venir a la clase no tengo muchas ganas de hacer por cansancio o por alguna otra razón, pero una vez que empiezo se me pasa
31. Entrevistador/a: ¿Qué sentís corporalmente cuando haces el ejercicio?
32. Entrevistado: cansancio, dolor en los músculos o muchas veces después de la clase o a los días siguientes me duele algo y después me acuerdo que fue por algún ejercicio que hice
33. Entrevistador/a: y ¿Qué sentís luego de hacer el ejercicio?
34. Entrevistado: siento que hice algo para mí, para mi cuerpo y mi salud más que nada. Que no es algo que lo haga obligada sino que sé que es algo para mi bien
35. Entrevistador/a: bien ¿Qué pensas del cuerpo? O si yo te digo la palabra cuerpo ¿qué es lo primero que se te viene a la mente?
36. Entrevistado: ¿que pienso del cuerpo?... que es una parte muy importante de cada uno de nosotros que tenemos que cuidarlo porque vivimos con él no sé si me explico y que cada uno tiene que respetar el cuerpo que tienen tal cual es
37. Entrevistador/a: con esto que me dijiste de respetar el cuerpo tal cual como es o que cada uno tiene un cuerpo diferente ¿vos sentís que hay personas que no lo respetan?
38. Entrevistado: si, a veces la mayoría diría yo no se acepta como es o no le gusta algo y empiezan a hacer cosas para ver si pueden hacer algo con eso que no les gusta, como

hacer dietas, mucha actividad física por ejemplo
39. Entrevistador/a: ¿vos valoras tu cuerpo?
40. Entrevistado: si
41. Entrevistador/a: ¿podrías contarme porque decís que o valoras?
42. Entrevistado: por que trato de cuidarme, me alimento dentro de todo bien hago actividad física y además trato de ir al médico debes en cuando para hacerme controles
43. Entrevistador/a: cambiando un poco de tema ¿Qué pensas sobre los medios de comunicación en la actualidad?
44. Entrevistado: que están por todos lados, que todo el mundo está pendiente de los teléfonos, y ahora más que nada todo pasa por medios de esos medios ya sea por el Instagram o Facebook o WhatsApp
45. Entrevistador/a: entonces ¿vos crees que influyen estos medios en la sociedad? ¿y de qué manera?
46. Entrevistado: si influyen todos usamos alguno de estos medios y la mayor parte del tiempo estamos viendo que publico el otro que aparece nuevo. Si bien ayudan en cuanto a que acortan distancias referido a que podemos estar comunicándonos con gente de otros lados de manera más rápida y fácil también pasa que dejamos de charlar con los que estamos más cerca por que preferimos mandar un mensaje preguntándoles como están en vez de ir a visitarlos y charlar un poco
47. Entrevistador/a: ¿ósea que tienen aspectos positivos y negativos?
48. Entrevistado: claro positivo en esto de acortar distancias y negativo a que ya no tenemos tanta relación cara a cara con las demás personas
49. Entrevistador/a: ¿y con respecto a los adolescentes, como crees que influyen?
50. Entrevistado: y lo mismo o por ahí más, muchos están pendientes en cuantos me gusta o cuantos comentarios tienen la fotos que publican para ver quién es más popular que el otro o no sé por qué, o también tratar de seguir la moda que todos siguen.
51. Entrevistador/a: ¿Cómo crees que es el cuerpo reflejado por los medios de comunicación?
52. Entrevistado: y casa todos muestran un cuerpo 90-60-90 muy flacos, marcados y para mí eso está mal porque no todos son así como muestran
53. Entrevistador/a: ¿no estás de acuerdo con eso?
54. Entrevistado: no para nada, como te dije antes cada uno tiene un cuerpo diferente y distinto del otro y no podemos ser todos iguales a eso que no muestran.
55. Entrevistador/a: ¿Qué llegan a generar esas imágenes en los demás? Si es que genera algo
56. Entrevistado: y la mayoría quiere ser así, como ese modelo que le queda bien la bikini o esta flaco, pero hay que saber que no todos podemos llegar a ser así y que tampoco es saludable tratar de ser o copiar alguien que no somos, porque muchos empiezan a dejar

de comer o a exigirse demasiado en la actividad física para poder ser eso.
57. Entrevistador/a: ¿en tu caso no quieres parecerte o seguir es estereotipo de alguna persona?
58. Entrevistado: no estoy conforme con mi cuerpo y sé que estoy bien porque me siento bien así, además que sé que lo cuido y no trato de ser o parecerme a alguien
59. Entrevistador/a: ¿en tu grupo de amigas todas piensan como vos o se contradicen con lo que vos contas?
60. Entrevistado: la mayoría piensa como yo si hay algunas que se cuidan demasiado con las comidas y cuando se habla de eso por ahí peleamos, pero la mayoría piensa parecido
61. Entrevistador/a: bien para ir terminando ¿podrías hacerme alguna conclusión si te animas de todo lo que estuvimos hablando del ejercicio, del cuerpo, de los medios de comunicación y de los adolescentes?
62. Entrevistado: sí que cada uno es como es que todos tenemos un cuerpo diferente y que nos tocó llevar por el resto de la vida, que hay que aprender a cuidarlo y respetarlo como es, no dejarse llevar o convencer por las cosas que nos muestran o nos dicen que están bien referido a lo físico que hay que seguir haciendo actividad física, ejercicio para estar saludables además de una buena alimentación.
63. Entrevistador/a: muy bien muchas gracias
64. Entrevistado: no de nada

Anexo XII: Entrevistada N°1 Leones

ENTREVISTA A ENTREVISTADO N°1 Entrevistador/a: Liberati, Marina Entrevistado/a: N°1 Fecha de realización de la Entrevista: 10/09/2015 Hora de inicio: 10:00 Hora de finalización: 10:20 Lugar: Gimnasio Vida Gym (Leones) Tiempo total de duración de la entrevista: Datos del entrevistado Edad del entrevistado/a: 19 Años Sexo: Femenino Lugar de origen del entrevistado/a: Leones Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Leones Estudios cursados del /la entrevistado/a: Terciario	
1. Entrevistador/a: ¿Asistís al gimnasio?	
2. Entrevistado: Sí	
3. Entrevistador/a: ¿Cómo se llama el gimnasio al que asistís?	
4. Entrevistado: Vida Gym	
5. Entrevistado/a: ¿De todas las propuestas que ofrece el gimnasio, cual realizas?	
6. Entrevistado: Yo voy a entrenamiento funcional	
7. Entrevistador/a: ¿Podrías contarme en qué consiste la propuesta?	
8. Entrevistado: Sí, trabajamos en circuito, la profe muestra los ejercicios que tenemos que hacer y después lo vamos haciendo por tiempo.	
9. Entrevistador/a: ¿Con qué frecuencia asistís al gimnasio?	
10. Entrevistado: 3 veces por semana. Lunes, miércoles y viernes	
11. Entrevistador/a: ¿Hace mucho que vas?	
12. Entrevistado: No, en agosto empecé	
13. Entrevistador/a: ¿Antes de venir a este gimnasio, fuiste a algún otro?	
14. Entrevistado: No, a gimnasio no, iba a ritmos al club.	
15. Entrevistador/a: ¿Y que te llevo a empezar el gimnasio?	
16. Entrevistado: La verdad empecé porque mis amigas que iban conmigo a ritmos fueron dejando y empezaron acá, asique bueno, yo también deje y empecé (sonríe)	
17. Entrevistador/a: ¿Pero fue solo para seguir estando con ellas o te gusta esta nueva actividad que estás haciendo?	
18. Entrevistado: Si me gusta. Ellas me habían contado más o menos como eran las clases y me gusto.	
19. Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís al realizar ejercicio?	
20. Entrevistado: Cansada (risas)	
21. Entrevistador/a: ¿Ese cansancio, es físico, anímico o que sentís?	
22. Entrevistado: Si, físico, me duele todo al otro día	
23. Entrevistador/a: ¿Que percibís al realizar ejercicio físico? Mientras lo haces	
24. Entrevistado: Ay no sé, siento cansancio, con algunos ejercicios más, por ahí me duelen las piernas y los abdominales	

25. Entrevistador/a: ¿Y con respecto a tu cuerpo, qué piensas?
26. Entrevistado: Yo estoy conforme con mi cuerpo, tengo amigas que están todo el tiempo quejándose, yo no, es lo que me toca y lo acepto.
27. Entrevistador/a: ¿Estas conforme con tu cuerpo?
28. Entrevistado: Sí, siempre encontramos algo que nos gustaría cambiar, pero no es que vivo pensando o preocupada por eso, ya fue.
29. Entrevistador/a: ¿Y antes de hacer ejercicio, como te sentías?
30. Entrevistado: Y yo cuando iba a ritmos estaba chocha porque me encanta bailar, pero pensaba que tenía que agregar algo más, un poco más fuerte, no lo veía como que estaba haciendo ejercicio, ehh, no sé si me entiendes
31. Entrevistador/a: ¿Y porque decís que necesitabas hacer algo más “fuerte”?
32. Entrevistado: Y porque todos a mi edad ya van al gimnasio, ósea hacen otra cosa además del deporte.
33. Entrevistador/a: ¿Corporalmente que sentís cuando haces ejercicio?
34. Entrevistado: Yyy, siento que me canso, me agito, siento dolores en los músculos
35. Entrevistador/a: ¿En base a todo lo que hablamos, valoras tu cuerpo? ¿De qué manera?
36. Entrevistado: Sí lo valoro, trato de hacer cosas que sé que me hacen bien
37. Entrevistador/a: ¿En base a los medios de comunicación, como piensas que influyen en la actualidad?
38. Entrevistado: Creo que influyen un montón, todo el mundo usa la tecnología, si no tenes celu estas chau (se ríe)
39. Entrevistador/a: ¿De qué manera piensas que influyen en la sociedad?
40. Entrevistado: Y... no sé... creo que influyen a veces bien y otras mal, depende la persona. Por ahí veo gente que usa el face por ejemplo, para publicar cosas buenas o solidarias y a veces otros para todo lo contrario, eso es
41. Entrevistador/a: ¿Y en los adolescentes, como crees que influyen?
42. Entrevistado: Y también, igual, bien y mal. Algunos están todo el día con el celu, mirando todo lo que aparece y no hacen otra cosa (risas)
43. Entrevistador/a: ¿Y en el cuerpo, crees que influyen? ¿Cómo?
44. Entrevistado: No, para mí no.
45. Entrevistador/a: ¿Te harías una cirugía estética?
46. Entrevistado Nooo, ni loca

Anexo XIII: Entrevistada N°2 Leones

ENTREVISTA A ENTREVISTADO N°2 Entrevistador/a: Liberati, Marina Entrevistado/a: N°2 Fecha de realización de la Entrevista: 10/09/2015 Hora de inicio: 10:30 Hora de finalización: 10:45 Lugar: Gimnasio Vida Gym (Leones) Tiempo total de duración de la entrevista: Datos del entrevistado Edad del entrevistado/a: 17 Años Sexo: Femenino Lugar de origen del entrevistado/a: Leones Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Leones Estudios cursados del /la entrevistado/a: Secundario	
1. Entrevistador/a: ¿Asistís al gimnasio?	
2. Entrevistado: Sí	
3. Entrevistador/a: ¿Cómo se llama el gimnasio al que asistís?	
4. Entrevistado: Vida Gym	
5. Entrevistado/a: ¿De todas las propuestas que ofrece el gimnasio, cual realizas?	
6. Entrevistado: Minitramp	
7. Entrevistador/a: ¿Podrías contarme en qué consiste la propuesta?	
8. Entrevistado: Si, trabajamos toda la hora arriba del minitramp. La profe va haciendo diferentes coreos, algunas más fuertes, otras más tranquilis. Y a veces al último hacemos abdominales.	
9. Entrevistador/a: ¿Con qué frecuencia asistís al gimnasio?	
10. Entrevistado: 2 veces por semana	
11. Entrevistador/a: ¿Hace mucho que vas?	
12. Entrevistado: Si desde marzo más o menos	
13. Entrevistador/a: ¿Antes de venir a este gimnasio, fuiste a algún otro?	
14. Entrevistado: Si, iba a hacer aparatos	
15. Entrevistador/a: ¿Y qué te llevo a empezar el gimnasio?	
16. Entrevistado: Cuando empecé en el otro lo hice porque veía que tenía el cuerpo todo blando y como que no tenía forma, no sé, no me gustaba (se ríe)	
17. Entrevistador/a: ¿Pero fue solo por ese motivo que comenzaste?	
18. Entrevistado: Si por eso fue	
19. Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís al realizar ejercicio?	
20. Entrevistado: Bien, pero me canso bastante. Al principio me costaba más, ahora ya estoy mejor	
21. Entrevistador/a: ¿Ese cansancio, es físico, anímico o que sentís?	
22. Entrevistado: Físico, siento el cuerpo cansado	
23. Entrevistador/a: ¿Que percibís al realizar ejercicio físico? Mientras lo haces	
24. Entrevistado: Uhh, que difícil, no se...emmm... siento que lo que más trabajo son las piernas.	

25. Entrevistador/a: ¿Pero en tu cuerpo, que sentís?
26. Entrevistado: No sé (se ríe), siento cansados los músculos, y nada mas
27. Entrevistador/a: ¿Y con respecto a tu cuerpo, qué pensás?
28. Entrevistado: Pienso que ahora está mejor, antes era toda fofa, tipo tanquesito (risas)
29. Entrevistador/a: ¿Estas conforme con tu cuerpo?
30. Entrevistado: Me gustaría estar un poco más flaca, pero si
31. Entrevistador/a: ¿Y antes de hacer ejercicio, como te sentías?
32. Entrevistado: Antes me sentía re vaga, no hacía nada, mis amigas se iban al gimnasio y yo a ver tele o con la compu.
33. Entrevistador/a: ¿Corporalmente que sentís cuando haces ejercicio?
34. Entrevistado: No me salen estas preguntas (risa) siento que me canso, que me agito, transpiro
35. Entrevistador/a: En base a todo lo que hablamos, ¿valoras tu cuerpo? ¿De qué manera?
36. Entrevistado: Si, desde que empecé el gym lo valoro más, me doy cuenta que si vengo puedo cambiar algunas cosas que no me gustan
37. Entrevistador/a: En base a los medios de comunicación, ¿cómo pensás que influyen en la actualidad?
38. Entrevistado: Siento que influyen un montón, todo es tecnología
39. Entrevistador/a: ¿De qué manera pensás que influyen en la sociedad?
40. Entrevistado: Y por ahí veo a gente que hace cosas porque se lo dicen en face o en la tele y no piensan, o a veces si lo hace gente famosa.
41. Entrevistador/a: Y en los adolescentes, ¿cómo crees que influyen?
42. Entrevistado: Mal, creo que influye mal, los chicos están mucho tiempo con el celu, la compu y no hacen otra cosa. Me incluyo (se ríe)
43. Entrevistador/a: Y en el cuerpo, ¿crees que influyen? ¿Cómo?
44. Entrevistado: Si, un montón, ves cada publicidad o cada cuerpo en la tele, que es imposible que sea real
45. Entrevistador/a: ¿Te harías una cirugía estética?
46. Entrevistado: Mmm, creo q si

Anexo XIV: Entrevistada N°3 Leones

ENTREVISTA A ENTREVISTADO N°3 Entrevistador/a: Liberati, Marina Entrevistado/a: N°3 Fecha de realización de la Entrevista: 15/09/2015 Hora de inicio: 14:00 Hora de finalización: 14:30 Lugar: Gimnasio Vida Gym (Leones) Tiempo total de duración de la entrevista: Datos del entrevistado Edad del entrevistado/a: 18 Años Sexo: Femenino Lugar de origen del entrevistado/a: Leones Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Leones Estudios cursados del /la entrevistado/a: Secundario	
1.	Entrevistador/a: ¿Asistís al gimnasio?
2.	Entrevistado: Sí
3.	Entrevistador/a: ¿Cómo se llama el gimnasio al que asistís?
4.	Entrevistado: Vida Gym
5.	Entrevistado/a: ¿De todas las propuestas que ofrece el gimnasio, cual realizas?
6.	Entrevistado: Yo hago personalizado
7.	Entrevistador/a: ¿Podrías contarme en qué consiste la propuesta?
8.	Entrevistado: Y al principio empiezo en la bici o en la cinta, hago 15 min más o menos, y después la profe me va diciendo que ejercicios hacer, después abdominales, y termino con el elíptico
9.	Entrevistador/a: ¿Con qué frecuencia asistís al gimnasio?
10.	Entrevistado: 3 veces
11.	Entrevistador/a: ¿Hace mucho que vas?
12.	Entrevistado: Maso, desde junio
13.	Entrevistador/a: ¿Antes de venir a este gimnasio, fuiste a algún otro?
14.	Entrevistado: No, no hacía nada
15.	Entrevistador/a: ¿Y qué te llevo a empezar el gimnasio?
16.	Entrevistado: No sé, no fue algo puntual, un día salí de la escuela y arranque
17.	Entrevistador/a: ¿Pero ningún motivo tuviste para decir bueno hoy empiezo?
18.	Entrevistado: No, que me acuerde no, me pinto y empecé
19.	Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís al realizar ejercicio?
20.	Entrevistado: Bien, normal
21.	Entrevistador/a: ¿Sentís cansancio al realizar ejercicio? ¿Qué tipo?
22.	Entrevistado: Depende de la clase, a veces sí y otras no. Cuando me duele todo estoy cansada
23.	Entrevistador/a: ¿Que percibís al realizar ejercicio físico? Mientras lo haces
24.	Entrevistado: Y no sé, veo que me pongo colorada (se ríe)
25.	Entrevistador/a: ¿Y con respecto a tu cuerpo, qué pensas?
26.	Entrevistado: Nada, me gusta

27. Entrevistador/a: ¿Estas conforme con tu cuerpo?
28. Entrevistado: Si, re. Hace re poco empecé el gim y me siento re bien
29. Entrevistador/a: ¿Y antes de hacer ejercicio, como te sentías?
30. Entrevistado: Igual, no es que me vuelvo loca por mi cuerpo, no le doy mucha importancia
31. Entrevistador/a: ¿Y porque decís que no le das mucha importancia?
32. Entrevistado: Y porque no, yo veo a algunas de mis amigas re “obsce” con su cuerpo, y yo ni, voy al gym para hacer algo, nada mas
33. Entrevistador/a: ¿Corporalmente que sentís cuando haces ejercicio?
34. Entrevistado: Mientras hago no siento mucho, siento más cuando termino que es donde me empieza a doler un poco
35. Entrevistador/a: En base a todo lo que hablamos, ¿valoras tu cuerpo? ¿De qué manera?
36. Entrevistado: Si lo valoro pero lo necesario, como ya te dije, no me vuelvo loca
37. Entrevistador/a: En base a los medios de comunicación, ¿cómo pensas que influyen en la actualidad?
38. Entrevistado: Yo creo que depende de cada uno, a mí no me influyen pero veo gente que sí y mucho
39. Entrevistador/a: ¿Porque decís eso? ¿A qué te referís?
40. Entrevistado: Porque sí, yo no le doy bola, pero hay gente que sí, que está todo el tiempo viendo lo que hacen los famosos para copiarle o cosas para mejorar su cuerpo y todo eso.
41. Entrevistador/a: ¿De qué manera pensas que influyen en la sociedad?
42. Entrevistado: Y creo que mal, la mayoría se deje influir por los medios
43. Entrevistador/a: Y en los adolescentes, ¿cómo crees que influyen?
44. Entrevistado: Y capaz es en los que más influye, yo creo que deberían ser más como yo y relajarse (se ríe)
45. Entrevistador/a: ¿Y en el cuerpo, crees que influyen? ¿Cómo?
46. Entrevistado: Y depende de cada uno, en mi cuerpo no.
47. Entrevistador/a: ¿Te harías una cirugía estética?
48. Entrevistado: No creo

Anexo XV: Entrevistada N°4 Leones

ENTREVISTA A ENTREVISTADO N°4 Entrevistador/a: Liberati, Marina Entrevistado/a: N°4 Fecha de realización de la Entrevista: 16/09/2015 Hora de inicio: 14:00 Hora de finalización: 14:20 Lugar: Gimnasio Vida Gym (Leones) Tiempo total de duración de la entrevista: Datos del entrevistado Edad del entrevistado/a: 17 Años Sexo: Femenino Lugar de origen del entrevistado/a: Leones Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Leones Estudios cursados del /la entrevistado/a: Secundario	
1. Entrevistador/a: ¿Asistís al gimnasio?	
2. Entrevistado: Sí	
3. Entrevistador/a: ¿Cómo se llama el gimnasio al que asistís?	
4. Entrevistado: Vida Gym	
5. Entrevistado/a: ¿De todas las propuestas que ofrece el gimnasio, cual realizas?	
6. Entrevistado: Hago localizada y funcional	
7. Entrevistador/a: ¿Podrías contarme en qué consiste la propuesta?	
8. Entrevistado: Localizada hacemos una entrada en calor con baile y después buscamos los elementos y la profe va haciendo ejercicios y nosotras le copiamos. Y en funcional, hacemos circuito por tiempo.	
9. Entrevistador/a: ¿Con qué frecuencia asistís al gimnasio?	
10. Entrevistado: 4 veces voy	
11. Entrevistador/a: ¿Hace mucho que vas?	
12. Entrevistado: Desde el verano, en febrero empecé	
13. Entrevistador/a: ¿Antes de venir a este gimnasio, fuiste a algún otro?	
14. Entrevistado: No, gimnasio no, pero siempre hice deportes	
15. Entrevistador/a: ¿Y qué te llevo a empezar el gimnasio?	
16. Entrevistado: Empecé por una lesión que tuve jugando al tenis y bueno, después me enganche y seguí	
17. Entrevistador/a: ¿Pero fue solo por esa lesión que tuviste?	
18. Entrevistado: Si, capaz ni empezaba si no me esguinzaba	
19. Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís al realizar ejercicio?	
20. Entrevistado: Bien, a mí me encanta hacer cosas, no puedo estar quieta	
21. Entrevistador/a: ¿Siempre fuiste así?	
22. Entrevistado: Siii!!! Desde chiquita que hago deportes, voy cambiando porque me aburro (risas) pero siempre moviéndome	
23. Entrevistador/a: ¿Que percibís al realizar ejercicio físico? Mientras lo haces	
24. Entrevistado: Yo me siento feliz mientras hago algo, me encanta	
25. Entrevistador/a: ¿Y con respecto a tu cuerpo, qué pensas?	
26. Entrevistado: Nada, no pienso nada, solo trato de cuidarlo porque sino tengo que quedarme encerrada sin poder hacer nada	
27. Entrevistador/a: ¿Estas conforme con tu cuerpo?	
28. Entrevistado: Si, hay algunas cositas que no me gustan tanto pero sí	
29. Entrevistador/a: ¿Y antes de hacer ejercicio, como te sentías?	
30. Entrevistado: Emm, no sé, como siempre hice algo no siento mucha diferencia, si los días que voy al gimnasio me duele un poco más el cuerpo, pero nada mas	
31. Entrevistador/a: ¿Corporalmente que sentís cuando haces ejercicio?	
32. Entrevistado: Y siento como que el cuerpo se va "activando" por decirlo así, no sé, el corazón te late más fuerte, transpiras, respiras mas	
33. Entrevistador/a: En base a todo lo que hablamos, ¿valoras tu cuerpo? ¿De qué manera?	
34. Entrevistado: Si, lo re cuido, hago ejercicio y trato de comer sano también	
35. Entrevistador/a: En base a los medios de comunicación, ¿cómo pensas que influyen en la actualidad?	

36. Entrevistado: Creo que a veces no está bueno lo que dicen o muestran los medios, porque es imposible que sea verdad, sobre todo lo referido al cuerpo, dietas
37. Entrevistador/a: ¿De qué manera pensas que influyen en la sociedad?
38. Entrevistado: Y creo que muchas chicas se dejen influenciar por eso que te dije antes y terminan mal
39. Entrevistador/a: ¿Y en los adolescentes, como crees que influyen?
40. Entrevistado: En muchos mal, porque hacen caso a todo lo que ven y en otros no, porque no le dan bola
41. Entrevistador/a: Y en el cuerpo, ¿crees que influyen? ¿Cómo?
42. Entrevistado: Y creo que eso es depende de la persona, yo uso tecnología pero no copio todo lo que veo, que se yo, te das cuenta cuando algo es verdad y cuando no
43. Entrevistador/a: ¿Te harías una cirugía estética?
44. Entrevistado: No se

Anexo XVI: Entrevistada N°5 Leones

ENTREVISTA A ENTREVISTADO N°5 Entrevistador/a: Liberati, Marina Entrevistado/a: N°5 Fecha de realización de la Entrevista: 10/09/2015 Hora de inicio: 10:00 Hora de finalización: 10:30 Lugar: Gimnasio Vida Gym (Leones) Tiempo total de duración de la entrevista: Datos del entrevistado Edad del entrevistado/a: 19 Años Sexo: Femenino Lugar de origen del entrevistado/a: Leones Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Leones Estudios cursados del /la entrevistado/a: Terciario	
1. Entrevistador/a: ¿Asistís al gimnasio?	
2. Entrevistado: Sí	
3. Entrevistador/a: ¿Cómo se llama el gimnasio al que asistís?	
4. Entrevistado: Vida Gym	
5. Entrevistado/a: ¿De todas las propuestas que ofrece el gimnasio, cual realizas?	
6. Entrevistado: Primero empecé con personalizado y después cambie a funcional	
7. Entrevistador/a: ¿Podrías contarme en qué consiste la propuesta?	
8. Entrevistado: Si, en personalizado estaba sola, que fue por eso que me cambie, hacia una entrada en calor en los aparatos y después la rutina que me deben y en funcional, circuito de ejercicios	
9. Entrevistador/a: ¿Solo porque estabas sola te cambiaste?	
10. Entrevistado: Si, porque primero quise empezar sola porque me daba vergüenza estar con mucha gente, pero después me empecé a aburrir asique me cambie	
11. Entrevistador/a: ¿Con qué frecuencia asistís al gimnasio?	
12. Entrevistado: 2 veces por semana	
13. Entrevistador/a: ¿Hace mucho que vas?	
14. Entrevistado: Desde abril	
15. Entrevistador/a: ¿Antes de venir a este gimnasio, fuiste a algún otro?	
16. Entrevistado: Si, iba de "pepe" a hacer aparatos	
17. Entrevistador/a: ¿Y qué te llevo a empezar el gimnasio?	
18. Entrevistado: Empecé porque me lo recomendó la nutricionista, no me gusta mucho hacer actividad (risa)	
19. Entrevistador/a: ¿Pero fue solo por esa recomendación?	
20. Entrevistado: Si	
21. Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís al realizar ejercicio?	
22. Entrevistado: Muerta, me canso un montón, hay días que no quiero ir (risas)	
23. Entrevistador/a: ¿Ese cansancio, es físico, anímico o que sentís?	
24. Entrevistado: Y depende el día, a veces físico porque me duele el cuerpo y otras mental, no sé, me siento cansada pero no me duele nada, es como que no puedo moverme, no tengo fuerzas	
25. Entrevistador/a: ¿Que percibís al realizar ejercicio físico? Mientras lo haces	
26. Entrevistado: Cansancio, es lo único que me provoca (sonríe)	
27. Entrevistador/a: ¿Y con respecto a tu cuerpo, qué pensas?	
28. Entrevistado: Pienso que ahora estoy un poco mejor que antes pero todavía me falta bajar de peso	
29. Entrevistador/a: ¿Estas conforme con tu cuerpo?	
30. Entrevistado: Mmm no, mis piernas no me gustan para nada, todas gordas, blandas	
31. Entrevistador/a: ¿Y antes de hacer ejercicio, como te sentías?	
32. Entrevistado: Mal, pero no le daba importancia, no me gustaba mi cuerpo pero tampoco hacia nada, hasta que mi mamá me llevo a la nutri y ahí cambie.	
33. Entrevistador/a: ¿Y porque decís que cambiaste?	
34. Entrevistado: Y porque empecé a preocuparme un poco más, por todo lo que me dijo ella.	

35. Entrevistador/a: ¿Corporalmente que sentís cuando haces ejercicio?
36. Entrevistado: Me duele hasta la bolita del ojo (risa), siempre me termina doliendo todo
37. Entrevistador/a: ¿En base a todo lo que hablamos, valoras tu cuerpo? ¿De qué manera?
38. Entrevistado: Ahora sí, sigo con la nutri, voy al gimnasio y también hago dieta
39. Entrevistador/a: ¿En base a los medios de comunicación, como pensas que influyen en la actualidad?
40. Entrevistado: Creo que influyen pero no en todos por igual, creo que en las personas que tienen algún problema influyen más que en otras
41. Entrevistador/a: ¿Y en los adolescentes, como crees que influyen?
42. Entrevistado: Creo que son los más influenciables porque están todo el día con tecnología
43. Entrevistador/a: ¿Y en el cuerpo, crees que influyen? ¿Cómo?
44. Entrevistado: Y sí, a mí no me gusta ver ciertos cuerpos porque los comparo con el mío y me re bajonea, pero bueno también sé que hay mucho photoshop (risa)
45. Entrevistador/a: ¿Te harías una cirugía estética?
46. Entrevistado: Si pudiera en las piernas, sí.

Anexo XVII: Entrevistada N°6 Leones

ENTREVISTA A ENTREVISTADO N°6 Entrevistador/a: Liberati, Marina Entrevistado/a: N°6 Fecha de realización de la Entrevista: 23/09/2015 Hora de inicio: 14:00 Hora de finalización: 14:20 Lugar: Gimnasio Vida Gym (Leones) Tiempo total de duración de la entrevista: Datos del entrevistado Edad del entrevistado/a: 17 Años Sexo: Femenino Lugar de origen del entrevistado/a: Leones Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Leones Estudios cursados del /la entrevistado/a: Secundario	
1. Entrevistador/a: ¿Asistís al gimnasio?	
2. Entrevistado: Sí	
3. Entrevistador/a: ¿Cómo se llama el gimnasio al que asistís?	
4. Entrevistado: Vida Gym	
5. Entrevistado/a: ¿De todas las propuestas que ofrece el gimnasio, cual realizas?	
6. Entrevistado: Yo voy a minitramp	
7. Entrevistador/a: ¿Podrías contarme en qué consiste la propuesta?	
8. Entrevistado: Sí, cada una tiene un minitramp y la profe va haciendo diferentes pasos (rodillas, saltos, talones, abro-cierro) y nosotras le copiamos, y algunas clases si hay tiempo hacemos abdominales al ultimo	
9. Entrevistador/a: ¿Con qué frecuencia asistís al gimnasio?	
10. Entrevistado: 2 veces por semana	
11. Entrevistador/a: ¿Hace mucho que vas?	
12. Entrevistado: Maso, desde abril, 5 meses	
13. Entrevistador/a: ¿Antes de venir a este gimnasio, fuiste a algún otro?	
14. Entrevistado: No, no hacia nada	
15. Entrevistador/a: ¿Y qué te llevo a empezar el gimnasio?	
16. Entrevistado: Vine por una amiga que venía acá	
17. Entrevistador/a: ¿Solo ese fue el motivo por el cual decidiste empezar?	
18. Entrevistado: Sí, porque le dije que quería empezar a hacer algo para mejorar mi calidad de vida y ella me dijo que venga, que estaba bueno, que me iba a gustar, y tenía razón (sonríe)	
19. Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís al realizar ejercicio?	
20. Entrevistado: Bien, me gusta, nunca había hecho nada asique me canso un poco pero bien	
21. Entrevistador/a: ¿Ese cansancio, es físico, anímico o que sentís?	
22. Entrevistado: Sii, físico, algunas clases termino re cansada	
23. Entrevistador/a: ¿Que percibís al realizar ejercicio físico? Mientras lo haces	
24. Entrevistado: A veces siento que me falta el aire y que me voy poniendo colorada (risa)	
25. Entrevistador/a: ¿Y con respecto a tu cuerpo, qué pensas?	
26. Entrevistado: Emm, ¿cómo sería? ¿Si me gusta mi cuerpo?	
27. Entrevistador/a: Claro, ¿estas conforme con tu cuerpo?	
28. Entrevistado: Ah sí, no tengo muchos complejos yo, me gusta	
29. Entrevistador/a: ¿Y antes de hacer ejercicio, como te sentías?	
30. Entrevistado: Vaga (risas)	
31. Entrevistador/a: ¿Y ese no era un motivo para empezar a hacer ejercicio?	
32. Entrevistado: Mmm capaz que sí, empecé a pensar que tenía que mejorar mi estado, mi calidad de vida, no podía seguir así	
33. Entrevistador/a: ¿Corporalmente que sentís cuando haces ejercicio?	
34. Entrevistado: No sé, lo que te dije antes lo siento casi siempre y después, no sé, me duele el cuerpo, me canso	
35. Entrevistador/a: En base a todo lo que hablamos, ¿valoras tu cuerpo? ¿De qué manera?	
36. Entrevistado: Si, lo valoro, trato de no hacer cosas que se q me van a hacer mal (fumar,	

tomar mucho, comer porquerías)
37. Entrevistador/a: En base a los medios de comunicación, ¿cómo pensas que influyen en la actualidad?
38. Entrevistado: Bien, creo que brindan mucha información sobre distintos temas
39. Entrevistador/a: ¿De qué manera pensas que influyen en la sociedad?
40. Entrevistado: Me parece que con la tecnología todo es más fácil ahora, comunicarse, buscar info, por ahí no sabes cómo se hace "tal cosa" entras a YouTube y listo (risa)
41. Entrevistador/a: Y en los adolescentes, ¿cómo crees que influyen?
42. Entrevistado: Igual, te ayuda
43. Entrevistador/a: Y en el cuerpo, ¿crees que influyen? ¿Cómo?
44. Entrevistado: Y en el cuerpo no se.... Por ahí hay algunas cosas feas como chicas muy flacas, pero no sé, para mí influyen bien
45. Entrevistador/a: ¿Te harías una cirugía estética?
46. Entrevistado: Ahora no pero más adelante no se

Anexo XVIII: Entrevistada N°7 Leones

ENTREVISTA A ENTREVISTADO N°7 Entrevistador/a: Liberati, Marina Entrevistado/a: N°7 Fecha de realización de la Entrevista: 10/09/2015 Hora de inicio: 14:30 Hora de finalización: 14:50 Lugar: Gimnasio Vida Gym (Leones) Tiempo total de duración de la entrevista: Datos del entrevistado Edad del entrevistado/a: 17 Años Sexo: Femenino Lugar de origen del entrevistado/a: Leones Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Leones Estudios cursados del /la entrevistado/a: Secundario	
1. Entrevistador/a: ¿Asistís al gimnasio?	
2. Entrevistado: Sí	
3. Entrevistador/a: ¿Cómo se llama el gimnasio al que asistís?	
4. Entrevistado: Vida Gym	
5. Entrevistado/a: ¿De todas las propuestas que ofrece el gimnasio, cual realizas?	
6. Entrevistado: Vengo a clases personalizadas	
7. Entrevistador/a: ¿Podrías contarme en qué consiste la propuesta?	
8. Entrevistado: Sí, yo apenas empecé le conté más o menos lo que quería trabajar, que en mi caso fueron las piernas y la panza, entonces me van armando una rutina para trabajar eso, siempre hago un poco de cinta o bici al principio y después si la rutina.	
9. Entrevistador/a: ¿Con qué frecuencia asistís al gimnasio?	
10. Entrevistado: Trato de venir todos los días	
11. Entrevistador/a: ¿Hace mucho que vas?	
12. Entrevistado: Empecé en el verano, en febrero	
13. Entrevistador/a: ¿Antes de venir a este gimnasio, fuiste a algún otro?	
14. Entrevistado: No, hacia ritmos	
15. Entrevistador/a: ¿Y qué te llevo a empezar el gimnasio?	
16. Entrevistado: Me cambie porque ya me había cansado, hacía de chica que iba y ya no tenía más ganas de seguir con eso y además, porque quería endurecer un poco más el cuerpo y también bajar de peso	
17. Entrevistador/a: ¿Porque decís que querías "endurecer" tu cuerpo?	
18. Entrevistado: Y porque si, no me gustaba como estaba teniendo las piernas, me vi unas celulitis y enloquecí (se ríe), y ahí dije "no, tengo que empezar el gimnasio urgente" (risa)	
19. Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís al realizar ejercicio?	
20. Entrevistado: Me canso pero me siento bien	
21. Entrevistador/a: ¿Ese cansancio, es físico, anímico o que sentís?	
22. Entrevistado: Si, siempre me duele todo cuando termino	
23. Entrevistador/a: ¿Que percibís al realizar ejercicio físico? Mientras lo haces	
24. Entrevistado: Ay no sé, mientras hago estoy bien y cuando termino estoy muerta (risa)	
25. Entrevistador/a: ¿Y con respecto a tu cuerpo, qué pensas?	
26. Entrevistado: De la cadera para abajo no me gusta por eso sigo viniendo al gimnasio, tengo las piernas re grandotas	
27. Entrevistador/a: ¿Estas conforme con tu cuerpo?	
28. Entrevistado: La parte de arriba si, lo demás no	
29. Entrevistador/a: ¿Y antes de hacer ejercicio, como te sentías?	
30. Entrevistado: Me sentía bien hasta que descubrí las celulitis y ahí empecé a verme las piernas gordas y me re traumé	
31. Entrevistador/a: ¿Corporalmente que sentís cuando haces ejercicio?	
32. Entrevistado: Cansancio, que se yo, nada más, dolor	
33. Entrevistador/a: ¿En base a todo lo que hablamos, valoras tu cuerpo? ¿De qué manera?	
34. Entrevistado: Si , y hago cosas para tratar de cambiarlo y que me guste	
35. Entrevistador/a: En base a los medios de comunicación, ¿cómo pensas que influyen en	

la actualidad?
36. Entrevistado: Y no sé, a veces esta bueno tener tecnología porque te ayuda con un montón de cosas y otras no tanto
37. Entrevistador/a: ¿Porque decís eso? ¿A qué te re referís?
38. Entrevistado: Y porque a veces no son cosas reales, sobre todo los cuerpos que por ahí muestran, te das cuenta que están súper retocados
39. Entrevistador/a: ¿De qué manera pensas que influyen en la sociedad?
40. Entrevistado: Y, para mí depende de la persona, puede influir positiva o de forma negativa
41. Entrevistador/a: Y en los adolescentes, ¿cómo crees que influyen?
42. Entrevistado: También, depende cada uno
43. Entrevistador/a: Y en el cuerpo, ¿crees que influyen? ¿Cómo?
44. Entrevistado: En el cuerpo...no se... ojala pudiera tener las piernas de las chicas de la tele (se ríe)
45. Entrevistador/a: ¿Te harías una cirugía estética?
46. Entrevistado: Sí

Anexo XIX: Entrevistada N°8 Leones

ENTREVISTA A ENTREVISTADO N°8 Entrevistador/a: Liberati, Marina Entrevistado/a: N°8 Fecha de realización de la Entrevista: 10/09/2015 Hora de inicio: 10:45 Hora de finalización: 11:10 Lugar: Gimnasio Vida Gym (Leones) Tiempo total de duración de la entrevista: Datos del entrevistado Edad del entrevistado/a: 17 Años Sexo: Femenino Lugar de origen del entrevistado/a: Leones Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Leones Estudios cursados del /la entrevistado/a: Secundario	
1. Entrevistador/a: ¿Asistís al gimnasio?	
2. Entrevistado: Sí	
3. Entrevistador/a: ¿Cómo se llama el gimnasio al que asistís?	
4. Entrevistado: Vida Gym	
5. Entrevistado/a: ¿De todas las propuestas que ofrece el gimnasio, cual realizas?	
6. Entrevistado: Localizada	
7. Entrevistador/a: ¿Podrías contarme en qué consiste la propuesta?	
8. Entrevistado: Si hacemos una entrada en calor, después la clase y al último abdominales y estiramos	
9. Entrevistador/a: ¿Con qué frecuencia asistís al gimnasio?	
10. Entrevistado: 2 veces	
11. Entrevistador/a: ¿Hace mucho que vas?	
12. Entrevistado: No, 1 mes	
13. Entrevistador/a: ¿Antes de venir a este gimnasio, fuiste a algún otro?	
14. Entrevistado: No, no hacía nada, no me gusta	
15. Entrevistador/a: ¿Y qué te llevo a empezar el gimnasio?	
16. Entrevistado: Mi mamá me obligo (sonríe)	
17. Entrevistador/a: ¿Porque decís eso? ¿No venís por voluntad propia?	
18. Entrevistado: Osea empecé a venir porque ella me jodia con que estaba todo el día sin hacer nada, tirada en la cama con la compu y como ella viene acá, me trajo y bueno ahora me estoy enganchando, pero no es que me encanta hacer ejercicio	
19. Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís al realizar ejercicio?	
20. Entrevistado: Cansada	
21. Entrevistador/a: ¿Ese cansancio, es físico, anímico o que sentís?	
22. Entrevistado: Físico, porque me duele el cuerpo	
23. Entrevistador/a: ¿Que percibís al realizar ejercicio físico? Mientras lo haces	
24. Entrevistado: No sé, me canso, me quiero ir a mi casa (risas)	
25. Entrevistador/a: Y con respecto a tu cuerpo, ¿qué pensas?	
26. Entrevistado: Nada, yo estoy bien, cómoda con mi cuerpo	
27. Entrevistador/a: ¿Estas conforme con tu cuerpo?	
28. Entrevistado: Si	
29. Entrevistador/a: ¿Y antes de hacer ejercicio, como te sentías?	
30. Entrevistado: Genial, nunca me sentí mal	
31. Entrevistador/a: ¿Osea que venís solo por lo que te dijo tu mamá?	
32. Entrevistado: (sonríe) Si	
33. Entrevistador/a: ¿Corporalmente que sentís cuando haces ejercicio?	
34. Entrevistado: Uh no sé, no me salen estas preguntas, me duelen los músculos, no se	
35. Entrevistador/a: En base a todo lo que hablamos, ¿valoras tu cuerpo? ¿De qué manera?	
36. Entrevistado: Yo no le doy bola, no soy de esas que viven mirándose al espejo	
37. Entrevistador/a: En base a los medios de comunicación, ¿cómo pensas que influyen en la actualidad?	
38. Entrevistado: Estoy re a favor de la tecnología, con una computadora podes hacer un montón de cosas	

39. Entrevistador/a: ¿De qué manera piensas que influyen en la sociedad?
40. Entrevistado: Bien, estamos todos más conectados
41. Entrevistador/a: ¿Y en los adolescentes, como crees que influyen?
42. Entrevistado: Igual, podemos hablarnos sin estar juntos, buscar cosas en internet, no sé, a mí me encanta todo lo tecnológico
43. Entrevistador/a: ¿Y en el cuerpo, crees que influyen? ¿Cómo?
44. Entrevistado: No, para mí no
45. Entrevistador/a: ¿Te harías una cirugía estética?
46. Entrevistado: No, ni loca

Anexo XX: Entrevistada N°9 Leones

ENTREVISTA A ENTREVISTADO N°9 Entrevistador/a: Liberati, Marina Entrevistado/a: N°9 Fecha de realización de la Entrevista: 25/09/2015 Hora de inicio: 10:00 Hora de finalización: 10:30 Lugar: Gimnasio Vida Gym (Leones) Tiempo total de duración de la entrevista: Datos del entrevistado Edad del entrevistado/a: 18 Años Sexo: Femenino Lugar de origen del entrevistado/a: Leones Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Leones Estudios cursados del /la entrevistado/a: Secundario	
1. Entrevistador/a: ¿Asistís al gimnasio?	
2. Entrevistado: Sí	
3. Entrevistador/a: ¿Cómo se llama el gimnasio al que asistís?	
4. Entrevistado: Vida Gym	
5. Entrevistado/a: ¿De todas las propuestas que ofrece el gimnasio, cual realizas?	
6. Entrevistado: Funcional	
7. Entrevistador/a: ¿Podrías contarme en qué consiste la propuesta?	
8. Entrevistado: Es una clase en circuito, hay distintas estaciones y trabajamos por tiempo y vamos rotando	
9. Entrevistador/a: ¿Con qué frecuencia asistís al gimnasio?	
10. Entrevistado: 3 veces en la semana	
11. Entrevistador/a: ¿Hace mucho que vas?	
12. Entrevistado: No tanto, en julio empecé	
13. Entrevistador/a: ¿Antes de venir a este gimnasio, fuiste a algún otro?	
14. Entrevistado: No, hacia otra actividad pero nada que ver con el deporte, pintura	
15. Entrevistador/a: ¿Y qué te llevo a empezar el gimnasio?	
16. Entrevistado: Y la verdad empecé porque se acerca la fiesta de egresados (risa)	
17. Entrevistador/a: ¿Y porque la fiesta de egresados te llevo a empezar el gimnasio?	
18. Entrevistado: Y porque tengo que estar bien, además me hago hacer el vestido, asique tengo que mantenerme más o menos en el mismo peso para que me entre (risa) y también porque hacer ejercicio hace bien	
19. Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís al realizar ejercicio?	
20. Entrevistado: Bien, a pesar de no haber hecho nunca nada, bien	
21. Entrevistador/a: ¿Sentís cansancio? ¿Físico, anímico o de que tipo?	
22. Entrevistado: Sí, casi siempre termino re cansada. Si, físico	
23. Entrevistador/a: ¿Que percibís al realizar ejercicio físico? Mientras lo haces	
24. Entrevistado: Ehh, no sé, a veces siento dolor en los músculos	
25. Entrevistador/a: ¿Y con respecto a tu cuerpo, qué pensas?	
26. Entrevistado: No sé, nada, estoy bien	
27. Entrevistador/a: ¿Estas conforme con tu cuerpo?	
28. Entrevistado: Si, ahora que vengo acá, me gusta más (sonríe)	
29. Entrevistador/a: ¿Y antes de hacer ejercicio, como te sentías?	
30. Entrevistado: Bien, no le daba mucha bola al cuerpo	
31. Entrevistador/a: ¿Corporalmente que sentís cuando haces ejercicio?	
32. Entrevistado: Me siento bien, me canso pero me gusta	
33. Entrevistador/a: En base a todo lo que hablamos, ¿valoras tu cuerpo? ¿De qué manera?	
34. Entrevistado: Ahora más, pero siempre trate de hacer cosas que no hagan daño al cuerpo	
35. Entrevistador/a: En base a los medios de comunicación, ¿cómo pensas que influyen en la actualidad?	
36. Entrevistado: A veces veo cosas que no me gustan, algunas publicidades o cosas feas en face	
37. Entrevistador/a: ¿De qué manera pensas que influyen en la sociedad?	

38. Entrevistado: No sé, me parece que mal, porque mucha gente se deja llevar por cosas que ven y a veces son mentiras y también porque casi no hablamos , hacemos todo con el celu o la compu
39. Entrevistador/a: ¿Y en los adolescentes, como crees que influyen?
40. Entrevistado: Creo que es en los que más influyen porque están todo el día con la tecnología
41. Entrevistador/a: Y en el cuerpo, ¿crees que influyen? ¿Cómo?
42. Entrevistado: Si, hay muchas cosas hechas con programas de compu, como el fotoshop, y ellos la muestran como cosas reales, entonces por ahí las chicas se persiguen con eso y terminan haciendo cosas feas, como pueden ser la bulimia o anorexia
43. Entrevistador/a: ¿Te harías una cirugía estética?
44. Entrevistado: No

Anexo XXI: Entrevistada N°10 Leones

ENTREVISTA A ENTREVISTADO N°10 Entrevistador/a: Liberati, Marina Entrevistado/a: N°10 Fecha de realización de la Entrevista: 25/09/2015 Hora de inicio: 14:00 Hora de finalización: 14:30 Lugar: Gimnasio Vida Gym (Leones) Tiempo total de duración de la entrevista: Datos del entrevistado Edad del entrevistado/a: 18 Años Sexo: Femenino Lugar de origen del entrevistado/a: Leones Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Leones Estudios cursados del /la entrevistado/a: Secundario	
1. Entrevistador/a: ¿Asistís al gimnasio?	
2. Entrevistado: Sí	
3. Entrevistador/a: ¿Cómo se llama el gimnasio al que asistís?	
4. Entrevistado: Vida Gym	
5. Entrevistado/a: ¿De todas las propuestas que ofrece el gimnasio, cual realizas?	
6. Entrevistado: Hago funcional	
7. Entrevistador/a: ¿Podrías contarme en qué consiste la propuesta?	
8. Entrevistado: Si, es un circuito por tiempo donde hacemos diferentes tipo de ejercicios (piernas, brazos, abdominales)	
9. Entrevistador/a: ¿Con qué frecuencia asistís al gimnasio?	
10. Entrevistado: 2 veces por semana	
11. Entrevistador/a: ¿Hace mucho que vas?	
12. Entrevistado: desde principio de año más o menos	
13. Entrevistador/a: Antes de venir a este gimnasio, ¿fuiste a algún otro?	
14. Entrevistado: No, ritmos nomas. Y ahora hago las dos cosas	
15. Entrevistador/a ¿Y qué te llevo a empezar el gimnasio?	
16. Entrevistado: Mmm, nada en especial, empecé porque sé que hacer actividad hace bien al cuerpo y me gusta hacer cosas, entonces empecé	
17. Entrevistador/a: ¿Porque decís que hacer actividad hace bien al cuerpo?	
18. Entrevistado: Y porque sí, todos sabemos que el deporte o el ejercicio hace bien a la salud, siempre dicen que es preferible hacer algo aunque sea mínimo antes que tener una vida ...como se dice...quieta, sedentaria	
19. Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís al realizar ejercicio?	
20. Entrevistado: Bien, me re gusta	
21. Entrevistador/a: ¿Sentís cansancio cuando realizas ejercicio? ¿Qué tipo? ¿Físico, anímico?	
22. Entrevistado: Si físico, siempre me canso, pero es un cansancio lindo (sonríe)	
23. Entrevistador/a: ¿Que percibís al realizar ejercicio físico? Mientras lo haces	
24. Entrevistado: Siento como van trabajando los músculos según el ejercicio que estamos haciendo	
25. Entrevistador/a: Y con respecto a tu cuerpo, ¿qué pensas?	
26. Entrevistado: Nada, no sé, estoy bien	
27. Entrevistador/a: ¿Estas conforme con tu cuerpo?	
28. Entrevistado: Si, no me molesta	
29. Entrevistador/a: ¿Y antes de hacer ejercicio, como te sentías?	
30. Entrevistado: Bien también, pero sentía que tenía que agregar además de ritmos otro tipo de actividad, para hacer deporte por los menos 4 días de la semana	
31. Entrevistador/a: ¿Y porque decís que necesitabas hacer 4 días?	
32. Entrevistado: Y para estar ocupada (risa) y además porque en la escuela tuvimos una charla y nos contaron que para estar bien físicamente es necesario hacer una hora por día de actividad, asique por eso también	
33. Entrevistador/a: ¿Corporalmente que sentís cuando haces ejercicio?	
34. Entrevistado: No sé, me canso, me duele el cuerpo	

35. Entrevistador/a: En base a todo lo que hablamos, ¿valoras tu cuerpo? ¿De qué manera?
36. Entrevistado: Si re, como sano, hago deportes, si me cuido
37. Entrevistador/a: En base a los medios de comunicación, ¿cómo pensas que influyen en la actualidad?
38. Entrevistado: Para mi influyen, muchas veces muestran mentiras o cosas irreales
39. Entrevistador/a: ¿De qué manera pensas que influyen en la sociedad?
40. Entrevistado: No sé, a veces no me gusta, porque veo gente que hace cosas que aparecen en face o ven en la tele y se terminan haciendo daño
41. Entrevistador/a: Y en los adolescentes, ¿cómo crees que influyen?
42. Entrevistado: Mal, muchas chicas tienen problemas alimenticios por cosas que ven en las redes
43. Entrevistador/a: Y en el cuerpo, ¿crees que influyen? ¿Cómo?
44. Entrevistado: No estoy de acuerdo con los cuerpos que muestran en la tele, siempre perfectos, no son mujeres reales esas(risa)
45. Entrevistador/a: ¿Porque decís que no son mujeres reales?
46. Entrevistado: Y porque no, es imposible tener el cuerpo así de perfecto, obvio que es su trabajo y se cuidan, se operan, hacen tratamientos estéticos pero igual para mí siempre las retocan con programas o cosas porque no se puede ser así