

# Las razones de las mujeres que asisten a las clases de GAP (Glúteos, abdominales y piernas)

---

---

Año  
2019

Autora  
Szpyrnal, Candela

Directora de tesis  
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

Szpyrnal, C. (2019). *Las razones de las mujeres que asisten a las clases de GAP (Glúteos, abdominales y piernas)*. Villa María: Universidad Nacional de Villa María



# **Las razones de las mujeres que asisten a las clases de GAP (Glúteos, abdominales y piernas)**

Szpyrnal, Candela



# **Las razones de las mujeres que asisten a las clases de GAP (Glúteos, abdominales y piernas)**



**Universidad  
Nacional  
Villa María**

INSTITUTO ACADÉMICO PEDAGÓGICO DE CIENCIAS  
HUMANAS

CARRERA

Licenciatura en Educación Física

.....

*Trabajo Final de Grado*

**Las razones de las mujeres que asisten a las clases de  
GAP (Glúteos, abdominales y piernas)**

Autora: Szpyrnal Candela

Nº de legajo: 20620

Directora: Lic. Barrionuevo María Celeste

AÑO 2019

## AGRADECIMIENTOS

Para comenzar, se quiere agradecer a todas aquellas personas e institución que de una u otra manera han colaborado y cooperado con la realización de la presente investigación.

Se le da las gracias, en primer lugar, a padres, familiares y amigos, ya que, sin su ayuda y apoyo, no habría sido posible la elaboración de este trabajo, además, por tolerarme y ser siempre el soporte durante toda la etapa académica, y por motivarme permanentemente a continuar adelante para alcanzar mis metas y objetivos deseados.

Se agradece a la Universidad Nacional de Villa María, por haberme abierto sus puertas y dado la posibilidad de formarme y estudiar esta carrera. Además, a los docentes en general, que se han esforzado y que me han acompañado a lo largo de estos dos años universitarios.

Gracias a mi directora de tesis, por su compañía, energía y apoyo incondicional, por procurar y trabajar permanentemente para que pudiera recibirme, y por ser la persona que me impulsó e incentivó a lo largo de todo mi Trabajo Final de Grado.

Finalmente, darle las gracias al gimnasio Salud Integral Gym & Fitness de la ciudad de Villa María, Cba., que me brindó la oportunidad de ingresar al mismo, y a las mujeres de la investigación, las cuales estuvieron en todo momento predispuestas y han brindado información sumamente valiosa para el desarrollo de la presente investigación.

## ÍNDICE

Identificación del proyecto de investigación.....	7
Introducción.....	8
Capítulo Primero: Del tema al problema.....	10
Capítulo Segundo: Antecedentes empíricos.....	13
Capítulo Tercero: Referentes conceptuales en vinculación a los referentes empíricos.....	16
Capítulo Cuarto: Estrategias metodológicas.....	30
Capítulo Quinto: Análisis interpretativo de la información.....	34
Apartado A: “Mi experiencia, única e irrepetible”.....	34
Apartado B: “El cuerpo que quiero”.....	40
Apartado C: “El gimnasio: básicamente el ratito de uno”.....	48
Apartado D: “El gimnasio como lugar de sociabilización”.....	53
Capítulo Sexto: Interpretaciones finales.....	59
Bibliografía.....	62
Anexos.....	67
Anexo N°1: Cuadro de doble entrada con los primeros datos de las mujeres encuestadas.....	67
Anexo N°2: Entrevista a entrevistada N°1.....	68
Anexo N°3: Entrevista a entrevistada N°2.....	76
Anexo N°4: Entrevista a entrevistada N°3.....	83
Anexo N°5: Entrevista a entrevistada N°4.....	89
Anexo N°6: Entrevista a entrevistada N°5.....	96

## ***IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN***

***Identificación:*** Las razones de las mujeres que asisten a las clases de GAP (Glúteos, abdominales y piernas).

***Resumen:*** El presente Trabajo Final de Grado consiste en conocer y analizar las razones que han llevado a un grupo de cinco mujeres adultas, a asistir a lo largo del año 2019, a las clases grupales de GAP del gimnasio Salud Integral Gym & Fitness. Para profundizar en esto se lleva a cabo, por un lado, la búsqueda, lectura y revisión de antecedentes empíricos y de referentes conceptuales que guarden relación con el tema a indagar, y por el otro lado, la realización de encuestas y entrevistas a estos sujetos que colaboran y ayudan para la obtención de la información. Todo ello permite el análisis y la interpretación de esta investigación que se ve reflejado a lo largo de la misma.

***Palabras claves:*** Razones – Gimnasio – Ejercicio físico – GAP

***Área temática:*** Las razones por las cuales asisten cinco mujeres adultas, durante el año 2019, a las clases grupales de GAP del gimnasio Salud Integral Gym & Fitness de la ciudad de Villa María, Córdoba.



## INTRODUCCIÓN

En primer lugar, el tema de la investigación corresponde a las razones por las cuales asisten cinco mujeres adultas, durante el año 2019, a las clases grupales de GAP del gimnasio Salud Integral Gym & Fitness de la ciudad de Villa María, Córdoba. A continuación se especificará rápidamente en qué consiste cada capítulo que conforma el cuerpo de este trabajo.

Inicialmente, el capítulo primero “*Del tema al problema*” hace mención a la selección del tema y a la formulación del interrogante de estudio. Además, en él, se describen algunos de los conceptos claves de dicha investigación como lo son “GAP” y “*fitness*”, los sujetos de la investigación, y seguidamente se plantean el objetivo general y los objetivos específicos.

Luego, el capítulo segundo llamado “*Antecedentes empíricos*” abarca los trabajos de investigación que anteceden a la misma y que guardan relación con lo que se desea construir; para ello es que aquí se mencionan una investigación y dos artículos.

El capítulo tercero nombrado “*Referentes conceptuales en vinculación a los referentes empíricos*” incluye, por un lado, el cuerpo conceptual que le da sentido y direccionalidad a la problemática de ésta investigación, y por otro lado, la caracterización del contexto en donde surge y tiene anclaje la misma. Además, el supuesto de anticipación de sentido de este trabajo.

Posteriormente, el capítulo cuarto denominado “*Estrategias metodológicas*” comunica en primer lugar la lógica, es decir, el posicionamiento que toma la investigadora para investigar en este proceso; en segundo lugar, los instrumentos utilizados para la obtención de la información; y en tercer lugar, se dan a conocer las herramientas propuestas por María Bertely Busquets que van a emplearse para analizar e interpretar la información obtenida.

El capítulo quinto “*Análisis interpretativo de la información*” contiene en su interior cuatro apartados de análisis que han sido creados y realizados a partir de las triangulaciones de las categorías sociales, teóricas y del intérprete propuestas por M. B. Busquets. Esto se ha elaborado en función de las recurrencias que le han llamado la atención a la investigadora en las entrevistas realizadas a los sujetos de dicha investigación. Por esta razón, los

apartados construidos son: A: “*Mi experiencia, única e irrepetible*”, B: “*El cuerpo que quiero*”, C: “*El gimnasio: básicamente el ratito de uno*”, y D: “*El gimnasio como lugar de sociabilización*”.

Para concluir, el capítulo sexto titulado “*Interpretaciones finales*” anuncia todas aquellas construcciones y elaboraciones personales que han sido creadas por la investigadora en función de lo estudiado, observado y analizado a lo largo de todo el proceso de investigación.

## CAPÍTULO PRIMERO: DEL TEMA AL PROBLEMA

En las últimas décadas, el *fitness*<sup>1</sup> como práctica de ejercicio físico ha crecido a un ritmo vertiginoso a escala global, al igual que toda la industria que lo envuelve. El GAP, considerado como una rama o una especialidad dentro de esta disciplina, ha sido protagonista también de este rápido proceso de crecimiento a través de los gimnasios.

De acuerdo a sus siglas, GAP significa glúteos, abdominales y piernas y según el autor Julio Diéguez Papí (2002)<sup>2</sup>, el GAP es considerado como “un tipo de entrenamiento físico programado y como tal deberá provocar una específica adaptación funcional. Con el tiempo esta última podrá dar lugar a sucesivos cambios morfológicos relacionados con las estructuras musculares implicadas en las zonas de los glúteos, abdominales y piernas, y no sólo” (p.19). Por ello, se sostiene popularmente que el GAP es una forma de trabajar el cuerpo cintura para abajo. Dicho de otra forma, el GAP es un tipo de entrenamiento físico dirigido y colectivo, que se caracteriza por la ejecución de movimientos tendientes a tonificar los glúteos, los abdominales y las piernas.

Actualmente, los gimnasios suelen contar entre su abanico de ofertas con este tipo de entrenamiento, presentado y organizado la mayor parte de las veces a través de clases grupales que pueden contar con una estructura muy flexible a la hora de adaptarse a las necesidades y las condiciones físicas de los participantes, como así también a la disponibilidad de recursos materiales para el desarrollo de la rutina. Esto significa que no existe una receta ni un modelo único para organizar una clase grupal de GAP; sino que cada instructor tiene la libertad de crearla, estructurarla y/o modificarla antes o durante el transcurso de la misma.

Sin embargo, es preciso destacar que más allá de la libertad que existe a la hora de planificar una clase grupal de GAP hay aspectos que son importantes respetar. Por ejemplo uno de ellos es que el trabajo debe

---

<sup>1</sup> El término *fitness* se refiere a “aquellos entrenamientos en grupo desarrollados en un espacio de actividad específico (llamado generalmente “sala de actividades en grupo”, “sala de *fitness* colectivo”, “sala colectiva”...), con musicales que pueden seguirse a ritmo, o no, donde la principal motivación surge por el entrenamiento en común y al unísono, por la alta intensidad en la unidad de tiempo y por la diversión” (Diéguez Papí, Julio, 2007, p.27). Diéguez Papí, J., (2007). *Entrenamiento funcional en programas de fitness*. Barcelona, España: INDE publicaciones.

<sup>2</sup> Diéguez Papí, J., (2002). *GAP: Glúteos, abdominales y piernas. Principios para una tonificación muscular eficaz*. Barcelona, España: INDE publicaciones.

enfocarse necesariamente en las zonas musculares mencionadas. En este mismo sentido, Fernández, López & Moral (2004)<sup>3</sup> indican que los entrenamientos no deberían superar los 60 minutos de duración ni tampoco deberían resultar monótonos. Para ello, agregan las autoras, el instructor contaría con la posibilidad de jugar con los tiempos musicales, con las cantidades de repeticiones de los ejercicios y con las velocidades de ejecución de los movimientos al compás de la música (p.149). Además, podrían apoyarse también en el uso de una amplia variedad de elementos y recursos, tales como colchonetas, tobilleras, barras, mancuernas, pesas rusas, discos, cuerdas, deslizadores, bandas elásticas, step, TRX, etc.

El GAP, entendido de esta manera, es decir, como una práctica de ejercicio físico llevada a cabo en el gimnasio, opera como el punto principal de este trabajo. Y dentro de ese marco general, el tema de dicha investigación consiste en conocer y analizar las razones que han llevado a las mujeres durante este año (2019) a asistir de las clases grupales de GAP.

Para entonces, el muestreo de este estudio es de tipo no probabilístico intencional o selectivo. El mismo está conformado por un grupo de cinco mujeres adultas cuyas edades varían entre los veintiséis y cuarenta y tres años y que asisten continuamente a las clases de GAP del gimnasio Salud Integral Gym & Fitness<sup>4</sup> de la ciudad de Villa María, ubicado sobre Avenida Alem N°22 (primer piso).

El interés por este campo temático no es casual. Por el contrario, el mismo viene dado a partir de la experiencia personal que me ha tocado vivir como profesora de GAP en el gimnasio referido desde hace ya dos años, que me ha despertado el interés por variantes de interrogantes: ¿Qué las moviliza y las impulsa a ir a un gimnasio a entrenar GAP? ¿Cuáles son sus expectativas, sus fundamentos para moverse, para salir de sus casas, para organizarse y así poder asistir a las clases a realizar ejercicio físico? ¿Por qué se interesan en realizar ejercicio físico que particularmente se focaliza en el tren inferior del cuerpo?

---

<sup>3</sup> Fernández González, I., López Erquicia, B., & Moral González, S., (2004). *Manual de aeróbic y step*. Barcelona, España: Paidotribo.

<sup>4</sup> Se posee la autorización correspondiente para develar la identidad de la institución nombrada.

De aquí es que surge el interrogante de estudio, el cual queda formulado de la siguiente manera: ¿Cuáles son las razones por las cuales las mujeres participan en las clases grupales de GAP en el gimnasio Salud Integral Gym & Fitness de Villa María durante el año 2019?

Esta forma de plantear el trabajo, situando la atención en las razones que las hacen comenzar, está íntimamente vinculada con una forma de entender a la educación física desde una visión amplia. Esto significa, comprender a la educación física como una disciplina que considera al “Otro”, el cual es importante, y se necesita básicamente de él para que “nos repositone en el lugar de partida a nosotros mismos; como un resguardo para nuestras identidades, nuestros cuerpos, nuestra racionalidad, nuestra libertad, nuestra madurez, nuestra civilización, nuestra lengua, nuestra sexualidad” (Skliar Carlos, 2002, p.98)<sup>5</sup>.

Este “Otro” considerado como un sujeto activo, no solo capaz de decidir y elegir, sino también deseoso de ser escuchado y atendido, y como agrega el autor, debe “aprender necesariamente las pautas, las normas y los comportamientos de la sociedad que lo hospeda” (p.103). Dicho de otra forma, una educación física que entiende que los sujetos se construyen en la complejidad de la práctica que realizan y en esa dinámica de elegir/decidir y plantear/ser escuchados.

En fin, una educación física que cree en el intercambio de experiencias y conocimientos para mejorar y perfeccionar sus prácticas y resultados.

En este capítulo se plantean los objetivos de dicha investigación:

Objetivo general:

➤ Conocer las razones por las cuales las mujeres asisten a las clases grupales de GAP.

Objetivos específicos:

➤ Identificar los fundamentos y elecciones que impulsan a las mujeres a asistir a las clases de GAP.

➤ Analizar y comparar dichas razones a los efectos de establecer relaciones.

---

<sup>5</sup> Skliar, C. (2002). *Alteridades y pedagogías. O... ¿y si el otro no estuviera ahí?* [archivo PDF]. Recuperado de: file:///C:/Documents%20and%20Settings/User/Mis%20documentos/skliar%20y%20si%20el%20otro%20no%20estuviera%20ahi.pdf

## CAPÍTULO SEGUNDO: ANTECEDENTES EMPÍRICOS

Este apartado, conocido también comúnmente como estado del arte, forma parte del proceso de investigación y consiste en la búsqueda de bibliografía existente que esté vinculada y guarde relación con lo que se desea estudiar en este trabajo. En base a esto, se ha centrado la atención en una investigación y dos artículos.

La investigación se denomina “*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*”<sup>6</sup> (Gómez, Amparo & Liberati, Marina, 2017). La misma surgió a partir de la frecuente preocupación que observaban las investigadoras en sus alumnas con respecto a la apariencia de su cuerpo al practicar ejercicio físico. Por este motivo se preocuparon principalmente en conocer, investigar y analizar las razones por las cuales asisten a un gimnasio privado a realizar ejercicio físico dichas adolescentes.

Los resultados obtenidos fueron diferentes dependiendo del contexto en que se encontraban las adolescentes. Por un lado, las de la ciudad de Las Varillas se centraban en lograr un bienestar personal, poder estar y sentirse saludables y mantenerse en forma; mientras que por el otro lado, las razones de las adolescentes de la ciudad de Leones se relacionaban a una disconformidad que poseen en relación a su cuerpo, a no tener un cuerpo esbelto y a no sentirse conformes consigo mismas.

Al ser el tema principal de esta investigación las razones acerca de la práctica del ejercicio físico dentro de un gimnasio y no particularmente de las clases grupales de GAP, se considera que la misma va a generar aportes desde un contexto más amplio, una mirada más general. Además, en la misma se trabajó con conceptos teóricos de gran importancia como lo son “razones”, “ejercicio físico” y “gimnasio” que se recuperan e introducen a lo largo del presente Trabajo Final de Grado.

El artículo extraído de una revista se denomina “*¿Salud, forma física, estética, bienestar? ¿Que lleva al usuario al gimnasio?*”<sup>7</sup> (Miranda, Julián,

---

<sup>6</sup> Gómez, A. & 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.

<sup>7</sup> Miranda, J. (1991). *¿Salud, forma física, estética, bienestar? ¿Qué lleva al usuario al gimnasio?* *Apunts, Educación Física y Deportes*. (26), p.61-p.70.

1991). El mismo surgió a partir de la preocupación que el investigador tenía por conocer las razones y/o motivos por los cuales las personas realizaban actividad física en el gimnasio. La muestra consistió en 1.714 personas mayores de 17 años que asistían a una sala gimnástica en la ciudad de Barcelona.

En él, se llegó a la conclusión que el motivo que más animaba a las personas a realizar ejercicio físico en el gimnasio era el de conseguir una buena forma física. La salud ocupó un segundo lugar y la apariencia física apareció en tercera posición.

Al centrar su atención en las razones y/o motivos por los que se realizaba ejercicio físico, dicho artículo también realiza aportes en el presente Trabajo Final de Grado permitiendo conocer y estar informado sobre aspectos globales de la realidad. Además, en él se trataron términos como el *fitness* y su historia los cuales ayudaron para la construcción del cuerpo de este trabajo.

Otro artículo seleccionado se denomina “*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*”<sup>8</sup> (Gregorat, Juan José, 2008). El objetivo del mismo fue saber cuáles eran los motivos de práctica de actividades de musculación de las personas que asistían a los gimnasios de la ciudad de Catamarca y relacionar los mismos con el perfil de dichas personas. La muestra seleccionada fue de 252 personas que asistían a las salas de musculación de los gimnasios más representativos de la ciudad.

El resultado fue que el motivo principal de la práctica de actividades de musculación se relacionó con un interés estético, seguido por el mejoramiento y/o mantenimiento de aptitud física, y en menor medida por el mejoramiento de la fuerza aplicada a la práctica deportiva.

Todos los resultados obtenidos no solo en este estudio sino también en los dos primeros pueden ser útiles como guías para la construcción del supuesto de anticipación de sentido de la presente investigación. Además, dichos resultados sirven para orientar a los profesionales que se desarrollan

---

<sup>8</sup> Gregorat, J. J. (2008). Perfil de las personas que asisten a un gimnasio en la ciudad de Catamarca y su relación con los motivos de práctica de actividades de musculación. *Revista digital*. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com>

dentro de este ámbito y conducen las actividades en los gimnasios para cumplir con las expectativas y deseos de las personas.



## CAPÍTULO TERCERO: REFERENTES CONCEPTUALES EN VINCULACIÓN A LOS REFERENTES EMPÍRICOS

Dentro de este apartado es importante definir los referentes conceptuales. Según Elena Libia Achilli (2001)<sup>9</sup> “hablamos de referentes conceptuales en un proyecto – o proceso de investigación – aludiendo al cuerpo conceptual que permite iluminar, recortar y dar sentido a determinada problemática a investigar. Tales referentes, con los que se construye determinada direccionalidad conceptual orientan el proceso de investigación y va otorgando coherencia y consistencia a la construcción del objeto de estudio” (p.39).

De la misma manera, estos referentes conceptuales están en vinculación con los referentes empíricos. La autora afirma que a estos últimos se los llama “al recorte que se realiza del universo geográfico y poblacional – o de otro tipo – el dónde y con quienes se construirá la base documental de la investigación” (p.40). En base a ello, a lo largo de este apartado también se realiza una caracterización del contexto, entendiendo a este último término como un “conjunto de factores sociales, políticos, económicos, psicológicos, institucionales, teóricos, etc., que caracterizan a un contexto socio histórico, donde surge y tiene anclaje una investigación” (María Teresa Sirvent, s/a, p.3)<sup>10</sup>.

Por otro lado, es importante dar a conocer uno de los conceptos centrales de este trabajo: las razones. “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 que a menudo sirven como respuestas adecuadas a preguntas “porque” referentes a la conducta humana”” (Gómez & Liberati, 2017, p.14). Dicho de otra manera, las razones son aquellas respuestas que crea y dice él sujeto para fundamentarle a otro cierta incertidumbre que le interesa saber acerca de lo

---

<sup>9</sup> Achilli, E. L. (2001). *Módulo III. Metodología y técnicas de la investigación. Unidad II. El proceso de investigación I. Iniciando el proceso de construcción de una problemática a investigar* [Archivo PDF].

<sup>10</sup> Sirvent, M. T. (s/a). *Nociones básicas de contexto de descubrimiento y situación problemática* [Archivo PDF]. Recuperado de: <file:///C:/Documents%20and%20Settings/User/Mis%20documentos/sirvent%20contexto%20de%20descubrimiento.pdf>

que está haciendo y porque lo está haciendo. Así mismo, las personas tienen la capacidad de dar cuenta de su acción y además del accionar de los otros.

Considerando al autor, se añade que las razones por parte del sujeto son conscientes y se construyen en base a una acción realizada en función de una práctica llevada a cabo por el mismo, o sea, en las clases de GAP. Estas razones se diferencian de los motivos, los cuales “operan como condiciones causales no reconocidas de la acción, o sea como impulsos inconscientes no accesibles al control reflexivo de la racionalización de la conducta (Giddens, s/a.)”. (Juan Araujo González, 2003, p.85)<sup>11</sup>.

En base a lo expuesto Giddens realiza una categorización de las razones y las clasifica en: principio de acción, medio y fin.

El mismo manifiesta que si se considera la definición que ofrece acerca de las razones “como principios fundamentados de la acción, es decir, principios de acción, constituye una explicación de porque un medio particular es el correcto, propio o apropiado para conseguir cierto resultado, en cuanto especificado por la identificación particular de un acto, se entenderá porque los supuestos de la finalidad están tan profundamente entrelazados con nuestras caracterizaciones de los actos (Giddens, s/a.)”. (Araujo González, 2003, p.94).

De esta manera se puede comprender al *principio de acción* como lo que dicen los agentes, caracterizando el acto que realizan (Por ej.: ¿Por qué comenzaste a realizar ejercicio físico en las clases colectivas de GAP?); al *medio* como la explicación del acto que realizan (Por ej.: ¿Qué características tiene el ejercicio físico que realizas en estas clases?) y al *fin* como las razones propiamente dichas, lo que el sujeto quiere lograr con la realización de dicho acto (Por ej.: ¿Qué intentas lograr realizando particularmente este ejercicio físico?).

Dichas razones de las que se viene hablando aportan una mirada amplia y general sobre lo que se pretende averiguar en este campo. Ahora es importante introducirse en la principal preocupación de este trabajo que consiste en conocer y saber acerca las razones por las que las mujeres asisten regularmente a las clases colectivas de GAP, incluida esta última disciplina como una de las tantas ramas que presenta el *fitness*.

---

<sup>11</sup> Araujo González, J., (2003). *El concepto fiabilidad en Anthony Giddens*. México D.F., México: Plaza y Valdez editores.

A partir de este último término se desprende el *fitness colectivo*, considerado como “una respuesta específica a las necesidades de las personas hacia quienes va dirigido” (Diéguez Papí, 2007, p.23). Particularmente, se refiere a una disciplina colectiva y de salud y se caracteriza por satisfacer a un gran número de clientes<sup>12</sup>. En este caso a las mujeres de esta investigación, las cuales cuentan con poco tiempo disponible, ya que como han mencionado en las encuestas y entrevistas realizadas, cada una de ellas estudia y/o trabaja o bien se encargan de su familia y de las tareas del hogar; y que se acercan al gimnasio<sup>13</sup> a realizar ejercicio físico específicamente en las clases colectivas, con la intención de resultados físicos<sup>14</sup>/ estéticos.

Como se mencionó anteriormente al gimnasio, el autor Eduardo Cartoccio (2004)<sup>15</sup> realiza una breve definición acerca de este concepto, y manifiesta que el gimnasio es considerado como un “ámbito privado y comercial, y como ámbito en el que predominan las relaciones de tipo sociedad” (p.1).

En consecuencia, no solo se habla del gimnasio como un espacio cerrado, considerado como una sociedad de diferentes tamaños<sup>16</sup> en el que asisten personas que deben ser identificadas y controladas, sino que, puede pensárselo también como un espacio colectivo de enseñanzas y aprendizajes al que llega la educación física. En él, no solo se comprende a los sujetos como organismos meramente físicos, sino también como integridades corporales. Esto quiere decir que el gimnasio no es solo una sala de máquinas con un

---

<sup>12</sup> Específicamente “los clientes son aquellas personas que acceden al gimnasio con el fin de realizar algún tipo de actividad física precisa, y pagan una cuota estipulada de antemano por el uso de uno o varios servicios” (Napolitano María Emilia, 2012, p.2). Napolitano, M. E. (2012) “Discursos de poder en el fitness: El comercio de los entrenamientos que duelen” [en línea]. Tesis de Posgrado. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.467/te.467.pdf>

<sup>13</sup> Javier Eloy Martínez Guirao sustenta que “el concepto del gimnasio como lugar de ocio debe replantearse para ser estudiado, en muchas ocasiones, como contexto de obligación” (2004, p.1). Martínez Guirao, J. E. (2004). *Los gimnasios deportivos. Del ocio a la obligación* [Archivo PDF].

<sup>14</sup> El profesional que esté a cargo de la persona debe transcribir estos resultados físicos en diferentes tipos de adaptaciones: fisiológicas, funcionales y estructurales.

Deberá contar con un gran abanico de actividades para el logro de los objetivos de su cliente, considerando las necesidades y/o deseos que éste individuo tenga.

<sup>15</sup> Cartoccio, E. (2004). Efectos culturales de la proliferación de los gimnasios en la década de 1990. *Revista digital*. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com>

<sup>16</sup> El tamaño de la sociedad va a depender del gimnasio que se trate y de las personas que trabajen en él.

equipo de música y una persona dando consignas y otros organismos respondiendo fisiológicamente, sino que además, el gimnasio es considerado como otro espacio complejo, que construye sujetos corpóreos en estas relaciones que van a darse mediante una práctica corporal determinada, en este caso del GAP.

En lo que respecta al gimnasio Salud Integral Gym & Fitness, el mismo se encuentra ubicado en la ciudad de Villa María. Esta última está situada en el centro geográfico del país y es cabecera del departamento San Martín de la provincia de Córdoba. Cuenta con 88.600 habitantes (según su último censo). Está vinculada con la ciudad de Córdoba (capital de la provincia) de modo directo por la autopista 9 y, también, de manera directa, por la misma vía hacia el sudeste con Rosario y Buenos Aires.

De la misma manera, el gimnasio existe ya desde hace 18 años y tanto la ubicación, como su evolución y crecimiento y su propietario han ido cambiando con el pasar del tiempo. En la actualidad el gimnasio cuenta con un único dueño (desde el mes de septiembre del año 2017), y es él quien toma las decisiones principales e importantes del mismo. Igualmente lo acompañan otros dos profesionales, y juntos los tres se encargan de todas las actividades y tareas que se desarrollan diariamente en él. Además de la sala de aparatos y musculación en donde se encuentran diversos tipos de máquinas que buscan la mejora de los músculos, hay otra área en donde se desarrolla entrenamiento funcional y las diferentes clases grupales de fitness, entre ellas: localstep, localtotal, aerobox, aerolocal, GAP, aeróbica y barras.

Haciendo hincapié en estas sesiones colectivas, es considerable presentar algunas de sus ventajas. En base a ello, Diéguez Papí (2002) plantea las siguientes: aumento de la funcionalidad del cuerpo humano, entrenamiento consistente de una o varias cualidades físicas básicas, aumento de la propioceptividad corporal, prevención de lesiones, aumento del sentido del ritmo, educación musical, adaptación del tipo estético, etc. (p.16).

Introduciendo el concepto de *fitness*, este se caracteriza por su rápido desarrollo histórico mundial que se produjo en menos de 40 años. A lo largo del tiempo se desprendieron del fitness infinitos tipos de actividades, que actualmente se presentan en la gran mayoría de los gimnasios de todo el

mundo, esto quiere decir que ha crecido la oferta de clases colectivas en todos los centros con características más específicas y eficaces.

Todo comienza con el surgimiento del aerobio<sup>17</sup>, acompañado en su versión más moderna con el surgimiento del acondicionamiento muscular<sup>18</sup>. Sus orígenes recientes se remontan a 1968, “año en el que el Doctor Kenneth H. Cooper publica sus estudios e investigaciones” (Diéguez Papí, 2007, p.28). Luego, a finales de los `80 y principios de los `90 surge el step<sup>19</sup>, siendo el método más utilizado en los próximos 10 años desde de su nacimiento. Es a partir de la combinación del aerobio, el step y el acondicionamiento físico y muscular, que se crean y construyen otras disciplinas colectivas más particulares y específicas como lo son: aerobox, TRX, crossfit, entrenamiento funcional, taebo, zumba, pilates, acu aerobics, yoga y entre tantas más **GAP**.

Con respecto a esta última, es considerada como una de las actividades que se ofrecen dentro de los gimnasios y su origen se encuentra en el *fitness* gracias al Dr. Ken H. Cooper. Particularmente en el gimnasio Salud Integral Gym & Fitness esta disciplina existe desde hace más de diez años y en la actualidad se lleva a cabo los días lunes y miércoles de 20:30hs a 21:30hs.

La misma es una clase que se practica de forma grupal y son aptas para todos, ya que a los niveles de esfuerzo puede adaptarlos y regularlos cada individuo (hasta qué punto realizar el ejercicio, la velocidad y la cantidad de repeticiones) de acuerdo a sus posibilidades, necesidades y deseos.

---

<sup>17</sup> Diéguez Papí (2007) manifiesta que este término “consiste en la realización de ejercicios globales de locomoción a cuerpo libre, sin material específico, a ritmo de música, con una intensidad específica. El objetivo principal es el trabajo cardiovascular y la adaptación orgánica a nivel cardiorespiratorio y circulatorio” (p.25). Dicho con otras palabras, el aerobio consiste en un conjunto de pasos y movimientos, denominadas secuencias coreográficas, que deben realizarse al ritmo de la música.

<sup>18</sup> Diéguez Papí (2007) define al acondicionamiento muscular como “una actividad física en la que se realizan ejercicios de tipo localizado, y/o global, utilizando resistencias externas y/o la gravedad como carga, con el objetivo de perfeccionar la función muscular, entrenando principalmente las cualidades de fuerza dinámica y estática, y las cualidades de flexibilidad y movilidad articular” (p.26). Esto significa que se basa en la ejecución de ejercicios y movimientos específicos en donde se trabajen aquellas zonas musculares que las personas consideran problemáticas con la finalidad de ciertos logros estéticos.

<sup>19</sup> “El step es una forma de ejercicio cardiovascular desarrollada con movimientos de subida y bajada a una plataforma, llamada por obvios motivos, step (escalón). Tal actividad se realiza con músicas y secuencias motrices seleccionadas expresamente por tal tipología de ejercicio” (Diéguez Papí, 2007, p.25). Al principio, el trabajo que se realizaba era pura y exclusivamente de alta intensidad aeróbico/anaeróbico; hoy en día al existir una gran variedad de tipos de entrenamientos se realizan trabajos de postura y estabilización.

Por otra parte, el autor Diéguez Papi (2002) plantea a modo de ejemplo algunos tipos de GAP, y son los siguientes: “quema grasas”: con prioridad a la fase de trabajo cardiovascular<sup>20</sup>, orientado al trabajo muscular de la fuerza resistente y fuerza<sup>21</sup>, orientado al trabajo estático muscular y postura<sup>22</sup>, orientado a una preparación deportiva específica<sup>23</sup>, y combinaciones<sup>24</sup> (p.62).

A una clase de GAP la estructura el profesional que esté a cargo, y la misma varía de acuerdo a los objetivos que se planteen. Es por esto que el instructor siempre debe tener en cuenta: sus tres momentos fundamentales, el tiempo, las herramientas que se usarán y el objetivo de la sesión.

Toda clase de GAP, particularmente en el gimnasio referido comienza con el calentamiento estático y dinámico general del cuerpo, momento clave para preparar y activar los músculos del mismo. Esta fase de entrada en calor “consiste en una actividad física que involucre grandes grupos musculares mediante movimientos de todos los núcleos articulares del cuerpo” (Jazmín, David Alejandro, 2015, s/p)<sup>25</sup>.

A continuación se suma un breve bloque aeróbico para generar en las mujeres el aumento de la temperatura corporal del cuerpo, para favorecer la elasticidad de sus músculos, para evitar posteriores contracturas y/o lesiones, para un mayor rango de movilidad en las articulaciones, para prepararlas mentalmente para la actividad que van a realizar, etc.

Además, “este período destinado a la entrada en calor (o preacondicionamiento) permite que se incremente gradualmente la frecuencia cardíaca y la respiración, preparando al corazón, vasos sanguíneos, pulmones y músculos para que funcionen eficientemente durante el ejercicio vigoroso subsiguiente. Una buena entrada en calor puede reducir el grado de dolor

---

<sup>20</sup> “Con esfuerzos fundamentalmente aeróbicos y sollicitaciones anaeróbicas esporádicas durante fases de trabajo continuo. Utilización de mayor número de ejercicios para la musculatura general (+1/6 de la musculatura) y/o resistencia muscular aeróbica (más repeticiones)” (Diéguez Papi, 2002, p.62).

<sup>21</sup> “Con prioridad al trabajo isotónico en ejercicios para la resistencia muscular local (-1/6 de la musculatura) y/o localizada (menos repeticiones)” (Diéguez Papi, 2002, p.62).

<sup>22</sup> “Con prioridad a la función estabilizadora del cuerpo humano en situaciones de equilibrio natural y/o de desequilibrios controlados” (Diéguez Papi, 2002, p.62).

<sup>23</sup> “Como respuesta al estudio de las cualidades físicas y gestos específicos de actividades deportivas que requieren un determinado entrenamiento de GAP” (Diéguez Papi, 2002, p.62).

<sup>24</sup> “La estructura de la sesión variará según los objetivos de la misma” (Diéguez Papi, 2002, p.62).

<sup>25</sup> Jazmín, D. A. (2015). *Entrada en calor – Vuelta a la calma*. Recuperado de: <http://educaciondetusalud.blogspot.com/2015/07/entrada-en-calor-vuelta-la-calma.html>

muscular y articular que se experimenta durante las primeras etapas del programa de ejercicios” (W. Larry Kenney, & Jack H. Wilmore, & David L. Costill, 2014, p.516)<sup>26</sup>.

Luego, en algunas ocasiones, se realiza una activación dinámica más específica de los músculos que van a ser trabajados, de manera que “aquí se hace hincapié en el gesto deportivo a realizar y en los núcleos articulares y musculatura que interviene en la actividad” (Jazmín, 2015, s/p); esta primera parte de la clase tiene una duración aproximada de 5 a 7 minutos, y siempre debe ser desarrollada para realizar actividad física y poder obtener algunos de sus beneficios fisiológicos<sup>27</sup>. Estos últimos, continúa agregando el autor “dependen del incremento de la temperatura interna; la activación del aparato cardiovascular y respiratorio y de la activación y adaptación de los circuitos sensomotores del sistema nervioso” (s/p).

Una vez realizada la entrada en calor se pasa a la parte principal (localizada) de la clase la cual es la de mayor duración (aproximadamente 40 minutos), ya que en ella se ejecutan los ejercicios enfocados a las zonas musculares de los glúteos, abdominales y piernas<sup>28</sup>; en cada sesión se alternan trabajos en circuitos por tiempo utilizando diferentes elementos (step, TRX, bandas elásticas, slaiders, etc.), con el propósito de conseguir en las mujeres una clase más variada, cambiante y divertida.

Para finalizar, alrededor de los últimos 8 minutos restantes, se realizan los ejercicios y estiramientos en colchoneta, que pueden ser pasivos o activos, con el propósito de reducir progresivamente la intensidad del esfuerzo, y además, que el organismo de la persona pueda volver a la calma. Este último momento de la clase, denominado también como enfriamiento se define según el autor Jazmín (2015) como “el proceso posterior a una actividad física con carácter de esfuerzo que tiene por finalidad restituir al organismo y regresar a

---

<sup>26</sup> Larry Kenney, W., & Wilmore, J. H., & Costill, D. L., (2014). *Fisiología del deporte y el ejercicio*. Estados Unidos: Editorial Médica Panamericana S.A y Human Kinetics, Inc.

<sup>27</sup> Algunos de estos beneficios son: “Regula el ritmo cardíaco, redistribución de la sangre (hace disminuir el flujo sanguíneo en zonas que no intervienen en el ejercicio físico), mejora de la coordinación, incrementa la agilidad, acelera la reactividad, mayor ventilación pulmonar, mayor disposición psicológica al esfuerzo y sacrificio (nos introduce en la actividad), acrecienta la motivación, mayor segregación de sinovia (lubricación articular), y disminuye el riesgo a lesiones y problemas cardíacos (arritmias por esfuerzos repentinos)”. (Jazmín, 2015, s/p).

<sup>28</sup> Resulta importante mencionar aquí que en una sola clase se trabajan las tres zonas del cuerpo: glúteos, abdominales y piernas.

los valores metabólicos y neuromusculares que se tenían en la situación inicial de reposo” (s/p). Además, agrega que la misma “debe ser progresiva de más a menos intensidad y específica según el ejercicio realizado. Evitará lesiones, síncope y facilitará la recuperación post esfuerzo” (s/p).

En lo que respecta a las sesiones de GAP, las mismas presentan objetivos, los cuales se diferencian en dos grandes apartados. Diéguez Papí (2002) es quien los plantea en: objetivos estéticos y objetivos funcionales (p.21).

Dentro de los objetivos estéticos, considerados como aquellos cambios externos y visibles que se producen en el organismo de la persona, se incluyen: el adelgazamiento fundamentalmente generalizado (relativamente fácil de conseguir) o localizado (más difícil de conseguir), la eliminación de la celulitis (difícil de hacer desaparecer, aunque es posible una reducción), en lapsos temporales reducidos resultados casi inmediatos (imposible, es necesario un tiempo mínimo), tonificar y/o “endurecer” la musculatura superficial (posible, mejor con el mantenimiento de una dieta adecuada), la eliminación de sobrepeso (relativamente fácil de conseguir, si este es debido a obesidad de tipo “hiperfágico<sup>29</sup>”) y la eliminación de falso sobrepeso (se puede tratar de un sobrepeso psicológico o no patológico. Puede ser síntoma de problemas psicológicos relacionados con comportamientos alimenticios peligrosos: anorexia, bulimia nerviosa, etc.) (p.24).

Por otra parte, los objetivos funcionales son comprendidos como aquellos cambios y adaptaciones no visibles que se producen en el organismo del individuo. De acuerdo al autor estos objetivos mencionados “dependen del tipo de cambio estético deseado y de las posibilidades reales de adaptación del organismo al entrenamiento. Son pues, aquellos objetivos que debe programar el instructor, para que el alumno o grupo de alumnos pueda alcanzar los deseados cambios estéticos” (p.33). Algunos de los objetivos funcionales son: la mejora del rendimiento del aparato cardiovascular y respiratorio, la mejora de la lipólisis (“combustión de grasas en el cliente”), el aumento del metabolismo

---

<sup>29</sup> Dicho término se refiere a un “exceso de alimentos en la dieta. Causado generalmente por un desajuste entre las necesidades reales del organismo y un exceso de apetito” (Diéguez Papí, 2002, p.155).



basal, la mejora postural y muscular y la recuperación de la funcionalidad articular idónea (p.34).

Es importante que el profesional a cargo de las clases grupales de GAP conozca tanto los objetivos funcionales como así también los objetivos estéticos que la persona desee.

Además de trabajar en las clases dichas adaptaciones, Diéguez Papí agrega que dentro del programa de GAP se pueden entrenar mediante la práctica del ejercicio físico las cualidades necesarias para poder llevar a cabo las acciones de la vida cotidiana, y estas son: la resistencia aeróbica<sup>30</sup>, la fuerza<sup>31</sup>, la velocidad (también asociada a diferentes aspectos del entrenamiento de la fuerza)<sup>32</sup> y la flexibilidad<sup>33</sup> (2002, p.18). Todas ellas, por su parte, son consideradas también como componentes de la condición física<sup>34</sup> y es mediante la realización de diferentes actividades (como correr, saltar, lanzar, caminar, nadar, etc.) y la práctica del ejercicio físico en las clases, que se van a mantener y/o mejorar cada uno de los componentes y cualidades mencionadas.

En cuanto a lo que expresan las mujeres de esta investigación en las encuestas y entrevistas realizadas, todas han mencionado que a lo largo de su vida desarrollaron y aun desarrollan diferentes tipos de actividades, ejercicio físico y deporte.

Entre las prácticas realizadas por las mujeres a lo largo de su vida, llevadas a cabo no solo en su localidad de origen<sup>35</sup> sino también en la ciudad de Villa María se encuentran: gimnasia artística, vóley, hockey, handball y el gimnasio propiamente dicho. Una de ellas, la de mayor antigüedad en el

---

<sup>30</sup> La resistencia aeróbica es “la capacidad de mantener un trabajo cardiovascular con predominio del sistema aeróbico en el tiempo, utilizando fundamentalmente las “grasas” como “gasolina” para el ejercicio” (Diéguez Papí, 2002, p.18).

<sup>31</sup> La fuerza es “la capacidad para vencer una resistencia, o la capacidad de oponerse a ella con una contracción muscular” (Diéguez Papí, 2002, p.18).

<sup>32</sup> La velocidad es “la capacidad de realizar un gesto (o acción motriz, cualquiera) en el menor tiempo posible (Diéguez Papí, 2002, p.18).

<sup>33</sup> La flexibilidad es “el máximo recorrido articular que pueden registrar las articulaciones” (Diéguez Papí, 2002, p.18).

<sup>34</sup> Kent Michael (2003) define al término condición física como la “capacidad para funcionar con eficacia y efectividad, disfrutar del tiempo libre, gozar de buena salud, resistir la enfermedad y enfrentarse a situaciones de emergencia”. (p.154). Kent, M., (2003). *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte*. Barcelona, España: Paidotribo.

<sup>35</sup> De todas las mujeres seleccionadas dos de ellas han vivido a lo largo de toda su vida en la ciudad de Villa María, el resto provienen del interior de la provincia de Córdoba: Hernando, La Carlota y Carrilobo.

gimnasio, asiste al mismo desde hace quince años y el resto se ha ido incorporando algunos años después (hace diez u ocho años por ejemplo). Sin embargo, es importante aclarar aquí que a lo largo de todos esos años las mujeres han ido cambiando de gimnasio de acuerdo a sus necesidades, obligaciones, posibilidades, gustos, etc.

De acuerdo a lo que propone la Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>36</sup> todos los adultos de edades comprendidas entre 18 a 64 años (se incluyen aquí los sujetos de la investigación) deben dedicar como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosa; y que además realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares dos veces por semana o más.

Puesto que algunas personas cuando hablan de realizar actividad física y ejercicio físico piensan que es lo mismo, es importante diferenciar estos términos para tener una idea más clara de lo que se practica.

Por un lado, la actividad física se define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético que se añade al gasto del metabolismo basal” (LI Serra Majem, S. De Cambra et al, 1994, p.100)<sup>37</sup>. Por otro lado, Ricardo Ortega Sánchez – Pinilla (1992)<sup>38</sup> define al ejercicio físico como “toda actividad realizada por el organismo, libre y voluntariamente, que es planificada, estructurada y repetitiva, con un mayor o menor consumo de energía, cuya finalidad es la de producir un mejor funcionamiento del propio organismo” (p.3). Agrega por su parte, que dicha actividad puede realizarse en el gimnasio como así también practicarse al aire libre, con mayor o menor periodicidad y en grupo o no, ya que no es necesaria ni imprescindible la presencia de otras personas para su realización (p.3).

---

<sup>36</sup> [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/). Fecha de consulta: 19/06/19.

<sup>37</sup> LI Serra Majem, S. de Cambra, E. Saltó, E. Roura, F. Rodríguez, C. Vallbona y L. Salleras. (1994). *Consejo y prescripción de ejercicio físico* [Archivo PDF]. Recuperado de: <file:///C:/Documents%20and%20Settings/User/Mis%20documentos/dif%20entre%20actividad%20f%C3%ADsica%20y%20ejercicio%20f%C3%ADsico.pdf>

<sup>38</sup> Ortega Sánchez - Pinilla, R., (1992). *Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud*. Madrid, España: Díaz de Santos, S.A.

Igualmente, resulta interesante añadir aquí el concepto de ejercicio físico propuesto por el Dr. Guillermo Firman (2013)<sup>39</sup> ya que lo desarrolla desde un punto de vista más fisiológico. Dentro de su área de especialización considera al ejercicio físico como “una actividad que desarrollan todos los seres humanos, en distinto grado, durante su existencia” (p.2).

Agrega los beneficios que el ejercicio físico produce si este se practica. “Además del placer, el ejercicio mantiene la agilidad corporal, ejerce una influencia psicológica y social profunda; su deficiencia predispone a la obesidad y afecciones metabólicas degenerativas. En síntesis, el ejercicio físico favorece la salud física y psíquica. Como sucede en muchos campos biológicos, el exceso es perjudicial y debe evitarse cuidadosamente” (p.2).

Así mismo Brenes Cordero Haydée (1996)<sup>40</sup> incorpora otros beneficios. Considera que la práctica regular y constante de una actividad física mejora la digestión, el sistema óseo, el circulatorio y, con ello, el funcionamiento del corazón y los pulmones. Conjuntamente con una alimentación saludable o equilibrada son la clave para la conservación y el mantenimiento de la salud, el ejercicio proporciona el bienestar tanto físico como mental, disminuye la grasa corporal y aumenta el tamaño de los músculos, contribuye a aumentar el colesterol “bueno” y disminuye el colesterol “malo”, mejora la flexibilidad de los músculos y el movimiento de las articulaciones, reduce la presión arterial, estimula la producción de insulina en algunos pacientes diabéticos y disminuye el estrés y mejora la autoestima (p.4).

Por otra parte, se considera que los ejercicios en el entrenamiento son algunos de los elementos más importantes para llevar un estilo de vida<sup>41</sup> saludable. Al hablar de estilo de vida saludable, Annia Esther Vives Iglesias (2007) hace referencia a aquellos comportamientos que disminuyen los riesgos de enfermar, tales como: un adecuado control y tratamiento de las tensiones y

---

<sup>39</sup> Firman, G. O. (2013). *Fisiología del ejercicio físico* [Archivo PDF]. Recuperado de: [http://www.intermedicina.com/Avances/Interes\\_General/AIG05.pdf](http://www.intermedicina.com/Avances/Interes_General/AIG05.pdf)

<sup>40</sup> Brenes Cordero H. (1996). *Actividad física* [Archivo PDF]. Recuperado de: [https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/guiasalimentarias/actividad%20fisica.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/actividad%20fisica.pdf)

<sup>41</sup> “El doctor Morales Calatayud entiende por estilos de vida al conjunto de comportamientos que un individuo concreto pone en práctica de manera consistente y mantenida en su vida cotidiana, y que puede ser pertinente para el mantenimiento de su salud, o que lo coloca en situación de riesgo para la enfermedad” (Annia Esther Vives Iglesias, 2007, p.4). Vives Iglesias, A. E. (2007). *Estilo de vida saludable: puntos de vista para una opción más actual y necesaria*. *Revista electrónica*. Recuperado de: [www.psicologiacientifica.com](http://www.psicologiacientifica.com)

emociones negativas, un buen régimen de ejercicios, sueño y distracción; el control y la evitación del abuso de sustancias tales como la cafeína, nicotina y alcohol; una correcta distribución y aprovechamiento del tiempo, etc. (p.4).

En cuanto a los ejercicios, Diéguez Papí (2002) propone dos tipos: ejercicio básico y ejercicio específico. El primero “pone en movimiento más de una articulación e implica la activación de un mayor número de músculos en la unidad de tiempo. Es decir que corresponden a los ejercicios para la musculatura general” (p.61); y el segundo, “pone en movimiento a una sola articulación. El número de los músculos implicados dinámicamente, es menor. Es fácil que correspondan a los ejercicios para la musculatura local” (p.61). Así mismo, agrega que “en muchos casos una repetición de un ejercicio básico tendrá un mayor gasto energético que una repetición de un ejercicio específico. En GAP podremos organizar acciones motrices complejas en consecuencia y considerarlas una repetición<sup>42</sup> (...). De este modo, aunque su empeño muscular no sea obviamente igual, el gasto energético aumentará al final de las series” (p.61).

Con respecto a los ejercicios que se realizan en las clases grupales de GAP del gimnasio considerado se encuentran: ejercicios en pie o en suelo, ejercicios de alto<sup>43</sup>, bajo<sup>44</sup> o sin impacto<sup>45</sup>, ejercicios dinámicos o estáticos y ejercicios de fuerza o de resistencia (resulta importante mencionar aquí que todos ellos pueden ser combinados). Entonces, es a partir de esto, que en dichas clases colectivas de GAP se llevan a cabo diversos ejercicios y movimientos para trabajar, fortalecer y favorecer las zonas musculares específicas de las piernas (abductores y aductores), de los glúteos y de los abdominales (recto del abdomen, oblicuos externos, oblicuos internos y transversos del abdomen). Por eso, es que algunos de los ejercicios principales que se realizan con mayor frecuencia en estas clases colectivas son, por un lado, para piernas y glúteos: sentadilla, peso muerto, extensión y flexión de cadera, extensión y flexión de la pierna, abducción y aducción de cadera,

---

<sup>42</sup> (Por ejemplo: ejercicio específico + ejercicio específico + ejercicio específico = una repetición).

<sup>43</sup> El autor Diéguez Papí (2002) define a los ejercicios de alto impacto como aquellos “movimientos con fase aérea o saltos” (p.67).

<sup>44</sup> Diéguez Papí agrega que “durante su ejecución, un pie permanece en contacto con el pavimento” (2002, p.67).

<sup>45</sup> “Durante su ejecución, ambos pies permanecen en contacto con el pavimento” (Diéguez Papí, 2002, p.67).

tendido prono, estocada, elevación de cadera, tijera, etc., y por el otro lado, para abdominales: flexión de tronco, flexión del busto, crunch con torsión a un lado, puente frontal y lateral, transverso relajado, transverso contraído, etc.

Cada uno de estos ejercicios ya mencionados pueden realizarse con sus respectivas variaciones, en una misma sesión o en sesiones diferentes, con el peso del propio cuerpo, o bien con la implementación de peso externo, y también variando las series<sup>46</sup> y repeticiones<sup>47</sup> en cada uno.

La selección de los ejercicios que se realizan en los entrenamientos de fuerza (el GAP se basa en el entrenamiento de la fuerza), depende de varios factores: del nivel de rendimiento de cada sujeto, experiencia, y dominio técnico para realizar ciertos ejercicios, de los objetivos a corto mediano y largo plazo, del equipamiento disponible, del tiempo disponible para entrenar en cada sesión y, de la planificación global del entrenamiento considerando la frecuencia de entrenamiento por semana o microciclo (Earle & Baechle, 2004). (Giménez Gutierrez Alfonso, 2007, p.110)<sup>48</sup>.

Por un lado, el profesional a cargo de las clases grupales debe pensar en cada uno de estos factores al momento de elegir los ejercicios que va a hacerles ejecutar a sus clientes, de modo que estos sean capaces de realizarlos correctamente y respondan a sus necesidades, posibilidades, expectativas y deseos; y por el otro lado dicho instructor debe “ofrecer un servicio que satisfaga, sin falsas promesas, a los usuarios, y que de este modo actúe desarrollando siempre un esfuerzo educador y de información, eliminando progresivamente mitos e incongruencias, culpables a medio y largo plazo del abandono de las actividades (Diéguez Papí, 2002, p.17).

Finalmente, en base a lo mencionado se plantea a continuación el supuesto de anticipación de sentido de este trabajo.

---

<sup>46</sup> Diéguez Papí (2002) define a la serie como “un número de repeticiones realizadas sin pausa entre ellas” (p.47).

<sup>47</sup> Diéguez Papí (2002) define a la repetición como “una unidad compuesta por uno o varios movimientos, simples o más complejos” (p.47).

<sup>48</sup> Giménez Gutierrez, A., (2007). *Entrenamiento personal: bases, fundamentos y aplicaciones*. Barcelona, España: INDE publicaciones.

Las razones por las cuales asisten a las clases de GAP un grupo de mujeres guardan relación a la salud<sup>49</sup> y a contribuir con un estilo de vida saludable.

---

<sup>49</sup> La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. [https://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/). Fecha de consulta: 12/06/19.

## CAPÍTULO CUARTO: ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Dentro de este apartado se define la lógica, es decir, el posicionamiento que se toma como investigador para pararse e investigar acerca de lo que se quiere conocer formando parte de dicho proceso. También, dar a conocer cuáles son las herramientas con las que se trabaja para recolectar la información, y por último, mencionar el instrumento de análisis que se emplea para generar el entrecruzamiento de la información obtenida por parte de los sujetos, de la teoría, etc.

El presente Trabajo Final de Grado es comprensivo<sup>50</sup>, y responde a una investigación socioantropológica con lógica compleja-dialéctica. Achilli (2001) sostiene que “parten de concebir el mundo social/socioeducativo como complejo, contradictorio y en permanente movimiento” (p.28). Se trata de una lógica compleja porque considera al contexto, al mundo social, y además dialéctica, porque se da el diálogo entre la teoría y la práctica.

Continúa anunciando la autora que esta lógica de investigación “se despliega en un proceso dialéctico en el que no se disocian las concepciones teóricas y empíricas en la generación de conocimiento” (p.29). Es aquí entonces, en donde se da este diálogo entre la teoría y la práctica.

Así mismo, se trata de “diseños flexibles (...) que orientan los procesos de investigación en permanentes reformulaciones” (p.29).

Anexa que “estos procesos de acceso, de recolección y de construcción de la información y los de análisis interpretativo de esa información, se dan conjunta y paralelamente entre sí” (p.29).

Por un lado, “el dato se construye en ese mismo momento mediante una interrelación, y puede no haber variables, supuestos o hipótesis a comprobar. Por el otro lado, el resultado que se obtiene es intensivo, y lo que se busca es que la información sea focalizada, profunda y condensada” (p.29).

---

<sup>50</sup> María Cecilia de Souza Minayo (2010) realiza un aporte acerca del investigador cualitativo, el cual “es desafiado permanentemente a comprenderse como un ser en el mundo en el que las cosas, las vivencias y las experiencias son significativas, pero están marcadas por la incompletud de su conocimiento” (p.251). Souza Minayo, M. C. (2010). Los conceptos estructurales de la investigación cualitativa. *Salud colectiva*.6 (3), p251-p261.

Agrega que “la comprensión acompaña todo el proceso de investigación, es circular y solo la alcanzamos al final, incluso así, como un resultado provisorio, inacabado e incompleto” (p.257).

Por esto último, es que no se tiene en cuenta en dicha investigación socioantropológica la cantidad de sujetos o un porcentaje determinado del universo, sino que se seleccionan los sujetos de acuerdo a un criterio, intentando conocer aquí en profundidad las razones que impulsan a éstas mujeres a ir a las clases colectivas de GAP, las razones que las movilizan y que las llevan a realizar esta práctica, y que les significa la misma en sus vidas. Se busca principalmente profundizar en el análisis e interpretación de la información obtenida de sus discursos.

Consecuentemente, para la obtención de los primeros datos y para recaudar la mayor información posible tanto de la institución como así también de los sujetos de la investigación se van a utilizar dos herramientas fundamentales: la encuesta y la entrevista.

En relación a la primera, es definida por Yuni José Alberto & Urbano Claudio Ariel (2006)<sup>51</sup> como “la técnica de obtención de datos mediante la interrogación a sujetos que aportan información relativa al área de la realidad a estudiar” (p.65). Una encuesta se realiza con la finalidad que cada persona encuestada responda las preguntas para que el encuestador obtenga los primeros datos, y que estos luego, puedan influir sobre la investigación que se lleva a cabo.

En comparación con la entrevista, el uso de la encuesta permite obtener gran cantidad de información sobre un grupo de sujetos, y es por este motivo que se utiliza como primera entrada al campo en dicho trabajo. En cambio, la entrevista se utiliza para indagar a un número relativamente escaso de sujetos, y se realiza (en este caso particularmente) una vez finalizada la encuesta.

En lo que respecta a los sujetos de la investigación, es importante reiterar que son un grupo de cinco mujeres adultas que asisten a las clases grupales de GAP, y que han sido seleccionadas de acuerdo a su nivel de asistencia a las clases (80 por ciento o más) en el gimnasio Salud Integral Gym & Fitness. Es por eso que, la muestra seleccionada para este estudio es de tipo no probabilístico: intencional o selectivo.

Este tipo de muestreo no probabilístico “se justifica por la comodidad y la economía, pero tiene el inconveniente de que los resultados de la muestra no

---

<sup>51</sup> Yuni, J. A. & Urbano, C. A., (2006). *Técnicas para investigar: recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación*. Córdoba, Argentina: Brujas.



pueden generalizarse para toda la población” (Raúl Rojas Soriano, 1997, p.296)<sup>52</sup>. Agrega además, que el muestreo intencional o selectivo “se utiliza cuando se requiere tener casos que puedan ser “representativos” de la población estudiada (...). Permite la obtención de datos relevantes para el estudio” (p.297).

Por otra parte, la entrevista, compuesta por diferentes rasgos característicos que la definen, es considerada según Adrián Oscar Scribano (2008)<sup>53</sup> como “una interacción centrada en los procesos de intersubjetividad, es decir, es una relación que, al darse cara- a- cara, involucra los rituales de interacción que implica toda presentación social de la persona. La persona está cerca física y simbólicamente, y esta proximidad es mandante para comprender los supuestos teóricos de la que depende” (p.72).

La entrevista “constituye su capacidad de centrarse en creencias, emociones, afectos, etc.” (Scribano, 2008, p.73) acerca de un tema, haciendo aquí hincapié en el sujeto. Son elementos simbólicos que este último desconoce.

Finalmente, un aporte dentro de este capítulo refiere a las herramientas útiles para analizar e interpretar la información que ha sido recolectada a partir de los diversos instrumentos. Quien habla de esto es María Bertely Busquets (2000)<sup>54</sup> la cual manifiesta una triangulación entre tres tipos de categorías, y estas son: teóricas, sociales y del intérprete.

Las primeras son “producidas por otros autores, relacionadas con el objeto de estudio en construcción” (p.64). Son los referentes conceptuales y/o teóricos que vienen de un autor. Las segundas son definidas como “representaciones y acciones sociales inscritas en los discursos y prácticas lingüísticas y extralingüísticas de los autores” (p.64). Es lo que el sujeto dice, son propias. Y las terceras “se desprenden de la fusión entre su propio horizonte significativo y el del sujeto interpretado” (p.64). Son aquellas interpretaciones que uno crea y hace, además, es propia del sujeto y tienen un determinado sentido y significado. La autora continúa mencionando que “la

---

<sup>52</sup> Rojas Soriano, R., (1997). *Guía para realizar investigaciones sociales*. México, DF.: Plaza y Valdés editores.

<sup>53</sup> Scribano, A. O., (2008). *El proceso de investigación social cualitativo*. Buenos Aires, Argentina: Prometeo Libros.

<sup>54</sup> Bertely Busquets, M., (2000). *Conociendo nuestras escuela. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

lectura y relectura de los registros permite profundizar en cada momento, familiarizarse con la información y ubicar los patrones recurrentes (...) luego, subrayar, formular preguntas, inferencias y conjeturas en todos los registros de observación, brindando la facilidad de estructurar un listado de patrones específicos que abarcan lo necesario para convertirse en categorías de análisis” (s/p).

Es a partir de todo lo mencionado por Busquets, que se va a permitir alcanzar el esperado objeto de conocimiento de la presente investigación.

## CAPÍTULO QUINTO: ANÁLISIS INTERPRETATIVO DE LA INFORMACIÓN

Atenta al objetivo general planteado, que consiste en conocer las razones por las que las mujeres asisten a las clases grupales de GAP, y a los objetivos específicos, los cuales se basan por un lado, en identificar los fundamentos y elecciones que las impulsan a las mujeres ir a las clases, y por el otro lado, en analizar y comparar dichas razones a los efectos de establecer relaciones, es que se va a emplear para la construcción del análisis e interpretación de la información la triangulación ya mencionada anteriormente por María Bertely Busquets, la cual permite pensar y establecer relaciones entre tres tipos de categorías: teóricas, sociales y del intérprete.

Para ello, en el presente capítulo se presentan cuatro apartados de análisis, que han sido creados y elaborados por la investigadora en función de las recurrencias que le han llamado la atención y que han sido identificadas en los discursos de las entrevistadas.

### *Apartado A: “Mi experiencia, única e irrepetible”*

Para comenzar es importante considerar aquí la historia, la trayectoria de vida<sup>55</sup>, las experiencias vividas y los procesos por los que han pasado y han afectado a las entrevistadas, en relación a las clases grupales de GAP y a su práctica en cada uno de los diversos contextos<sup>56</sup>, haciendo referencia al lugar

---

<sup>55</sup> La autora Gutiérrez (1994) expresa que “acceder a la construcción de las trayectorias de vida nos permite conocer las distintas posiciones y prácticas de los sujetos, la disponibilidad de los capitales –social, cultural, económico-, como así también la posibilidad, la aptitud y el posicionamiento de esos sujetos frente a los cambios” (p.33-34). Carmen Lera, A. et al. (2017). Trayectorias: un concepto que posibilita pensar y trazar otros caminos en las intervenciones profesionales del Trabajo Social. *Revista Cátedra Paralela*. (Nº 4), p.33-p.39.

<sup>56</sup> El autor Alfredo J.M Carballeda (s/a) lo considera como “Ese espacio, lugar en que la intervención se desarrolla, toma la forma de “escenario”. Los escenarios se hayan dentro de diferentes territorios que los contienen y son atravesados por disímiles formas de inscripción de los problemas sociales que, en tanto marcas objetivas y subjetivas de éstos, pueden ser analizadas desde diferentes expresiones de las “cartografías sociales”” (p.75). Carballeda, A. J. M. (s/a). *Los escenarios de la intervención. Una mirada metodológica*. [Archivo PDF]. Recuperado de:file:///C:/Documents%20and%20Settings/User/Mis%20documentos/carballeda%20LosCuerposFragmentados%20(1).pdf

Así mismo, al hablar de territorio, el autor expresa que especialmente a partir de la modernidad, este es “la ciudad, lo que la representa, lo que la constituye desde su construcción imaginaria, sus paisajes, edificaciones, los usos sociales de éstos y el contenido simbólico de sus instituciones. El territorio es, entonces, el espacio habitado, donde la historia dialoga con el presente y permite a partir de reminiscencias construir una idea de futuro o incertidumbre” (p.77).

de residencia y a los gimnasios a los cuales han asistido a lo largo del tiempo, mejor dicho, el antes y el después, es decir, en la actualidad.

Por eso último mencionado es relevante citar pequeñas partes de las respuestas de las entrevistadas en donde cada una expresó el tiempo (en años) en que se encuentra desarrollando esta particular disciplina, por ejemplo: *“GAP creo que empecé... un año y dos meses”* (E1-R106) y agrega *“No conocía el GAP, lo conocí cuando vine acá”* (E1-R108), *“Y hace tres años, o sea no en este gimnasio pero ya en el otro hacia GAP”* (E2-R86), *“GAP ya venía haciendo hace mucho, diez años más o menos”* (E3-R76), *“Hace de los trece jaja y tengo treinta y cuatro”* (E4-R75) y *“Desde que empecé”* (E5-R84), esto es *“A los diecisiete”* (E5-R16).

Resulta importante aclarar aquí que intencionalmente se han seleccionado como sujetos para dicha investigación a las cinco mujeres adultas que más cantidad de años hace que practican esta popular disciplina, y que además, presentan el mayor nivel de asistencia desde sus comienzos, incluyendo a todos los gimnasios a los cuales cada una ha asistido y aun asiste, esto es: *“Dos o una, depende”* (E1-R110), *“Tres veces ah no... dos”* (E2-R90), *“Lunes y miércoles”* (E3-R80), *“Lunes y miércoles. Son distintos, por ahí el lunes es mucho más intenso”* (E4-R79) y *“Los lunes si o si, miércoles a veces”* (E5-R92). Particularmente se debe reiterar que las clases grupales de GAP en el gimnasio se llevan a cabo todos los días lunes y miércoles de 20:30hs a 21:30hs.

A partir de esto último mencionado, se puede decir que, para los sujetos de dicha investigación, esta práctica de ejercicio físico llevada a cabo por ellas en las clases colectivas de GAP es considerada como un hábito en sus vidas. Para dar cuenta de ello, se han extraído breves fragmentos de las entrevistas realizadas a las mujeres, y son los siguientes: *“Necesito si o si hacer ejercicio físico todos los días de mi vida”* (E1-R2), *“(...) se volvió una costumbre y también una necesidad viste porque es como que uno lo extraña también, entonces viste ya se volvió algo constante, un hábito”* (E3-R4), *“(...) yo dos días que no voy al gimnasio y como que la necesito, me hace falta”* (E4-R49) y *“Es fundamental, por más que te cueste arrancar yo creo que una vez que forma parte de tu vida es fundamental (...)”* (E5-R54).

Sin duda, la actividad física es uno de los hábitos de vida saludables<sup>57</sup> más relevantes, y su realización promueve a una vida más sana, beneficiosa y larga. Las autoras Sánchez-Ojeda & De Luna-Bertos (2015) expresan que “dentro de los hábitos saludable se encuentran no sólo la alimentación sana y la realización de ejercicio físico, sino también el sueño, la sexualidad, el consumo de drogas ilegales, costumbres perjudiciales para la salud como el alcohol y tabaco; así como las conductas adecuadas de seguridad vial (...)” (p.1911), además, continúan agregando que estos hábitos “mantenidos en el tiempo pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza” (p.1910).

En este caso, considerando lo dicho por los sujetos de investigación en relación a la asistencia a las clases y a la práctica de ejercicio físico que llevan a cabo semanalmente en el gimnasio (de 3hs. a 5hs.), es que se comprueba que dichas mujeres mantienen un nivel de actividad física saludable, ya que cada una de ellas tiene y adopta un hábito de vida activo y eficiente, y realizan actividad física. Es por ello, que se producen diferentes beneficios, y también, el bienestar en su salud, tanto físico como mental.

Sin duda, el hábito de la actividad física se encuentra vinculado y guarda relación con la trayectoria de vida de los sujetos de dicha investigación. Para ello, se nombra a Bourdieu (1997) que elabora la noción de trayectoria como “serie de las posiciones sucesivamente ocupadas por un mismo agente (o un mismo grupo) en un espacio en sí mismo en movimiento y sometido a incesantes transformaciones” (Carmen Lera, 2017, p.35). O sea, se habla de la construcción de una trayectoria (término que proviene del francés (*trajectoire*)) que ya ha sido vivida en diferentes contextos, espacios y bajo diversas situaciones personales y/o grupales.

De la misma manera, esto último expuesto por Bourdieu implica que “intentar reconstruir las trayectorias de los sujetos a través de sus historias de

---

<sup>57</sup> “Los hábitos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud. Son producto de dimensiones personales, ambientales y sociales, que emergen no solo del presente, sino también de la historia personal del sujeto. Aunque practicar hábitos de vida saludable no garantiza el gozar de una vida más larga, definitivamente puede mejorar la calidad de vida de una persona” (María Angustias Sánchez-Ojeda & Elvira De Luna-Bertos, 2015, p.1911). Sánchez-Ojeda, M. A., & De Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición hospitalaria*. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/03revision03.pdf>

vida, supone una mirada integral de las posiciones objetivas transitadas y ocupadas por los actores, teniendo en cuenta la estructura y volumen de los diferentes capitales<sup>58</sup> disponibles, no como enumeración de acontecimientos sino como una suerte de dibujo que enlaza las sucesivas posiciones” (Carmen Lera, 2017, p.35).

Por ende, la trayectoria de vida podría ser entendida entonces como el recorrido, la experiencia y práctica, y la construcción personal de cada cosa que hace (el sujeto) a partir de numerosos y diversos acontecimientos ya vividos, de hechos, y de múltiples circunstancias de la vida, en el contexto en el cual ha vivido hasta en la actualidad; por consiguiente, el análisis de las trayectorias de vida de cada sujeto es de suma importancia debido a que las mismas se construyen y constituyen “en un proceso en el que se ponen de manifiesto las disposiciones y prácticas de los diversos actores (...). En esa construcción de la trayectoria se ponen en juego un sinnúmero de factores que cada sujeto o grupo toma en cuenta (o no), consciente o inconscientemente, en su accionar” (Carmen Lera, 2017, p.38).

Con el propósito de dar cuenta de lo mencionado anteriormente se toman algunos fragmentos de los relatos de las entrevistadas: “*De Río Cuarto a Carlota terminé de estudiar y me tuve que volver, y tenía que buscar un gimnasio, y acá también, me surgió un trabajo y me tuve que venir. No es que me cambié de gimnasio porque no me gustó, fue por tema de residencia de una ciudad a la otra*” (E1-R18), “*En mi pueblo asistía a un gimnasio... siempre hice este tipo de clases de GAP... Acá en Villa María siempre fui a Salud Integral, y bueno después a este otro al que me cambié*” (E2-R14), “*Empecé a recorrer y ver, empecé en otros también y no me gustaron*” (E3-R10), “*Del gimnasio al que asisto ahora fui quince años, dejé dos años y volví porque me gusta el espacio, la gente...*” (E4-R11) y “*Viví muchos años en Córdoba y siempre desde que fui estudiante los cinco años fui al gimnasio... en ese momento hacia gimnasio y salía a trotar, y bueno después cuando me vine a Villa María el primer año empecé con dos meses si y dos meses no, hasta que empecé en Salud Integral*” (E5-R12).

---

<sup>58</sup> Capital entendido como el “conjunto de bienes acumulados que se producen, se distribuyen, se consumen, se invierten, se pierden (Gutierrez, 1994)”. (Carmen Lera, 2017, p.33). Por ejemplo: social, cultural, económico, etc.

Si bien se habla de relatos al comienzo del párrafo anterior, autores como D. Bertaux (1986) analizan el concepto de relatos de vida, el cual se entrecruza reiteradamente con el concepto de trayectoria, y este aporta que “el relato de vida, como historia, está estructurado alrededor de una sucesión temporal de acontecimientos y de situaciones que conforman una suerte de “columna vertebral<sup>59</sup>” (Carmen Lera, 2017, p.36). Aclara así mismo que “hay que entender el término “acontecimientos” en sentido amplio, ello es no sólo incluir lo que le ha ocurrido al sujeto sino también sus propios actos” (p.36).

Sumado a esto, “los relatos de vida son un instrumento privilegiado para dar cuenta de la trayectoria de cada individuo” (Francisca Márquez, 2001, p.1)<sup>60</sup>. Por otro lado, la autora agrega que “el relato de vida no solo aporta una mirada a través del tiempo; también permite que quien narra recomponga, a partir de sus recuerdos, los procesos, los hitos, las trayectorias y las transformaciones más significativas” (p.1).

Considerando nuevamente a Bertaux (1986), analiza y estudia el concepto de relatos de vida atribuyéndole y asignándole a éstos una función exploratoria y una función analítica. En ese sentido, “plantea que el estudio de las trayectorias permite obtener informaciones biográficas y además posibilita una contextualización de los procesos, es decir, la ligazón entre la biografía individual y las características estructurales globales de la situación histórica vivida” (Carmen Lera, 2017, p.36).

Estos relatos de vida contados y expresados por los sujetos de investigación se reúnen y recogen mediante las encuestas y entrevistas realizadas por la investigadora en función de su interés, a lo largo del proceso de investigación. Así, que cada sujeto relate y cuente su vida, es “una actividad mediante la cual el sujeto interpreta su pasado, seleccionando y organizando diversos aspectos, tales como sucesos, anécdotas, hechos y gentes, considerados como reseñables e importantes para él” (Carmen Lera, 2017, p.38). Pues cualquier persona es capaz de escribir, expresar y/o narrar acerca

---

<sup>59</sup> A la columna vertebral la entiende como una línea de vida que “no es asimilable a una recta ni a una curva armoniosa, como a menudo parece indicarlo el término “trayectoria”. La mayor parte de las existencias son, por el contrario, sacudidas por fuerzas colectivas que reorientan sus trayectorias de manera imprevista y generalmente incontrolable” (Bertaux, 1997). (Carmen Lera, 2017, p.36).

<sup>60</sup> Márquez, F. (2001). *Trayectoria de vida y trabajo en sujetos pobres* [Archivo PDF]. Recuperado de file:///C:/Documents%20and%20Settings/User/Mis%20documentos/PR-0032-006-3298.pdf

de su vida (sus preocupaciones, sus afectos, sus potencias, sus deseos, angustias, etc.), solo es necesario el ejercicio del recuerdo y la memorización.

Por lo tanto, es importante comprender las experiencias y situaciones por las que han pasado y han atravesado dichas mujeres en las diferentes circunstancias de la vida, más particularmente en las clases colectivas de GAP.

Al hablar de experiencia, el autor Jorge Larrosa (s/a)<sup>61</sup> la define como “eso que me pasa” significa entonces, aquí, tres cosas: primero, que la experiencia es una relación con algo que no soy yo (...), segundo, que la experiencia es una relación en la que algo tiene lugar en mí (...), y tercero, que la experiencia es una relación en la que algo pasa de mí a lo otro y de lo otro a mí (...)” (p.93). En otras palabras, la experiencia es un recorrido, un pasaje, un paso que deja huellas, marcas, rastros y heridas, que es irrepetible e inidentificable, que no puede ser anticipada, etc.

A partir de lo dicho anteriormente, se extrajeron de las entrevistas distintos fragmentos significativos que dan cuenta de las experiencias y realidades que ya han vivido y que continúan viviendo estas mujeres específicamente en la práctica de GAP. Son las siguientes: “*En Río Cuarto era como aburrido (...). En cambio en el de Carlota, que tenía a la profesora que es muy parecido a lo que haces vos, era como más entretenido y más lindo*” (E1-R16), “*Yo tenía a otra profe que era siempre lo mismo, vos llegabas y sabías que es lo que ibas a hacer, en la colchoneta un rato haciendo con la pierna para arriba y después otro rato con la pierna para abajo, siempre era lo mismo, y después la serie de abdominales. Acá me gusta porque siempre es variado y nunca es igual la clase, pero en una clase haces no se... como diez tipos de ejercicios distintos*” (E2-R80), “*Cuando arranqué acá hacia la parte de musculación con las maquinas, y después es como que eso me aburría y estas clases me parecían más dinámicas, entonces lo dejé y cambié eso*” (E3-R76), “*De chica en realidad iba cambiando según las personas que me iban acompañando, ahora de grande este último cambio porque fueron quince años con el mismo y seguí a la profe que estaba, y la vuelta se debe a eso... al cambio, un cambio en mí, interno, general, de buscar cosas nuevas, otros*

---

<sup>61</sup> Larrosa, J. (s/a). *Sobre la experiencia*[Archivo PDF]. Recuperado de:[http://files.practicadesubjetivacion.webnode.es/200000018-9863d9a585/\\_la\\_experiencia\\_Larrosa.pdf](http://files.practicadesubjetivacion.webnode.es/200000018-9863d9a585/_la_experiencia_Larrosa.pdf)



*espacios” (E4-R21), y “Cuando estaba en Córdoba fui siempre al mismo durante cinco años o sea que buena la experiencia y también hacia clases, me gusta eso, y después en Villa María el primer año no me gustó, por eso iba un poco si y un poco no, y bueno la experiencia de ahora excelente, me encanta” (E5-R18).*

Es importante que todas estas vivencias hayan sido y continúen siendo propias de cada una, particular y personal, ya que la experiencia es singular y cada una de dichas mujeres tiene la suya.

Es a partir de esta última, esto es, las experiencias vividas de cada una, junto con las trayectorias, en disímiles contextos y en escenarios variados que las mujeres eligen seguir asistiendo, seguir permaneciendo en las clases de GAP. La elección no es arbitraria, al contrario, la razón por la cual eligen asistir a estas clases particularmente está respaldada por su historia en ésta práctica corporal. El conocer lo vivido por cada una permite pensar y conocer porque hoy están aquí, porque hoy deciden estar aquí, el pasado sigue vivo en sus relatos y hoy es estructura determinante en las decisiones de las mujeres. Las clases de GAP que aquí se brindan marcan un antes y un después ya que expresan que en función de lo transitado es que hoy deciden ocupar éste lugar, el de asistir a las clases de GAP en éste contexto determinado, un contexto con sus particularidades, único, complejo, que lo atraviesan tramas de sentido y significado vinculados a lo que les interesa a estos sujetos. Lo que es propio, la experiencia de cada una, es fundamental en la toma de decisiones de sus acciones y son, en parte, las razones por las cuales asisten a las clases de GAP en este contexto social y complejo particular.

### *Apartado B: “El cuerpo que quiero”*

A partir de las entrevistas realizadas a las mujeres de dicha investigación acerca de las razones por las cuales asisten al gimnasio y eligen más específicamente el tipo de práctica deportiva que realizan (GAP), es que cada una de ellas dio a conocer las mismas. De esta manera, en función de sus respuestas se ha identificado que lo recurrente en ellas son los objetivos estéticos, cuestiones vinculadas a la estética y a la belleza corporal; buscan mejorar su cuerpo e imagen a través del ejercicio, intentan moldear su cuerpo

según el ideal establecido, y pretenden conseguir un cuerpo estético, dicho en otras palabras, un cuerpo ideal, imaginado y deseado<sup>62</sup>, pero... ¿Qué es esto? ¿Qué cuerpo quieren alcanzar? ¿Qué pretenden corporalmente practicando GAP? ¿Qué cada una de ellas pueda alcanzar el cuerpo que quiere consiste en que se vea delgada, linda, bella, elegante, fina, flaquita y armónica, musculosa, “en forma” (E2-R4), con la cola parada y el abdomen marcado, con una figura, endurecida, perfecta? ¿O a que intentan llegar con este tipo de entrenamiento específico?

Al hablar de estética, “según la Real Academia Española se define como “pertenciente o relativo a la percepción o apreciación de la belleza”” (Carballo Luis, 2019, s/p)<sup>63</sup>, esto quiere decir que, la estética tiene que ver con la apariencia física personal y con el aspecto que cada persona tiene. Así mismo, la belleza puede variar de acuerdo a las culturas e incluso cambiar con el paso del tiempo; se la considera relativa y subjetiva, ya que no solo depende de la mirada de los otros, sino también de la de uno mismo, lo que es bello para una persona puede no serlo para otra<sup>64</sup>. “La belleza como tal, explica el historiador y sociólogo francés George Vigarello (2005), es una construcción social atravesada por el tiempo y contexto además de por factores culturales, económicos, políticos, sociales que, en general, tuvo y tiene como foco al cuerpo femenino (...)” (Lago Fernanda, 2017, p.10)<sup>65</sup>.

Por otra parte, Piñón & Cerón (2007) describen más específicamente a la belleza física, y dicen que ser bella significa “lucir atractiva de acuerdo a los juicios y aceptación de ambos sexos, donde ser bella significa ser: delgada, lucir joven, mantener un cuerpo firme y una apariencia saludable” (p.132). (Lago, 2007, p.13). Sin embargo, desde el punto de vista personal y propio se

---

<sup>62</sup> Estas diversas causas y motivaciones pueden depender del género y la edad del usuario.

<sup>63</sup> Carballo, L. (2019). *Cómo tener un cuerpo estético (Parte 1)*. Recuperado de: <https://www.fitnessenlanube.com/como-tener-un-cuerpo-estetico-parte-1/>

<sup>64</sup> No obstante, “en relación al cuerpo humano, incógnitas como por qué se considera bellas a ciertas personas y a otras no, resultan decisivas para comprender el significado de la apariencia corporal en el ser humano resultando dos posibilidades teóricas que despuntan como solución. En primer lugar “aquella que puede denominarse objetivista, y que afirma la existencia de un patrón general de la belleza en la cual participan, en mayor o menor medida, los individuos y, en segundo lugar, una subjetivista, que asevera sólo la realidad particular de las personas bellas, negando así cualquier esencia en sí de la belleza” (Arboleda, s/a). (Correa Castaño et al, 2008, p.19).

<sup>65</sup> Lago, F. (2017). La imagen corporal femenina y la belleza como producción cultural y subjetiva. (Tesis de licenciatura). Universidad de la República – Facultad de psicología. Uruguay.

piensa que ser bella va más allá de la belleza en sí, la belleza va más allá de lo superficial y físico, es también una cuestión de actitud, de sentirse bien, de confianza en sí misma, de humildad, de inteligencia, etc.

Ana Lía Kornblit (2007)<sup>66</sup> en su libro “*Juventud y vida cotidiana*” manifiesta que “durante mucho tiempo la estética corporal fue entendida fundamentalmente como la belleza ligada al cuerpo femenino” (p.18). Es relevante introducir dicho concepto aquí ya que para las personas esto es importante; dichas mujeres se preocupan y ocupan por tener una buena apariencia exterior tanto saludable como estética, es decir, que se ocupan por su propio bienestar. De acuerdo a los autores Alvarado Steller & Sancho Bermúdez (2011) “la mujer (...) se ha sometido a una serie de normas que la esclavizan y mantienen en un alto nivel de preocupación de su cuerpo y la estética” (Gualotuna Pachacama, Virginia Nathaly & Vega Cedeño, Cristina Abigail, 2019, p.7)<sup>67</sup>.

Dentro de este contexto, las mujeres buscan mediante el entrenamiento, particularmente de GAP, cambios estéticos concretos y la mejora de dicha apariencia de determinadas partes del cuerpo, en este caso de sus glúteos, abdominales y piernas.

Al decir cambios estéticos, estos son en gran parte uno de los objetivos específicos más vistos en el gimnasio. “Estos objetivos son los que como ya se ha dicho, en la mayoría de los casos mueven a los usuarios a inscribirse en este tipo de programas” (Diéguez Papí, 2002, p.23).

Las personas que asisten a este tipo de entrenamiento, esto es, a las clases grupales de GAP en el gimnasio, deben dar a conocer e informarle a su instructor sobre dichos cambios estéticos deseados, para que éste último pueda comenzar a trabajar en base a ellos y así intentar alcanzarlos. Sin embargo, como profesionales y capacitados en el entrenamiento “debemos reorientar las motivaciones de la sociedad asumiendo una postura crítica frente a la salud y la belleza, diferenciando nuestro pensamiento al de las masas

---

<sup>66</sup> Kornblit, A. L., (2007). *Juventud y vida cotidiana*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Biblos.

<sup>67</sup> Guatoluna Pachacama, V. N. & Vega Cedeño, C. A. (2019). Influencia del neuromarketing en el comportamiento del consumidor de centros fitness desde la perspectiva de la estética femenina. Carrera de Ingeniería en Mercadotecnia. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Matriz Sangolquí.

“estetizantes”. Promover el gimnasio como un lugar de encuentro, donde el cuerpo se mueve con fines más integrales y acordes a la realidad serviría para reforzar positivamente la satisfacción corporal” (Correa Castaño et al, 2008, p.17).

Para poder conseguir y lograr lo anteriormente mencionado es necesario que en las primeras sesiones de GAP el profesional que se encuentre a cargo le aconseje a sus clientes no sobre esforzarse (e irán mejorando progresivamente).

Por otro lado, en estas clases particulares en donde se trabajan tres zonas del cuerpo puede que su práctica al comienzo resulte difícil debido a que los ejercicios que se realizan son focalizados y se trabajan músculos que no se ejercitan durante la vida diaria; por esto, el instructor debe recomendarle a sus alumnos que realicen dos y/o tres veces por semana GAP, y combinarlo con otro ejercicio para hacer al menos tres días de ejercicio a la semana (además seguir una alimentación saludable).

Por otra parte, reanudando algunos de los objetivos expresados con mayor frecuencia por parte de los sujetos de dicha investigación son principalmente: “*Adelgazar y endurecer y mantenerme*” (E1-R4), “*Tratar de endurecer y tonificar, es por eso que empecé GAP*” (E1-R102), “*Me interesa el bajar de peso, mantener el físico*” (E2-R6), “*Tener la cola parada, los cuadraditos en el abdomen (...)*” (E2-R84), “*(...) el objetivo siempre es mantener una figura o lograr una figura (...)*” (E4-R73) y “*(...) yo me quiero ver flaquita y armónica (...)*” (E5-R82).

En la mayoría de los casos las personas elijen y prefieren la práctica de ejercicio físico y el entrenamiento concurrente en el gimnasio, con la finalidad de conseguir grandes cambios en su cuerpo, y obtener, además, estos objetivos estéticos de los que ya se viene hablando con anterioridad. Según Barreto Vargas (2006) “a través del ejercicio no solo se pretende estar sano y en forma, sino también tener buena apariencia (...) El cuerpo delgado, fuerte y musculoso es un elemento esencial de afirmación y reconocimiento” (Guatoluna Pachacama, V. N. et al, 2019, p.7).

Sin embargo, muchas veces, los clientes “no están dispuestos a esperar el tiempo necesario para que éste se produzca” (Diéguez Papí, 2002, p.24), y hasta en algunos casos puede que los mismos comiencen a desesperarse,

frustrarse y desilusionarse, y sea éste uno de los motivos por los cuales la práctica sea abandonada. Para que esto no suceda, es necesario que las personas tengan expectativas reales, paciencia, motivación y ánimo para poder seguir adelante y así poder alcanzar sus tan deseados cambios estéticos.

Dentro de este contexto, se entiende a los gimnasios como “lugares sagrados (...) que posibilitan el milagro” (Prados Megías María Esther, 2002, p.265)<sup>68</sup>, o sea, como espacios físicos que se preocupan por la salud y por la belleza corporal de las personas, y que además intentan cumplir con los objetivos esperados de estas últimas, entre ellos: el deseo de conseguir ese cuerpo bonito, esbelto, delgado, perfecto (moldeado, endurecido, aplanado, marcado...). La idea de lo estético en el cuerpo (determinados tipos de formas, dimensiones y contornos corporales), prima sobre lo que de natural posee cada persona, y para ello, el cuerpo ha de someterse a determinadas prácticas que exigen un “sacrificio” (p.266).

Simultáneamente, numerosas manifestaciones y respuestas de las mujeres en las entrevistas dan evidencia de que para ellas el gimnasio es considerado en este caso en particular como un “espacio en el que se privilegia el verse bien sobre el sentirse bien” (Andrés Felipe Correa Castaño, Diana Maritza Giraldo Builes & Rocío Rivero García, 2008, p.14)<sup>69</sup>. Para ellas su imagen corporal en estos espacios importa mucho, el poder aceptarse y reconocerse depende del entrenamiento que realizan en él, como así también la obtención de los resultados reales que se obtienen con la práctica del GAP (debido a que esto último depende de cada sujeto, ya que no es lo mismo practicarlo de forma regular y alimentándose de forma saludable, que otra que va una vez por semana a las clases colectivas y no realiza más nada).

En base a lo dicho por las entrevistadas, los cambios en su cuerpo más frecuentes que cada una de ellas pudo observar por medio de la práctica repetida de las clases grupales de GAP son: “*un poco más de culo*” (E1-R104), “*(...) adelgacé un montón y tonifiqué mucho*” (E1-R72), “*sentí mayor diferencia*

---

<sup>68</sup> Prados Megías, M. E., (2002). La construcción cultural del cuerpo: un estudio etnográfico en una población de mujeres universitarias de Almería. (Tesis doctoral). Universidad de Granada.

<sup>69</sup> Correa Castaño, A. F., Giraldo Builes, D. M. & Rivero García, R. (2008). *Interpretaciones y reflexiones en torno al ideal estético del cuerpo y su relación con la práctica del ejercicio físico, a partir de la interacción entre profesores y usuarios del gimnasio de empresas públicas de Medellín* [Archivo PDF]. Recuperado de: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/115-interpretaciones.pdf>

*acá en la parte de arriba del cuerpo y en las piernas (...) más duros” (E1-R130), “(...) la panza más plana, un poco como más marcada (E2-R84), “Las piernas como un poco más duritas (...)” (E3-R99) y “Más allá de lo que bajé, de los centímetros que estoy reduciendo, no sé si esto tiene que ver pero en las piernas yo en esta parte ahí si noté que se mejoró muchísimo (...)” (E5-R114). Todos estos cambios observados por los sujetos de investigación son porque cada una de ellas ha realizado de manera constante y a lo largo del tiempo grandes sacrificios y ejercicio físico, sostenido y adecuado.*

Por otra parte, la persona debe tener en claro que estos cambios en su cuerpo no van a comenzar a verse de un mes para otro; que el esfuerzo y el trabajo sean sostenidos en el tiempo es lo que va a generar dichos cambios, reales y verdaderos que perdurarán a lo largo de su vida.

En las entrevistadas, esto se ve reflejado en frases como: *“(...) me di cuenta de los últimos tiempos en las fotos que veo que mi cuerpo cambió” (E1-R66), “Es con el tiempo y con muchas clases, o sea no es al momento (...) el día a día no, no me di cuenta” (E1-R104) y “(...) lo noto en las medidas con la nutricionista, en la variación en la balanza, en algunas partes que yo la sentía distinta (...)” (E5-R60).*

Para lograr una transformación real y verdadera en el cuerpo no se necesita únicamente de la actividad física. Diéguez Papí (2002) nombra otros factores que se encuentran directamente relacionados con el cambio estético deseado por la mayoría de las personas que realizan GAP, y estos son: la dieta<sup>70</sup> (debería aportar una cantidad de calorías equilibradas), la grasa corporal y obesidad (el enemigo nº1. Pueden generar ciertos conflictos emocionales), la celulitis<sup>71</sup> (el ejercicio físico puede ayudar a combatirla) y el metabolismo basal y cociente respiratorio<sup>72</sup> (p.25-29). Dicho en otras palabras, con un buen entrenamiento y constancia al entrenar, una correcta alimentación

---

<sup>70</sup> “El ejercicio físico debería estar acompañado por una correcta alimentación” (Diéguez Papí, 20002, p.25).

<sup>71</sup> “Se habla de la celulitis como de una combinación de grasas, residuos metabólicos y agua, que se acumulan en el tejido subcutáneo” (Diéguez Papí, 2002, p.26).

<sup>72</sup> “El metabolismo basal es la necesidad energética diaria de una persona, para mantener en perfecto estado, todas las funciones del organismo en reposo”.

“El cociente respiratorio es un sistema de laboratorio que permite conocer el tipo de nutriente más utilizado para producir energía en el cuerpo humano” (Diéguez Papí, 2002, p.29-30).

y hábitos saludables, etc., es que se van a alcanzar dichos objetivos propuestos por cada persona.

De acuerdo a lo ya mencionado, las entrevistadas dan cuenta de todo ello, y esto se ve reflejado en algunos de sus fragmentos tales como: “(...) durante la semana intento comer sano. No sigo una dieta estricta de un nutricionista (...)” (E1-R70), “(...) soy una persona en realidad que si deja de hacer actividad física engordo, yo tengo tendencia a engordar ya que mi familia es genéticamente gorda, entonces si dejo de hacer actividad física, empiezo a engordar (...)” (E2-R18), “(...) soy celíaca entonces tuve que también modificar un poco la cuestión de las comidas (...)” (E3-R18), “(...) yo directamente no comía, no me daba cuenta que no comía porque por eso bajé todos los kilos que bajé” (E4-R101) y “(...) detalles como la celulitis y esas cosas a mi me parece que mejoró” (E5-R114).

Por esta razón, habría que preguntarse si estas conductas y “este cuidado de lo corporal y de lo físico viene dado, bien por la propia voluntad o bien por las influencias y presiones sociales y culturales del modelo corporal que se impone” (Prados Megías, 2002, p.265). Esto mencionado puede observarse en los siguientes fragmentos: “(...) yo tengo un problema de distorsión de imagen (...) yo me miro al espejo y yo para mi estoy y me veo gorda, y me subo a la balanza o el resto a mi me ve distinto” (E4-R99), y “(...) por ahí uno se castiga desde el tema físico, por ahí emocionalmente por el amor que haces, yo directamente no comía (...)”<sup>73</sup> (E4-R101). Sin embargo, estas miradas, referencias y comportamientos no corresponden a los medios de comunicación, como por ejemplo la televisión y/o revistas, ni tampoco de la gente que se ve en el gimnasio, sino más bien de aquellas observaciones, pensamientos, etc., que el resto de las personas tienen de uno mismo y que a este último le interesan.

Según Barreto Vargas (2006) “la sociedad contemporánea, es dominada por la imagen, poseer un cuerpo joven, sano, bello y fuerte, o parecerlo, se ha

---

<sup>73</sup> En este caso, la imagen de su cuerpo, ha sido y es, tal como lo dice la entrevistada en su relato “un tema más psicológico que tengo a tratar” (E4-R99).

“José Baile (2003) explica que la imagen mental es la construcción perceptual que la persona hace de su propio cuerpo a nivel espacial (forma y medidas) pero que implica también aspectos cognitivos, emocionales y conductuales que se relacionan entre sí” (Lago, 2017, p.32).

convertido en una prioridad (...)” (Guatoluna Pachacama, V. N. et al, 2019, p.6).

En consecuencia, las mujeres de dicha investigación eligen ir y asistir al gimnasio, pero habría que preguntarse según la autora Prados Megías (2002) si esa elección “responde más que a necesidades físicas, de salud, de ocio, etc., a necesidades o “imposiciones” de tipo social o cultural” (p.265). Desde esta perspectiva, la autora continúa agregando que esta necesidad que tienen las mujeres de realizar ejercicio físico para obtener y mantener un cuerpo sano, ha sido modificada por la necesidad de tener un cuerpo bonito, lindo, bello, que responda a lo que se espera que sea, y que además sea atractivo y placentero de ver (p.271).

Para ello, las mujeres optan por el gimnasio y más particularmente por el entrenamiento físico de GAP; desean y quieren ver resultados en sus cuerpos y de esta manera conseguir ese tan ansiado cuerpo.

De todas maneras, es importante aclarar aquí que por más que el entrenamiento pueda ayudar a tener un cuerpo más estético, no todos los cuerpos son iguales, cada una tiene su propio cuerpo y es su tarea poder mantenerlo, cuidarlo a lo largo de toda su vida, y aceptarlo. En base a esto último, resulta importante expresar a continuación un breve fragmento de una de las entrevistadas: *“Por ahí el cuerpo no es el mismo a los dieciocho que a los veintiocho, es eso, por eso, es empezar a aceptar el paso del tiempo y decir, bueno no, no vas a estar como estabas a los dieciocho, acéptalo y trata de mejorar todo lo que puedas”* (E5-R58).

En fin, es por todo esto, es decir, por los ansiados objetivos y cambios estéticos en el cuerpo, que dicho grupo de mujeres adultas acuden a las clases y participan en este tipo de entrenamiento, esta actividad colectiva y método específico de GAP, determinada como la gimnasia para glúteos, abdominales y piernas.

Desean y es por ello que asisten a las clases grupales y que entrenan en ellas para ver los resultados que éste genera, o sea, un cuerpo definido, un cuerpo con más masa muscular, un cuerpo con menos kilos y con menos porcentaje de grasa, un cuerpo más tonificado y estructurado, en resumen, un físico estético, al que quieren alcanzar rápidamente. Así mismo, se debe destacar que “conseguir dicho cuerpo o dicha figura corporal ha de hacerse a



base de esfuerzo, sacrificio, voluntad y un largo etcétera de calificativos que enraízan la concepción de “un cuerpo sufrido”, “un cuerpo sometido”, “un cuerpo para los otros”” (Prados Megías, 2002, p.267).

Por eso es que surgen y se expresan a continuación algunos interrogantes que permitirán seguir pensando y analizando lo desarrollado: ¿En qué medidas me construyo corporalmente en esta sociedad?, ¿Qué lugar tiene el aceptarse a sí misma, respetarse a sí misma, quererse a sí misma?, ¿Qué ocurre en éste espacio de aprendizaje en función de la constitución de éstos sujetos cuerpos?, ¿Cuál es el papel del profesor de educación física frente a estas realidades?

### *Apartado C: “El gimnasio: básicamente el ratito de uno”<sup>74</sup>*

Hoy en día, la imagen de mujeres que entran y salen del gimnasio es cada vez más común, con el paso del tiempo estas mujeres han ganado presencia e importancia en el mismo. Sin embargo, en otros contextos éstas fueron consideradas masculinas, “solían sentirse discriminadas o intimidadas, sea por las pesadas barras y mancuernas, por la realización de ejercicios “comprometedores” ante la mirada masculina, etc.” (Tristán Bianca, 2011, s/p)<sup>75</sup>.

En lo que respecta a este contexto, se refiere particularmente a un grupo de cinco mujeres adultas que desde hace varios años (esto es un año y tres meses, cinco años, diez y quince aproximadamente) asisten al gimnasio, ya sea a la sala de máquinas o a las actividades que se realizan grupalmente, y que en base a sus discursos se ha podido determinar que las razones por las que lo hicieron y aun continúan haciéndolo es porque consideran y piensan al gimnasio no solo como aquel espacio que intenta provocar felicidad y placer a la persona que se encuentre en él, sino también como aquel espacio de la mujer, su propio espacio, su propio lugar, al que se acercan, asisten y comprometen porque es su respiro en el día, es su momento, buscan en él

---

<sup>74</sup> Es primordial aclarar que las mujeres de la investigación dicen esto, y hacen referencia al gimnasio.

<sup>75</sup> Tristán, B. (2011). Modelos de cuerpo y feminidad en un gimnasio local. *Anthropologica*. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe>

poder reconocerse, liberarse, interactuar, mantener y mejorar su estilo<sup>76</sup> y calidad de vida y su salud, y favorecer su bienestar; en fin, se consideran mujeres con derechos que han luchado y aun trabajan por su respeto.

Por otra parte, la autora Nessita Arauz (2017) sostiene que las mujeres “entenderemos y aprenderemos que, a través de esta práctica, podemos acercarnos a nosotras mismas, a conocernos mejor, y experimentaremos sentimientos y potenciaremos fortalezas que quizá desconozcas o que tenías olvidadas. Perseguiremos el afán de crecer como personas y amarnos más y mejor a nosotras mismas” (s/p)<sup>77</sup>. Por lo tanto, se piensa que para poder crecer y desarrollarse día tras día las mujeres deben y tienen que identificarse a sí mismas, comprenderse, observarse, escucharse, trabajarse, etc.

A continuación, se muestran algunos fragmentos que han sido identificados en los relatos de las entrevistadas, en donde se ve reflejado aquello de lo que ya se viene hablando: “(...) *necesito si o si hacer ejercicio todos los días de mi vida (...)*” (E1-R2), “(...) *es muy importante hoy en día hacer actividad física (...) a mí me levanta el humor, me saca de estar estudiando y me activa, me levanta*” (E1-R62), “*la verdad es que uno va y sale como más aliviado de ahí, más relajado (...)*” (E2-R2), “*me gusta, no lo siento como una obligación (...) tuve un día muy cargado y no veo las horas de ir al gimnasio para descargar y salir más aliviada*” (E2-R22), “*(...) yo sé que me despabila y que me hace bien, sé que es una hora y que yo me dedico a mí y que me desconecto, desconectarse del trabajo, de las obligaciones, básicamente el ratito de uno (...)*” (E3-R6), “*(...) no siento cansancio, bienestar, es eso otra cosa, y relajarte cuando haces y terminas de hacer actividad*” (E3-R50), “*(...) más que todo para desestresarme (...) para calmar, para despejarme, para estar en paz básicamente*” (E4-R2), “*(...) satisfacción, despejarme, alegría, relajación (...) el cuerpo sale relajado, lo sentís distinto tanto físicamente como mentalmente*” (E4-R45), y “*yo creo que en recreación me aporta un montón, es la hora de desconexión del día (...)*” (E5-R34).

---

<sup>76</sup> Gutiérrez (2000) define estilo de vida como “la forma de vivir que adopta una persona o grupo, la manera de ocupar su tiempo libre, el consumo, las costumbres alimentarias, los hábitos higiénicos, físico-deportivos (...)” (Juan Antonio, Moreno Murcia & Mario Cezar de Souza, Costa Conceicao, s/a, p.3). Moreno Murcia, J.A. & Costa Conceicao, M. C. de S. (s/a). *Motricidad Humana. Hacia una vida más saludable* [Archivo PDF]. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Mario\\_Souza\\_Costa\\_Conceicao/publication/305318868\\_Ejercicio\\_fisico\\_y\\_estilo\\_de\\_vida\\_saludable/links/57881b1008aedc252a9370fb.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Mario_Souza_Costa_Conceicao/publication/305318868_Ejercicio_fisico_y_estilo_de_vida_saludable/links/57881b1008aedc252a9370fb.pdf)

<sup>77</sup> Arauz, N., (2017). *Fitness Emocional*. Barcelona, España: Ediciones B, S.A.

Se ha demostrado que realizar ejercicio físico y cuidar al cuerpo (en las clases de GAP) es provechoso, útil y beneficioso para la salud<sup>78</sup>; por otro lado, el estilo de vida, es decir, aquellos comportamientos que desarrolla una persona, puede ser favorable o nocivo para la misma.

El autor Salleras (1985) define salud como “el nivel más alto posible de bienestar físico, psicológico y social, y de capacidad funcional que permita los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad” (Moreno Murcia, J.A. et al, s/a, p.5).

De acuerdo con estas mujeres, una de las razones por las cuales asisten es por su bienestar, su calidad de vida, por sí mismas, no ante la mirada de los otros sino un espacio ganado como propio.

En cuanto a la “Organización Mundial de la Salud la calidad de vida es “la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno”” (Moreno Murcia, J.A. et al, s/a, p.5). Dicho de otra manera, este concepto hace referencia al conjunto de condiciones que cooperan, colaboran y ayudan al bienestar de las personas, y a la realización de sus acciones en la vida diaria.

Anteriormente, no siempre las mujeres asistieron a realizar ejercicio físico, hoy se puede decir que existen condiciones de posibilidades para que ellas puedan elegir y decidir hacer ejercicio físico; es una lucha ganada de derecho a gozar de su corporeidad, de su cuerpo como sujeto integro corporal; un sujeto de derecho, un sujeto inmerso en la complejidad de un contexto cambiante, contradictorio y en permanente movimiento; entonces “la cuestión esencial es que para nosotras es una necesidad básica – y esto ya lo decía Maslow hace ya bastantes años – sentirnos realizadas, satisfechas con nosotras mismas y con un sentimiento de autoestima, por una parte, y por otra, de aceptación en la sociedad en la que por suerte o por desgracia vivimos” (Arauz, 2017, s/p).

---

<sup>78</sup> “El entrenamiento del *fitness* tiene como objetivo la salud y el desarrollo integral de todas las cualidades físicas del sujeto” (Moreno Murcia, J.A. et al, s/a, p.6).

Hoy en día la mitad de la población mundial son mujeres, y una parte de ella ha llegado al gimnasio con diferentes metas, fines específicos y preocupaciones que ellas mismas o el resto de la sociedad les ha generado.

Anteriormente en este espacio cerrado se apuntaba a las denominadas clases grupales de *fitness*, las cuales les permitieron a las mujeres “acceder a un tipo de práctica deportiva y a una organización y utilización de su tiempo libre y de ocio de manera más personal” (Prados Megías, 2002, p.268).

Además, continua agregando la autora que “la presencia de la mujer en este ámbito de la práctica física y deportiva ha permitido abrir una relación con el propio cuerpo desde otras dimensiones y perspectivas (no únicamente se establece una relación entre el cuerpo y las funciones que se le han atribuido: la mujer como ser que da a luz otras vidas, la mujer como ser de acogida, crianza, la mujer como escaparate de belleza física, la mujer como uso y consumo sexual...)” (p.268).

Al hablar de género, la autora Alicia H. Puleo (2007) declara que “género se refiere a conductas, características y actitudes que se consideran masculinas o femeninas y que pueden manifestar variaciones de una cultura a otra y de un período histórico a otro” (Juan F. Plaza & Carmen Delgado, 2007, p.13)<sup>79</sup>. Simultáneamente, Genevieve Fraisse (2003) dice que “el género es el producto de la construcción socio-cultural” (p.8)<sup>80</sup>. En otras palabras, el género se entiende como una construcción social, y la elaboración de experiencia de vida de los seres humanos como hombres y mujeres.

Desde hace ya tiempo, inconscientemente (o no) los gimnasios suelen estar divididos por género, esto es, por un lado, la sala de clases colectivas de *fitness* creada para las mujeres, y por el otro, la sala de maquinas y aparatos a los que deben asistir los hombres, ya que se lo creía a éste como “un sitio para hombres musculitos y cerebros planos, o para mujeres fuertotas, machorras (...)” (Arauz, 2017, s/p) (como si hubiera ejercicios determinados para los hombres y otros diferentes para las mujeres). De la misma manera, Alejandro Damián Rodríguez (2011) expresa que “las practicas corporales también encuentran divisiones de género: mientras que las mujeres parecen preferir las

---

<sup>79</sup> Plaza, J. F. & Delgado, C., (2007). *Género y comunicación*, España: Editorial Fundamentos.

<sup>80</sup> Fraisse, G., (2003). *Del sexo al género: los equívocos de un concepto*, Fuenlabrada (Madrid): Ediciones Cátedra.

actividades aeróbicas y/o grupales, los hombres se dedican con ahínco al esfuerzo del trabajo anaeróbico solitario –o en dupla, a lo sumo-. Sin embargo, estas divisiones no son estrictas y, tanto hombres como mujeres transitan y comparten los espacios muchas veces” (p.4)<sup>81</sup>.

Este prejuicio puede haber sido generado por el mismo gimnasio, con la finalidad de darle importancia a las personas que se encuentran dentro del mismo, para captar su atención y asegurar el regreso de las mismas, para atraer a la mayoría de las personas, etc., o bien por la misma sociedad en la que hoy en día todos se encuentran inmersos.

Sin embargo, resulta importante aclarar que todos los tipos de entrenamiento y ejercicios que se realizan dentro del gimnasio pueden ser los mismos para todos y todas, pueden ser realizados por todos y todas, y van a funcionar igual de bien o mal para generar esos cambios en el cuerpo u organismo que las personas pretenden conseguir (Darío Pescador, 2014, s/p)<sup>82</sup>.

Todas estas conductas, costumbres y actitudes que han sucedido y que aun en la actualidad continúan sucediendo en el gimnasio, esto es, establecer actividades específicas para hombres y mujeres, han sido transmitidas de generación en generación. Aquí, se han observado diferentes comportamientos culturales de género, los cuales incluyen diferentes estereotipos<sup>83</sup>, preocupaciones y prejuicios<sup>84</sup> sobre el valor dado por la cultura a hombres y mujeres.

En definitiva, no existe una única causa por las que las mujeres de este grupo en particular deciden asistir al gimnasio (la de hacer ejercicio físico

---

<sup>81</sup> Rodríguez, A. D. (2011). *Los jóvenes, los usos del tiempo y el entrenamiento corporal en espacios dedicados al tiempo libre, el deporte y la recreación* [Archivo PDF]. Recuperado de: <https://ides.org.ar/wp-content/uploads/2012/04/artic54.pdf>

<sup>82</sup> Pescador, D. (2014). *Gimnasio: manual de instrucciones para mujeres*. Recuperado de: <http://transformer.blogs.quo.es/2014/09/16/gimnasio-manual-de-instrucciones-para-mujeres/>

<sup>83</sup> Se entiende por estereotipo a “aquellas creencias populares sobre atributos que caracterizan a un grupo social (...), y sobre las que hay un acuerdo básico (Mackie, 1973)”. (Blanca González Galbadón, 1999, p.79). González Galbadón, B., Los estereotipos como factor de socialización en el género. *Comunicar* [en línea]. 1999, (12), [fecha de Consulta 13 de Septiembre de 2019]. ISSN: 1134-3478. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15801212>

<sup>84</sup> Se define al prejuicio como “el conjunto de juicios y creencias de “carácter negativo” con relación a un grupo social. Son considerados como fenómenos compuestos de conocimientos, juicios y creencias, y como tales constituidos por “estereotipos”; es decir, el estereotipo sería el componente cognitivo (juicio, creencia) de los prejuicios (que son siempre de carácter negativo)” (González Galbadón, 1999, p.79-80).

porque es necesario y saludable, y para lograr el cuerpo atractivo, bello, etc.); también apuntan al mismo y lo hacen específicamente hacia las clases colectivas de GAP porque hacer ejercicio físico allí es una de las formas de sentirse bien consigo mismas a diario, porque ayudan a combatir sentimientos y pensamientos negativos que pueden afectarlas, porque mejora su estado de ánimo y reduce y/o elimina el estrés (“*más que todo para desestresarme (...), para calmar, para despejarme, para estar en paz básicamente*” (E4-R2)), porque les genera mayor creatividad, y en general se sentirán satisfechas y más felices.

Del mismo modo, se valora al gimnasio como un espacio ganado por las mujeres, donde ellas son ellas mismas, un espacio donde pueden ser libres, donde se construyen corporalmente y se relacionan con otras mujeres, un espacio de derecho, de derecho a gozar de sí mismas como cuerpo que son, como cuerpos autónomos y libres. Las mujeres asisten en ese momento del día porque es un regalo para sí mismas, es su momento en el día (“*(...) me despabila, me hace bien, me dedico a mí, me desconecto (...)*” (E3-R6), “*(...) es como un escape al ámbito en el que uno siempre está, vos vas ahí, te distraes, conoces gente nueva (...)*” (E4-R4)), dejan en ese momento a sus familias, su trabajo, sus obligaciones, solo para concentrarse en sí mismas (“*(...) desconectarse del trabajo, de las obligaciones (...)*” (E3-R6)). Y eso tiene que ver con el reconocer-se, el querer-se, el escuchar-se, el cuidar-se, el respetar-se y el mimar-se.

#### *Apartado D: “El gimnasio como lugar de sociabilización”*

Al gimnasio en la actualidad se lo considera y se lo valora como un sitio de encuentro, como un ámbito para algo más que la práctica de ejercicio físico; pues se lo piensa además como un espacio al que las personas asisten para conocer a otros y estar con otros, para ponerse en contacto con ellos y poder conversar, compartir, intervenir, distraerse, recrearse y entretenerse.

En base a esto y considerando además lo mencionado por las mujeres en las entrevistas realizadas, se ha determinado que lo anteriormente dicho es otra de las razones por las que estas mujeres asisten al gimnasio y más particularmente a las clases grupales de GAP.

Acuden a este contexto determinado porque se lo ha recomendado otro, porque no les agrada la sala de aparatos y musculación y es por eso que éstas mujeres presencian las clases grupales, porque favorece la vida social, porque van muchas personas y les resulta fácil conocerlas, porque se relacionan con otros (como compañeros y profesores), porque se encuentran con otros, generan vínculos, se relacionan con ellos, sienten placer, diversión, gusto, satisfacción, etc.

De esta manera, a partir de los siguientes fragmentos que han sido extraídos de los relatos de las entrevistadas es que se confirma gran parte de lo manifiesto: “(...) *la parte de aparatos no me gusta, justamente me gusta ir a una clase de fitness en donde una persona me diga que es lo que hay que hacer, que esté conmigo, que me aconseje si lo estoy haciendo bien o lo estoy haciendo mal (...)*” (E2-R6), “*el fitness me gusta porque trabajas un poquito de todo (...)*” (E3-R8), “(...) *de saludar, es estar, compartir aunque sea un ratito con gente diferente*” (E3-R62), “*cuando arranqué acá hacía la parte de musculación con las máquinas y después es como que eso me aburría y estas clases me parecían más dinámicas (...) entonces lo dejé y cambié eso*” (E3-R76), “(...) *en Salud Integral me gusta el ambiente y los profes (...)*” (E4-R17), “(...) *voy porque el clima está bueno en el gimnasio y la gente te hace sentir cómoda, desde los profes hasta el que está haciendo pesas en la otra punta(...)*” (E5-R70), y “(...) *para recrearme (...)*” (E5-R2).

Como sostiene Rodríguez (2011) “la vida cotidiana se encuentra sometida a ritmos temporales diferentes: tiempos de trabajo, tiempos de descanso, tiempos familiares y/o domésticos, tiempos dedicados al ocio y al tiempo libre, entre otros” (p.1). Pese a esto, resumiendo y simplificando lo mencionado hasta aquí por las mujeres se puede decir que cada una de ellas en su tiempo libre le dedica suficiente y abundante tiempo al entrenamiento corporal y más particularmente a la práctica de ejercicio físico en las clases grupales de GAP.

En este apartado interesa especialmente aquellos momentos que son dedicados al ocio y/o al tiempo libre. De este modo, el tiempo libre “será aquel que no es dedicado al trabajo u obligaciones tanto impuestas como autoimpuestas. Este fenómeno tiene unos usos y funciones determinadas en la sociedad actual, destacando el concepto de ocio como uno de los usos más

habituales dentro del tiempo libre, teniendo en cuenta su carácter recreativo y social” (Ana Pastor Gómez, 2015, p.15)<sup>85</sup>. Es decir, que se entiende por tiempo libre a aquel tiempo que se encuentra a disposición y que no se usa para atarearse (como dormir, trabajar, comer, limpiar, etc.), además, puede utilizarse adecuadamente o malgastarse.

Sin embargo, no todo el tiempo libre se considera tiempo de ocio, ya que según Trilla (1993) para serlo deberá cumplir con las siguientes condiciones: “autonomía, ya que se elige y se realiza de forma libre; placer, porque la actividad de ocio proporciona satisfacción y es gratificante; y ocupación autotélica, es decir, que su realización no tiene otra finalidad o utilidad que el mero disfrute personal” (Pastor Gómez, 2015, p.15). Esto quiere decir que el ocio vendría a ser algo así como el tiempo libre que el sujeto utiliza y disfruta para hacer lo que le gusta, lo que desea y quiere.

En consecuencia “Argely (1996), por su parte, considera al ocio como el conjunto de actividades que una persona realiza en su tiempo libre, porque desea hacerlas, sin presiones externas, con el objetivo de divertirse, entretenerse, desarrollarse a sí mismo, o cualquier otro objetivo que no implique beneficios materiales” (Martínez Guirao, 2004, p.133). En otras palabras, el ocio es el tiempo desocupado que tiene una persona y que en él desarrolla actividades que son consideradas como recreativas, motivadoras y productivas, y que a su vez no guardan relación con el trabajo ni con las tareas del hogar.

A partir de las siguientes narraciones se comprueba que para las mujeres de la investigación ir al gimnasio y participar de las clases colectivas de GAP no es una tarea obligatoria, sino que es más bien un tipo de actividad voluntaria al que concurren, aprovechan y participan constantemente para olvidarse de sus ocupaciones habituales, poder descansar, distraerse, divertirse, relajarse, distenderse, etc.: “*me siento realizada (...) me siento bien conmigo misma (...) participar de las clases me gusta*” (E1-R56), “*en la clase yo me siento feliz, o sea me encanta, me encanta ir a las clases (...)*” (E3-R44), “*(...) asisto porque me encanta y porque me siento bien, porque me gustan las actividades esas (...)*” (E3-R74), “*es como un escape al ámbito en el que uno*

---

<sup>85</sup> Pastor Gómez, A., (2015). *Actividades de educación en el tiempo libre infantil y juvenil: Proyectos educativos de ocio*. España: Ideaspropias Editorial.



*siempre está, vos vas ahí, te distraes, conoces gente nueva (...)*” (E4-R4), y *“yo creo que en recreación me aporta un montón (...)*” (E5-R34).

Sumado a lo expuesto, el gimnasio designado como lugar para la práctica de ejercicio físico, para la obtención y mantención de la buena condición física y para el logro de beneficios mediante el entrenamiento, es además un sitio de “encuentro, socialización y alta visibilidad social. Al parecer la función originaria del gimnasio como sitio de entrenamiento y acondicionamiento físico, ha sido desplazada por la función de socialización. Esto se refleja en la notable preocupación por la apariencia y por agradar a los demás (...)” (Britto Ruiz, Diana & Ordoñez Valverde, Jorge, 2005, s/p)<sup>86</sup>.

Ante tales hechos, el gimnasio posee la función de fomentar, ayudar y colaborar en la socialización; esto incluye por un lado, conocer y relacionarse con otras personas que son consideradas nuevas, y por el otro, descubrir compañeros que tengan la tarea de motivar a uno para que éste permanezca asistiendo a dicho lugar.

Al hablar de socialización<sup>87</sup>, el autor Juan Octavio Domínguez Castilla (2017) la define como “el proceso por el cual un individuo llega a ser miembro de la sociedad” (s/p)<sup>88</sup>, y más particularmente en el ámbito del fitness, continua agregando el autor que “la socialización es el proceso en el que un individuo se integra en las relaciones existentes entre las personas que conviven e interactúan en una Sala de Entrenamiento Polivalente” (s/p). Es decir que, la socialización es el proceso a través del cual las personas aprenden y reflexionan a cerca de los valores, las normas y reglas de la sociedad determinada (en este caso en las clases de GAP) en la que se encuentran inmersas; simultáneamente “las relaciones y lo adquirido en la Sala fitness

---

<sup>86</sup> Britto Ruiz, D. & Ordoñez Valverde, J. (2005). Las prácticas de distinción social. Un estudio de caso entre jóvenes de la ciudad de Cali, Colombia. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*. Vol. 4(11), p.0.

<sup>87</sup> “Montandon define la socialización como una negociación constante de la relación social en un entorno social que también está modificándose. Así, desde el momento en que se considera que los entornos sociales están cambiando y que las personas también cambian (porque crecen, envejecen, adquieren nuevos status, etc.) se concibe la socialización como un proceso continuo e inacabado” (Isabel Martínez & Ana Vásquez-Bronfman, 1995, p.191). Martínez, I. & Vásquez-Bronfman, A., (1995). *La socialización en la escuela y la integración de las minorías: perspectivas etnográficas en el análisis de la educación de los años 90*. Madrid, España: Fundación Infancia y Aprendizaje.

<sup>88</sup> Domínguez Castilla, J. O., (2017). *Dirección y dinamización de actividades de entrenamiento en sala de entrenamiento polivalente*. Antequera, Málaga: IC Editorial.

tendrán su transferencia en la vida cotidiana del usuario” (Domínguez Castilla, 2017, s/p).

Por otra parte, que este grupo de mujeres asista a las clases grupales de GAP en el gimnasio resulta de ayuda y apoyo para que ellas puedan responsabilizarse y comprometerse con este tipo de práctica determinada. Además, asistir a estas clases particulares permite y brinda la oportunidad de conocer a otras personas con las mismas características, con los mismos gustos y horarios disponibles, con parecidos o exactos objetivos específicos, etc. Incluso las personas que acuden a este lugar suelen crear, generar o tener ya establecido un grupo de amistades los cuales se diferencian (o no) de los de otros ámbitos: como el trabajo, la familia, el barrio, etc.

En los discursos de las entrevistadas se puede observar que sus respuestas se encuentran orientadas a estas relaciones con otros y a la importancia que le dan a las mismas, *“me siento más comunicativa, yo antes era muy cerrada, tenía a mis amigas y eran las que eran y olvidate de hacer amistades nuevas. Con esto charlas con todo el mundo entonces te haces amistades nuevas”* (E1-R66), *“es como que nos gusta lo mismo o vamos por lo mismo (...) es algo en común que tenemos”* (E1-R84), *“(...) una relación buena, amena. Con mis profesores también, igualmente, son buenas personas y trabajadoras”* (E3-R60), *“me gusta conocer gente nueva. Antes yo iba a la clase y me iba (...)”* (E4-R61), *“con todos te relacionas, cuando uno es sociable se relaciona con todo, con algunos más y con otros menos, depende la confianza que tengas con la otra persona”* (E4-R83), *“(...) el clima del gimnasio en general esta bueno, como hasta de amistad parece”* (E5-R70), y *“voy sola pero tengo una amiga que está en la parte de musculación y me hice una amiga también en la parte de las clases entonces ya está, nos escribimos y vamos juntas a las clases, nos ponemos de acuerdo”* (E5-R66).

Hoy en día el gimnasio y más específicamente aquellas clases colectivas que se desarrollan en él, deberían, por un lado, acondicionar el cuerpo de las personas que asisten, y por el otro, incluir también “la preparación del cuerpo a nivel psicológico, y cómo no, a nivel social” (Domínguez Castilla, 2017, s/p); el mismo debería parecer más que un lugar solo para realizar ejercicio físico y ejercitarse en él.

Así mismo, es importante que “el entrenamiento en la sala de fitness no solo proporcione al cuerpo humano beneficios a nivel de fuerza, flexibilidad o resistencia, sino que también lo haga a nivel psicológico y social” (Domínguez Castilla, 2017, s/p) pero... ¿Cuáles son esos beneficios sociales que el entrenamiento y la práctica de ejercicio físico aporta?; para ello, el autor expresa los siguientes: “beneficia la vida social de las personas al relacionarse con sus iguales, fomentando la integración; produce diversión y satisfacción (...); hace que conozcan su cuerpo, sus límites y potencialidades. Ello aumentará el autoestima y mejorará la integración en un grupo y facilitará las relaciones personales; y aumentará los niveles de confianza en uno mismo, lo que hará que ayude a mejorar la percepción que los demás tienen de un sujeto” (s/p).

En definitiva, las mujeres de dicha investigación deciden asistir a este gimnasio y a la disciplina particular de GAP porque consideran y piensan al mismo como un espacio de encuentro, como un ambiente en donde se establece el diálogo y la charla, en donde se ponen en contacto con otros debido a que comparten un mismo espacio: la sala de fitness, van con el motivo de socializar, de entablar nuevas relaciones, van porque se sienten incluidas allí dentro.

En base a lo desarrollado dentro del presente apartado, surgieron varios interrogantes que van a ser planteados a continuación para un posible nuevo análisis: ¿Estas relaciones sociales de las que se viene hablando pueden hacer que la persona continúe permaneciendo en el gimnasio durante más tiempo? ¿Dichas interacciones aportan valores y provecho a las personas?

## CAPÍTULO SEXTO: INTERPRETACIONES FINALES

El presente capítulo hace referencia a las apreciaciones, construcciones y elaboraciones particulares que han sido creadas por parte de la investigadora, a partir de lo observado, investigado y analizado durante todo el proceso de investigación.

Debido a que la intención de quien investiga radica principalmente en tratar de conocer y analizar las razones que han llevado a un grupo de cinco mujeres adultas, a asistir a lo largo del año 2019, a las clases grupales de GAP del gimnasio Salud Integral Gym & Fitness, se ha determinado por medio del análisis, comparación e interpretación de la triangulación llevada a cabo entre los tres tipos de categorías, que las respuestas obtenidas por parte de los sujetos de dicha investigación no coinciden ni corresponden en su totalidad con el supuesto de anticipación de sentido que ha sido planteado al comenzar con la realización del Trabajo Final de Grado; ya el mismo sostiene que las razones por las cuales asisten a las clases de GAP un grupo de mujeres guardan relación con la salud y a contribuir con un estilo de vida saludable.

A pesar de que es manifestada por parte de los sujetos esta razón anteriormente mencionada, se concluye y determina por medio de las respuestas de las entrevistadas y de múltiples interpretaciones de quien investiga, que ésta es una de las razones por las cuales las mujeres asisten a las clases grupales de GAP pero no es la principal ni la más observada en la totalidad de estos sujetos; por esta causa, se ha determinado que son diversas y diferentes las razones por las que dichas mujeres concurren a éste contexto y más particularmente a ésta popular disciplina del *fitness*, conocida como la gimnasia que trabaja tres zonas del cuerpo: glúteos, abdominales y piernas.

En base a lo obtenido, observado y analizado a lo largo de todo el proceso de búsqueda, averiguación, indagación, exploración, etc., se ha definido que una de las razones por las cuales las mujeres eligen seguir asistiendo, seguir permaneciendo en las clases de GAP es a partir de las experiencias propias que han vivido cada una en relación a la práctica del GAP, junto con las trayectorias de vida, en múltiples contextos y en diversos escenarios que han ido atravesando cada una a lo largo de toda su vida.

Además, estas mujeres concurren y participan en este tipo de entrenamiento por cuestiones de estética y belleza, asisten por los tan ansiados objetivos y cambios estéticos en el cuerpo, entrenan en estas clases colectivas para ver los resultados que éste genera ya que consideran que el cuerpo y el físico son elementos centrales y esenciales de las mujeres, y por lo tanto desean mejorar su cuerpo e imagen, y que el mismo sea estético y femenino, esto es, atractivo, bello, hermoso, fuerte, deportista, independiente, etc.

Así mismo acuden a este ambiente en particular porque consideran que asistir al gimnasio y más esencialmente a las clases de *fitness* es su momento, su respiro en el día, lo observan como su propio espacio, el espacio de la mujer, su propio lugar, piensan que es la oportunidad en donde pueden ser ellas mismas, sentirse libres, independientes, relacionarse y vincularse con otros; el bienestar y la mejora en la calidad de vida y salud han sido muy perseguidos por dichas mujeres mediante la práctica sostenida y continuada del GAP en el gimnasio.

Igualmente lo hacen porque en él se alcanzan y aparecen las relaciones sociales, piensan al gimnasio como un lugar para socializar y encontrar grupos, un espacio de encuentro, reunión y acercamiento; asisten al mismo con la finalidad de conocer gente nueva, entablar nuevas relaciones sociales, entrar en contacto con más personas y estar con ellas, interactuar con pares (los cuales pueden inspirar y apoyar), concebir amistades nuevas, poder dialogar y charlar con quienes se encuentran a su alrededor. En última instancia, se debe destacar “la importancia del tiempo como factor de poder en las relaciones sociales que se entretajan dentro del gimnasio y/o la sala de musculación” (Rodríguez, 2011, p.12).

Como desenlace, todos estos resultados obtenidos pueden servirle y ayudarle a la investigadora como guías y herramientas para orientarla, encaminarla, dirigirla y aconsejarla dentro de este ámbito, y más específicamente en las clases grupales de GAP, para poder cumplir con las expectativas, intereses y deseos de las personas que asisten a las mismas.

Para concluir con el presente Trabajo Final de Grado, se dejan manifestados algunos interrogantes que permiten el comienzo y desarrollo de futuras investigaciones: ¿En qué medidas me construyo corporalmente en esta

sociedad? ¿Qué lugar tiene el aceptarse a sí misma, respetarse a sí misma, quererse a sí misma? ¿Qué ocurre en éste espacio de aprendizaje en función de la constitución de éstos sujetos cuerpos? ¿Cuál es el papel del profesor de educación física frente a estas realidades? ¿Qué cuerpo quieren alcanzar? ¿Qué pretenden corporalmente practicando GAP? ¿Qué cada una de ellas pueda alcanzar el cuerpo que quiere consiste en que se vea delgada, linda, bella, elegante, fina, flaquita y armónica, musculosa, “*en forma*” (E2-R4), con la cola parada y el abdomen marcado, con una figura, endurecida, perfecta? ¿O a que intentan llegar con este tipo de entrenamiento específico? ¿Estas relaciones sociales pueden hacer que la persona continúe permaneciendo en el gimnasio durante más tiempo? ¿Dichas interacciones aportan valores y provecho a las personas?

## BIBLIOGRAFÍA

- Achilli, E. L. (2001). *Módulo III. Metodología y técnicas de la investigación. Unidad II. El proceso de investigación I. Iniciando el proceso de construcción de una problemática a investigar* [Archivo PDF].
- Araujo González, J., (2003). *El concepto fiabilidad en Anthony Giddens*. México D.F.: Plaza y Valdez editores.
- Arauz, N., (2017). *Fitness Emocional*. Barcelona, España: Ediciones B, S.A.
- Bertely Busquets, M., (2000). *Conociendo nuestras escuela. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Brenes Cordero H. (1996). *Actividad física* [Archivo PDF]. Recuperado de: [https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/guiasalimentarias/actividad%20fisica.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/actividad%20fisica.pdf)
- Britto Ruiz, D. & Ordoñez Valverde, J. (2005). Las prácticas de distinción social. Un estudio de caso entre jóvenes de la ciudad de Cali, Colombia. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*. Vol. 4(11), p.0.
- Carballeda, A. J. M. (s/a). *Los escenarios de la intervención. Una mirada metodológica*. [Archivo PDF]. Recuperado de: [file:///C:/Documents%20and%20Settings/User/Mis%20documentos/carballeda%20LosCuerposFragmentados%20\(1\).pdf](file:///C:/Documents%20and%20Settings/User/Mis%20documentos/carballeda%20LosCuerposFragmentados%20(1).pdf)
- Carballo, L. (2019). *Cómo tener un cuerpo estético (Parte 1)*. Recuperado de: <https://www.fitnessenlanube.com/como-tener-un-cuerpo-estetico-parte-1/>
- Carmen Lera, A. et al. (2017). Trayectorias: un concepto que posibilita pensar y trazar otros caminos en las intervenciones profesionales del Trabajo Social. *Revista Cátedra Paralela*. (Nº 4), p.33-p.39.
- Cartoccio, E. (2004). Efectos culturales de la proliferación de los gimnasios en la década de 1990. *Revista digital*. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com>
- Correa Castaño, A. F., Giraldo Builes, D. M. & Rivero García, R. (2008). *Interpretaciones y reflexiones en torno al ideal estético del cuerpo y su relación con la práctica del ejercicio físico, a partir de la interacción entre*

*profesores y usuarios del gimnasio de empresas públicas de Medellín* [Archivo PDF]. Recuperado de: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/115-interpretaciones.pdf>

➤ Diéguez Papí, J., (2002). *GAP: Glúteos, abdominales y piernas. Principios para una tonificación muscular eficaz*. Barcelona, España: INDE publicaciones.

➤ Diéguez Papí, J., (2007). *Entrenamiento funcional en programas de fitness*. Bacerlona, España: INDE publicaciones.

➤ Domínguez Castilla, J. O., (2017). *Dirección y dinamización de actividades de entrenamiento en sala de entrenamiento polivalente*. Antequera, Málaga: IC Editorial.

➤ Fernández González, I., López Erquicia, B., & Moral González, S., (2004). *Manual de aerobio y step*. Barcelona, España: Paidotribo.

➤ Firman, G. O. (2013). *Fisiología del ejercicio físico* [Archivo PDF]. Recuperado de: [http://www.intermedicina.com/Avances/Interes\\_General/AIG05.pdf](http://www.intermedicina.com/Avances/Interes_General/AIG05.pdf)

➤ Fraisse, G., (2003). *Del sexo al género: los equívocos de un concepto*, Fuenlabrada (Madrid): Ediciones Cátedra.

➤ Giménez Gutierrez, A., (2007). *Entrenamiento personal: bases, fundamentos y aplicaciones*. Barcelona, España: INDE publicaciones.

➤ Gómez, A. & 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.

➤ González Gavaldón, B., Los estereotipos como factor de socialización en el género. *Comunicar* [en línea]. 1999, (12), [fecha de Consulta 13 de Septiembre de 2019]. ISSN: 1134-3478. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15801212>

➤ Gregorat, J. J. (2008). Perfil de las personas que asisten a un gimnasio en la ciudad de Catamarca y su relación con los motivos de práctica de actividades de musculación. *Revista digital*. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com>

➤ Guatoluna Pachacama, V. N. & Vega Cedeño, C. A. (2019). Influencia del neuromarketing en el comportamiento del consumidor de centros



fitness desde la perspectiva de la estética femenina. Carrera de Ingeniería en Mercadotecnia. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Matriz Sangolquí.

➤ [https://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/). Fecha de consulta: 12/06/19.

➤ [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/).  
Fecha de consulta: 19/06/19.

➤ Jazmín, D. A. (2015). *Entrada en calor – Vuelta a la calma*. Recuperado de: <http://educaciondetusalud.blogspot.com/2015/07/entrada-en-calor-vuelta-la-calma.html>

➤ Kent, M., (2003). *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte*. Barcelona, España: Paidotribo.

➤ Kornblit, A. L., (2007). *Juventud y vida cotidiana*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Biblos.

➤ Lago, F. (2017). La imagen corporal femenina y la belleza como producción cultural y subjetiva. (Tesis de licenciatura). Universidad de la República – Facultad de psicología. Uruguay.

➤ Larrosa, J. (s/a). *Sobre la experiencia* [Archivo PDF]. Recuperado de: [http://files.practicadesubjetivacion.webnode.es/200000018-9863d9a585/\\_la\\_experiencia\\_Larrosa.pdf](http://files.practicadesubjetivacion.webnode.es/200000018-9863d9a585/_la_experiencia_Larrosa.pdf)

➤ Larry Kenney, W., & Wilmore, Jack H., & Costill, David L., (2014), *Fisiología del deporte y el ejercicio*. Estados Unidos: Editorial Médica Panamericana S.A y Human Kinetics, Inc.

➤ LI Serra Majem, S. de Cambra, E. Saltó, E. Roura, F. Rodríguez, C. Vallbona y L. Salleras. (1994). *Consejo y prescripción de ejercicio físico* [Archivo PDF]. Recuperado de: <file:///C:/Documents%20and%20Settings/User/Mis%20documentos/dif%20entre%20actividad%20f%C3%ADsica%20y%20ejercicio%20f%C3%ADsico.pdf>

➤ Márquez, F. (2001). *Trayectoria de vida y trabajo en sujetos pobres* [Archivo PDF]. Recuperado de <file:///C:/Documents%20and%20Settings/User/Mis%20documentos/PR-0032-006-3298.pdf>

➤ Martínez Guirao, J. E. (2004). *Los gimnasios deportivos. Del ocio a la obligación* [Archivo PDF].

- Martínez, I. & Vázquez-Bronfman, A., (1995). *La socialización en la escuela y la integración de las minorías: perspectivas etnográficas en el análisis de la educación de los años 90*. Madrid, España: Fundación Infancia y Aprendizaje.
- Miranda, J. (1991). ¿Salud, forma física, estética, bienestar? ¿Qué lleva al usuario al gimnasio? *Apunts, Educación Física y Deportes*. (26), p.61-p.70.
- Moreno Murcia, J.A. & Costa Conceicao, M. C. de S. (s/a). *Motricidad Humana. Hacia una vida más saludable* [Archivo PDF]. Recuperado de:  
[https://www.researchgate.net/profile/Mario\\_Souza\\_Costa\\_Conceicao/publication/305318868\\_Ejercicio\\_fisico\\_y\\_estilo\\_de\\_vida\\_saludable/links/57881b1008aedc252a9370fb.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Mario_Souza_Costa_Conceicao/publication/305318868_Ejercicio_fisico_y_estilo_de_vida_saludable/links/57881b1008aedc252a9370fb.pdf)
- Napolitano, M. E. (2012) “*Discursos de poder en el fitness: El comercio de los entrenamientos que duelen*” [en línea]. Tesis de Posgrado. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Disponible en:  
<http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.467/te.467.pdf>
- Ortega Sánchez - Pinilla, R., (1992). *Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud*. Madrid, España: Díaz de Santos, S.A.
- Pastor Gómez, A., (2015). *Actividades de educación en el tiempo libre infantil y juvenil: Proyectos educativos de ocio*. España: Ideaspropias Editorial.
- Pescador, D. (2014). *Gimnasio: manual de instrucciones para mujeres*. Recuperado de: <http://transformer.blogs.quo.es/2014/09/16/gimnasio-manual-de-instrucciones-para-mujeres/>
- Plaza, J. F. & Delgado, C., (2007). *Género y comunicación*, España: Editorial Fundamentos.
- Prados Megías, M. E., (2002). *La construcción cultural del cuerpo: un estudio etnográfico en una población de mujeres universitarias de Almería*. (Tesis doctoral). Universidad de Granada.
- Rodríguez, A. D. (2011). *Los jóvenes, los usos del tiempo y el entrenamiento corporal en espacios dedicados al tiempo libre, el deporte y la*

recreación [Archivo PDF]. Recuperado de: <https://ides.org.ar/wp-content/uploads/2012/04/artic54.pdf>

- Rojas Soriano, R., (1997). *Guía para realizar investigaciones sociales*. México, DF.: Plaza y Valdés editores.
- Sánchez-Ojeda, M. A., & De Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición hospitalaria*. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/03revision03.pdf>
- Scribano, A. O., (2008). *El proceso de investigación social cualitativo*. Buenos Aires, Argentina: Prometeo Libros.
- Sirvent, M. T. (s/a). *Nociones básicas de contexto de descubrimiento y situación problemática* [Archivo PDF]. Recuperado de: <file:///C:/Documents%20and%20Settings/User/Mis%20documentos/sirvent%20contexto%20de%20descubrimiento.pdf>
- Skliar, C. (2002). *Alteridades y pedagogías. O... ¿y si el otro no estuviera ahí?* [Archivo PDF]. Recuperado de: <file:///C:/Documents%20and%20Settings/User/Mis%20documentos/skliar%20y%20si%20el%20otro%20no%20estuviera%20ahi.pdf>
- Souza Minayo, M. C. (2010). Los conceptos estructurales de la investigación cualitativa. *Salud colectiva*. 6(3), p251-p261.
- Tristán, B. (2011). Modelos de cuerpo y feminidad en un gimnasio local. *Anthropologica*. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe>
- Vives Iglesias, A. E. (2007). Estilo de vida saludable: puntos de vista para una opción más actual y necesaria. *Revista electrónica*. Recuperado de: [www.psicologiacientifica.com](http://www.psicologiacientifica.com)
- Yuni, J. A. & Urbano, C. A., (2006). *Técnicas para investigar: recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación*. Córdoba, Argentina: Brujas.

## ANEXOS

### ANEXO N°1: Cuadro de doble entrada con los primeros datos de las mujeres encuestadas

SUJETO	FECHA DE NAC.	EDAD	ACTUALMENTE VIVE EN	SEXO	DOMICILIO	ESTADO CIVIL	HIJOS	ESTUDIOS REALIZADOS	OCUPACIÓN DIARIA	TIEMPO EN LA RESIDENCIA	ACTIVIDAD FÍSICA	EJ. FÍSICO A LO LARGO DE SU VIDA
N° 1	28/04/93	26	Villa María	F	Rucci 254	Soltera	No	Universitarios	Administrativo	1 año y 3 meses	Gimnasio	Vóley (1 año), hockey (2 meses) y gimnasio
N° 2	30/12/84	29	Villa María	F	San Juan 657	Soltera	No	Prof. De Biología	Administrativa contable	10 años	Gimnasio y Vóley	Gimnasia artística (11 años), Vóley (8 años) y gimnasio
N° 3	23/08/75	43	Villa María	F	Pasteur 1066	Soltera	1	Trabajo social	Instituto de menores	30 años	Gimnasio	Gimnasio (10 años)
N° 4	06/07/85	33	Villa María	F	Santiago del Estero 1327	Soltera	1	Universitario incompleto	Comerciante	33 años	Gimnasio	Gimnasio (18 años), hockey (3 años) y Handball (2 años)
N° 5	12/01/91	28	Villa María	F	José Ingenieros 766	Soltera	No	Odontología	Odontóloga	2 años	Gimnasio	Gimnasio (11 años)

## ANEXO N° 2: Entrevista a entrevistada N°1

<b>ENTREVISTA A ENTREVISTADA N°1</b>	
Entrevistador/a: Szpyrnal Candela	
Entrevistado/a: N°1	
Fecha de realización de la entrevista: 03/06/19	
Hora de inicio: 18:15	
Hora de finalización: 18:52	
Lugar: Domicilio del entrevistado en Villa María	
Tiempo total de duración de la entrevista: 37:18	
<b><u>Datos del entrevistado/a:</u></b>	
Edad del entrevistado/a: 26	
Género: Mujer	
Lugar de origen del entrevistado/a: La Carlota	
Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Villa María	
Estudios cursados del/la entrevistado/a: Universitarios	
Ocupación diaria: Trabajo administrativo	
Mail: -	
Observaciones <sup>89</sup> : -	
1.	Entrevistador/a: ¿Por qué asistís al gimnasio?
2.	Entrevistado: Porque mmm necesito si o si hacer ejercicio todos los días de mi vida, cosa que no voy todos los días pero bueno no importa, y... porque me siento o sea... asisto a nivel físico y a nivel emocional también, me hace muy bien a nivel emocional.
3.	Entrevistador/a: ¿Cuáles son tus objetivos?
4.	Entrevistado: Eh... endurecer. ¿Mi objetivo de gimnasio? Voy para adelgazar y endurecer y mantenerme, tener como... haber o sea, voy más por lo estético, y emocional también me hace muy bien.
5.	Entrevistador/a: ¿Qué te interesa de lo que trabajas en el gimnasio? ¿Y de la metodología?
6.	Entrevistado: ¿Qué es lo que más me gusta? Aerobox. Eh... si también de la clase lo que me gusta es que vos viste que vas dando ochos, bueno, lo que me gusta es que lo aprendemos y contándolo solo ya te sale la coreo. Eso es lo que más me gusta.
7.	Entrevistador/a: ¿Y la metodología del gimnasio en sí, es decir cómo se encuentran organizadas semanalmente las clases?
8.	Entrevistado: Si me gusta, porque puedes ir alternando para que en la semana este balanceado el tema de fuerza y aeróbico.
9.	Entrevistador/a: ¿Cómo supiste de la existencia del establecimiento?
10.	Entrevistado: ¿Del gimnasio? Porque pase por el frente jaja y mire para arriba. No, estaba buscando gimnasio y... no, en realidad no es porque pasé por el frente. Le pregunte a mis compañeros donde había un gimnasio cerca de donde yo vivía y me dijeron a la otra cuadra de tu casa tenes un gimnasio. Fui y me quede con ese.
11.	Entrevistador/a: ¿Cómo fue que llegaste a este gimnasio?
12.	Entrevistado: Ya te lo conteste, si. Al gimnasio fui un día y empecé a

<sup>89</sup> Aquí el/la entrevistador/a podrá realizar apreciaciones con relación a “algo” que le llame la atención durante la entrevista.

	la semana siguiente.
13.	Entrevistador/a: ¿Antes asistías a otros? ¿Cuáles?
14.	Entrevistado: ¿Acá en Villa María? No. En Carlota fui a un gimnasio, pero no era un gimnasio así como este sino que era una profesora que daba clases de aerobox, de step, de aeróbica sola, de funcional, no había aparatos no había nada. Y después anteriormente a eso fui a un gimnasio que era todo aparatos, había clases pero yo no iba y hacia todo aparatos.
15.	Entrevistador/a: ¿Cuáles fueron tus experiencias en ellos?
16.	Entrevistado: En el primer gimnasio de Río Cuarto era como aburrido, o sea era aburrido, a mi no me gusta el que te digan “bueno hace 20 de estas, 10 de estas” y hacer sola, para mi es aburrido. En cambio, en el de Carlota, que tenía a la profesora que es muy parecido a lo que haces vos, era como más entretenido y más lindo.
17.	Entrevistador/a: ¿Con que objetivos fuiste cambiando?
18.	Entrevistado: El motivo fue porque de Río Cuarto a Carlota termine de estudiar y me tuve que volver, y tenía que buscar un gimnasio, y acá también, me surgió un trabajo acá y me tuve que venir. No es que cambie de gimnasio porque no me gustó, fue por tema de residencia, de una ciudad a la otra.
19.	Entrevistador/a: Dónde vivías en Río Cuarto que no te gustaba el gimnasio al que ibas ¿no había otro gimnasio?
20.	Entrevistado: Había millones pero iba con mi amiga era, o sea, ya estaba acostumbrada. Era como... y es más, en ese tiempo como era algo que no me exigían entonces yo iba chocha ahí porque no me exigían ni nada. Y después, con el paso del tiempo me empecé a exigir yo y ahí me gusto más que me exijan. Tampoco para que vos me exijas tanto jaja.
21.	Entrevistador/a: ¿Qué actividades realizas en el gimnasio?
22.	Entrevistado: Eh... aerobox y GAP. Eh... funcional, ah sí aeróbica, funcional no, con el Joaquín nos dio aeróbica cuando vos te fuiste.
23.	Entrevistador/a: ¿Aparatos en este gimnasio no hiciste nunca?
24.	Entrevistado: No nunca. Solamente hice un día, dos días con la Romi cinta nada más.
25.	Entrevistador/a: ¿Cuántos días a la semana vas al gimnasio? ¿Cuáles son? ¿Por qué?
26.	Entrevistado: Mmm ¿Cuántos? Eh... generalmente siempre vos tres, hay semanas que voy cuatro si... hay semanas que voy cuatro y hay semanas que voy dos ponele cuando me surge algo, pero generalmente tres, martes, miércoles y jueves, o lunes martes miércoles y jueves. Y los sábados salgo a correr, pero ya es... Elijo esos días porque el fin de semana me vuelvo a mi pueblo, viajo y me vuelvo, y hay lunes que no voy porque estoy cansada del fin de semana jaja estoy hecha bosta.
27.	Entrevistador/a: ¿Los martes y jueves que hay aerobox vas sí o sí?
28.	Entrevistado: Si, los martes y los jueves si o si porque me encanta aerobox, y los lunes y los miércoles voy porque tengo que ir pero me gusta también, o sea, sé que tengo que endurecer, pero los martes y los jueves voy con todas las pilas.
29.	Entrevistador/a: ¿Quién decidió esa frecuencia?

30.	Entrevistado: ¿Cómo quien? Yo. Del trabajo salgo a las cinco de la tarde y no me impide faltar a alguna clase, puedo ir a todas.
31.	Entrevistador/a: ¿Qué es lo que piensas de asistir esa cantidad de veces al gimnasio?
32.	Entrevistado: Y... hay veces que... no sé si está bien o no a nivel nutricional, a nivel... no sé si está bien o no. Me gustaría a veces ir más, a lo mejor a ver si me cambia el cuerpo o sigo igual.
33.	Entrevistador/a: ¿En qué te aporta a vos?
34.	Entrevistado: ¿A nivel físico? Espero o creo que me mejora, eh... me modela más el cuerpo, y a nivel emocional como que me levanta o sea y a lo mejor estoy acá estudiando y necesito despabilarme y me voy al gimnasio.
35.	Entrevistador/a: ¿Qué clase de todas las que participas es la de tu mayor agrado?
36.	Entrevistado: La de los martes y los jueves a la noche, si, a la tarde no voy porque trabajo, pero no se qué es lo que hay a la tarde y a la siesta.
37.	Entrevistador/a: ¿Por qué es la que más te gusta?
38.	Entrevistado: Porque... te moves más y bailas más, o sea a mi me entretiene más bailar, o sea no soy buena para bailar y no tengo idea de baile pero... es como que te entretenes más, no sé, es más lindo.
39.	Entrevistador/a: ¿Hay alguna otra que no te guste? ¿Por qué?
40.	Entrevistado: Eh... no medianamente... no hay ninguna clase que diga “a esta no voy”. Las de GAP no es que no me gustan, me gustan más las de aerobox, pero voy.
41.	Entrevistador/a: ¿Cuánto tiempo hace que vas al gimnasio?
42.	Entrevistado: Un año y tres meses.
43.	Entrevistador/a: ¿Te acordas que fecha empezaste más o menos el gimnasio?
44.	Entrevistado: Empecé en marzo del 2018 en la segunda quincena para serte más exacta.
45.	Entrevistador/a: ¿Realizabas o realizas algún otro tipo de actividad fuera del gimnasio? ¿Cuál/es?
46.	Entrevistado: Eh... los sábados salgo a correr, no todos los sábados ojo, pero la gran mayoría salgo a correr en mi pueblo. Los sábados que me quedó acá no hago nada por ejemplo.
47.	Entrevistador/a: ¿Y fuera del gimnasio, que actividad deportiva realizaste?
48.	Entrevistado: Era chica, eh... cuando tenía 13 y 14 años hice vóley en un club deportivo de Carlota, y cuando más chica que iba al primario jugué al hockey pero no servía para nada jaja. Vóley me desempeñaba un poco más.
49.	Entrevistador/a: ¿Nunca más realizaste deporte?
50.	Entrevistado: No nunca más. Solo fui al gimnasio, pero a ver... desde los 13 a 14 años que hice vóley, pasé a ir al gimnasio recién a los 20 y pico, estuve muchos años sin hacer nada.
51.	Entrevistador/a: ¿Cómo te sentías vos al no realizar “nada”?
52.	Entrevistado: Nada, o sea no... no sentía la necesidad. Después si, cuando dije “no, hay que empezar a hacer algo” ahí me di cuenta que

	me costaba ir al gimnasio, al de Rio Cuarto me costaba y después ya no. A veces si me cuesta pero bueno, si no voy me siento culpable.
53.	Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís vos cuando realizas ejercicio físico? ¿Y en la clase?
54.	Entrevistado: Es como que no se, eh... que te segrega el cuerpo, que glándula te segrega pero te sentís bien, te sentís como linda, no linda, pero como que decís que te sentís satisfecha esa es la palabra. No tengo tiempo de ver cómo me siento porque estoy re cansada jaja, no tengo tiempo de pensar pero si, si es una sensación linda.
55.	Entrevistador/a: ¿Qué te produce realizar ejercicio físico y participar de las clases?
56.	Entrevistado: Eh... como que me siento realizada ¿entendes lo que te quiero decir? Me siento bien conmigo misma, como que cumplí. Participar de las clases me gusta, si.
57.	Entrevistador/a: ¿Cuál es la clase más efectiva para vos? ¿Y la menos efectiva? ¿Por qué?
58.	Entrevistado: ¿A nivel físico? a nivel físico GAP y a nivel emocional aerobox.
59.	Entrevistador/a: ¿Sentís que alguna clase no es tan efectiva?
60.	Entrevistado: No, para mi hacer gimnasia todo suma.
61.	Entrevistador/a: ¿Qué papel juega la actividad física en tu vida cotidiana?
62.	Entrevistado: A ver o sea... que no lo practique es otra cosa. Para mí es muy importante hoy en día hacer actividad física, por ejemplo, a mí la actividad física me levanta el humor, me saca de estar estudiando, me saca y me activa, me levanta.
63.	Entrevistador/a: ¿Y siempre lo sentiste así?
64.	Entrevistado: No, antes no. Antes pasaba días entero estudiando adentro de un departamento y ni de salir a correr, ni. Es más, mis amigas me decían de salir a caminar y yo “na estás loca”, y ahora salgo yo sola a correr por ejemplo.
65.	Entrevistador/a: ¿Qué percibís en vos al realizar ejercicio físico?
66.	Entrevistado: Ahí al momento nada, pero yo por ejemplo me di cuenta de los últimos tiempos en las fotos que veo que mi cuerpo cambió. Me siento más comunicativa, si, o más que me hago eh... no sé cómo es la palabra, yo antes era muy cerrada, tenía a mis amigas y eran las que eran y olvidate de hacer amistades nuevas. Con esto charlas con todo el mundo entonces te haces amistades nuevas.
67.	Entrevistador/a: ¿Cómo percibís tu cuerpo?
68.	Entrevistado: Si, cambio un montón desde que empecé hace... bueno abría que sumar todo el tiempo que te dije pero... desde que empecé cambio un montón allá en Rio Cuarto que no era tanto, pero desde Rio Cuarto y ahora es como que se modificó un montón.
69.	Entrevistador/a: ¿Lo acompañas con una buena alimentación o es solo ir al gimnasio?
70.	Entrevistado: No, o sea intento comer sano, o sea los fines de semana y más si me voy a mi pueblo olvidate pero... durante la semana intento comer sano, sí. No sigo una dieta estricta de un nutricionista pero... si intento comer sano.



71.	Entrevistador/a: ¿Consideras que se produjeron cambios en tu cuerpo desde que concurrís al gimnasio? ¿Cuáles?
72.	Entrevistado: Si, y adelgace un montón y tonifiqué mucho.
73.	Entrevistador/a: ¿Qué zonas de tu cuerpo sentís que fueron las más cambiadas?
74.	Entrevistado: Y... acá ¿Qué es esto? (señala los brazos), acá siento que... el otro día me miraba y yo digo “oy!!!” y las piernas también.
75.	Entrevistador/a: ¿Cuáles son los efectos (beneficiosos o no) que observaste al realizar ejercicio físico concurrente?
76.	Entrevistado: Bueno, no sé si es músculo o que lo que se te forma acá (señala los brazos) pero eso y lo de las piernas.
77.	Entrevistador/a: ¿Hay algo que se haya producido en tu cuerpo y que no te haya gustado?
78.	Entrevistado: El dolor jaja, hay veces que me duele mucho. El sábado por ejemplo que salí a correr me duele!!! Hasta el día de hoy me duele el cuerpo, pero bueno es bancarlo. Otra cosa no.
79.	Entrevistador/a: ¿Con quién vas al gimnasio?
80.	Entrevistado: Sola, o sea hay veces que voy con la Romina pero generalmente sola.
81.	Entrevistador/a: ¿Cómo es tu relación con la profesora? ¿Y con tus compañeros/as?
82.	Entrevistado: No, buena. Con mi profesora me caga de pedo bastante jaja, na... buena buena. O sea hay compañeras con las que me llevo mucho más porque las veo más tiempo y hay gente que no las veo nunca pero bueno, dentro de todo nunca pelee con nadie.
83.	Entrevistador/a: ¿Qué te produce relacionarte con otros en este lugar?
84.	Entrevistado: Y... es como que nos gusta lo mismo o vamos por lo mismo, es como me pasa con la Romi por ejemplo, que nos cuesta a los dos ir pero vamos por lo mismo, pero es algo en común que tenemos jaja.
85.	Entrevistador/a: Introduciéndonos en las clases de GAP ¿Qué podes decirme al respecto?
86.	Entrevistado: Lo que sepa... que es un ejercicio que no es aeróbico si no que es mas centralizado, mas localizado, que te eh... como que te modela para mí el GAP, no sé qué te hace, si endurece o modela el cuerpo cosa que por ejemplo el aerobico no hace.
87.	Entrevistador/a: ¿Qué es el GAP para vos?
88.	Entrevistado: Si, glúteos abdomen y piernas. Son ejercicios que te modelan eso, glúteos abdomen y piernas, pero para mí brazos también, porque yo sentí mucho también los brazos y los hombros, yo sentí mucho el trabajo ahí, no sé si será cierto o no pero...
89.	Entrevistador/a: ¿Cuáles son sus contenidos?
90.	Entrevistado: ¿Qué se trabaja? Se trabaja el músculo del glúteo, el músculo del abdomen y el músculo de las piernas, se los entrena, se los endurece y ejercita. Como que... no sé si se lo endurece pero si se lo modela, y si... se endurece sería lo mismo, ¿o no? No tengo ni idea jaja.
91.	Entrevistador/a: ¿Qué opinas de la metodología del GAP?

92.	<p>Entrevistado: No es una metodología que sea como otras que es bailar por ejemplo. Es una metodología para mí ver cómo un poco más pesada, decir a ver... “no doy más”. A lo mejor en otras técnicas se me pasa más rápido la hora que en GAP por ejemplo, pero a su vez me parece que es más satisfactoria a la hora de ver los resultados.</p> <p>La clase en sí está buena, esta buena, yo veo como que vas mezclando piernas, abdomen, después vuelves a piernas, esta buena no haces siempre lo mismo. Prefiero intercalándola, primero porque te cansas de hacer todo glúteo o abdomen y al final no terminas haciendo nada bien entonces...</p>
93.	<p>Entrevistador/a: ¿Cuál de todos los elementos con los que trabajamos en la clase de GAP es el que más te gusta? ¿Por qué? ¿Y el que menos te gusta?</p>
94.	<p>Entrevistado: El step, porque es lo que se asemeja mucho a lo que a mí me gusta. A mí me encanta step también y es como que se asemejan los ejercicios a lo que hacemos. El que menos me gusta jaja los círculos esos, los deslizadores, porque me hacen bolsa, o sea no sé si será muy efectivo pero te cansa un montón, y las sentadillas tampoco me gustan y esas que doblas las rodillas tampoco.</p>
95.	<p>Entrevistador/a: ¿Qué es lo que preferís trabajar en la clase de GAP?</p>
96.	<p>Entrevistado: Lo que más quiero trabajar es el abdomen. No es capaz lo que más me gusta pero es lo que más choto tengo, pero si... por ejemplo piernas me cuesta un montón trabajar. No es lo mismo lo que más me gusta trabajar que lo que debería trabajar, pero puede o no que vaya de la mano... en realidad van de la mano, porque por ejemplo piernas a mí me cuesta mucho, o sea cuando haces la sentadilla que te apoyas con las piernas separadas, bueno eso me cuesta un montón siento que me quema acá (señala los cuádriceps), pero igual las sentís duras a las piernas acá. Igual lo más débil para mí es el abdomen y es de las tres cosas lo que más me gusta.</p>
97.	<p>Entrevistador/a: ¿Y qué es lo que menos te gusta trabajar?</p>
98.	<p>Entrevistado: Piernas pero es lo que también necesito. Ah no, lo que menos me gusta es glúteos, si, la patada al costado eso es lo que menos me gusta, si mal... entonces glúteos es lo que menos.</p>
99.	<p>Entrevistador/a: ¿Cuáles consideras que son los objetivos de la clase de GAP?</p>
100.	<p>Entrevistado: Tonificar, si, eh... emmm si tonificar para mí, si. Es mi objetivo.</p>
101.	<p>Entrevistador/a: ¿Cuáles fueron los objetivos que vos te planteaste al comenzar este entrenamiento particularmente? ¿Observaste alguno de ellos en vos?</p>
102.	<p>Entrevistado: Y porque o sea a mí me gustaba todo lo que era aeróbico y creo que vos fuiste la que me dijiste que tenía que combinar para tratar de endurecer, tonificar, y es por eso que empecé GAP.</p>
103.	<p>Entrevistador/a: ¿Y observaste alguno de esos objetivos en vos al realizar la clase?</p>
104.	<p>Entrevistado: Si. Es como con el paso del tiempo, por ejemplo hoy me vi frente al espejo y es como que dije “ay, hoy tengo un poco más de</p>

	culo” jaja, entonces ahí es como que lo ves. Pero no lo ves cuando llegas del gimnasio y te miras al espejo y lo ves, no, porque no es así. Es con el tiempo y con muchas clases, o sea no es al momento. O en una foto a lo mejor te das cuenta, yo mirando una foto me di cuenta, porque el día a día no, no me di cuenta.
105.	Entrevistador/a: ¿Cuánto tiempo hace que realizas particularmente las clases de GAP?
106.	Entrevistado: Y de GAP creo que empecé un mes después porque yo al principio era todo aeróbico, ponele un año y dos meses.
107.	Entrevistador/a: ¿En qué lugar comenzaste a desarrollar este tipo de entrenamiento?
108.	Entrevistado: Y ahí. Antes nunca lo había practicado porque a la clase que iba en Carlota era todo aeróbico. No conocía el GAP, lo conocí cuando vine acá. Si por ejemplo, conocía funcional, pero no GAP.
109.	Entrevistador/a: ¿Cuántas veces por semana realizas este tipo de ejercicio?
110.	Entrevistado: Dos o una, depende, si voy cuatro veces dos, y si voy tres veces es una.
111.	Entrevistador/a: ¿Quién te acompaña a participar de las clases?
112.	Entrevistado: Voy sola, no me acompaña nadie, voy sola. Cuando se le ocurre ir a la Romina vamos jaja pero...
113.	Entrevistador/a: ¿Con quién te relacionas en el horario de clase?
114.	Entrevistado: Con la Romina jaja y si con las chicas que hay ahí me relaciono y me llevo bien, no es que no hablo.
115.	Entrevistador/a: ¿Qué fue lo que te llevó e impulsó a participar en las clases de GAP?
116.	Entrevistado: La necesidad de tonificar el cuerpo. Quiero ir porque necesito tonificar, es una necesidad.
117.	Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís al participar en estas clases?
118.	Entrevistado: Bien, cansada jaja. No, bien. A nivel personal es como que digo bueno estoy haciendo lo que debo. Hay veces que tengo ganas de quedarme acostada en la cama pero digo “no, hay que ir”. Los martes y los jueves no me pasa tanto esto, no tanto.
119.	Entrevistador/a: ¿Qué es lo que más te gusta de la clase? ¿Y lo que menos te gusta?
120.	Entrevistado: Cuando elongamos, no jaja. La música como primer ítem, es como que a veces cuando la música se corta sentís que hacer el ejercicio es el doble de difícil, no sé, pero me pasa siempre eso. Como que la música te ayuda un montón también a hacer el ejercicio, te motiva. Después, hay algunos ejercicios que también me gustan, por ejemplo esos ejercicios que haces combinado con aeróbico esos son los que me gustan. Lo que menos me gusta son la sentadilla y los slaiders jaja el resto no hay nada personal ni nada de eso, no, es un grupo re lindo.
121.	Entrevistador/a: ¿Qué cambios realizarías en la clase de GAP?
122.	Entrevistado: Eh... no usaría los slaiders jaja no haría sentadillas. No, no cambiaría nada.
123.	Entrevistador/a: ¿Siempre te ubicas en el mismo sector del lugar? ¿Por qué?

124.	Entrevistado: Si, seria atrás a la izquierda si, en el fondo a la izquierda. No sé, fue desde el primer día que me puse ahí porque no me gusta estar adelante, si hay poquita gente y es la misma de siempre no tengo problema, sino no me gusta, siento que estoy como expuesta a la clase, o sea... nadie te mira porque cada uno hace su ejercicio, nadie te mira pero prefiero estar al fondo.
125.	Entrevistador/a: ¿Cuál consideras que es el mejor momento de la clase? ¿Y el peor momento?
126.	Entrevistado: Cuando estiramos jaja. Eh... tipo 21:10, 21:15 cuando no das más viste que no das más y vos decís “dale sigan”, bueno ese es el peor momento jaja, ahí me pregunto ¿Por qué abre venido? Jaja hay veces que siento eso, que tendría que estar acostada jaja.
127.	Entrevistador/a: ¿Cuáles son tus dificultades (si es que las hay) al realizar la clase?
128.	Entrevistado: Si, hay veces que si, por ejemplo cuando hacemos algo que tenemos que apoyar acá (señala los glúteos) yo siento que me duele, que me duelen, por ejemplo esa que es de costado y tenes que unir las piernas. A nivel físico hay cosas que me duelen, eh... pero sino no, o sea otro obstáculo de la clase no.
129.	Entrevistador/a: ¿Observaste cambios en tu cuerpo al practicar GAP? ¿Podrías decirme cuales?
130.	Entrevistado: Si eh... sentí mayor diferencia acá en la parte de arriba del cuerpo y en las piernas, como que más tengo unos cosasos así (señala los brazos) pero más duros, eso sí. En relación al estado físico ahora tengo muchísimo más estado físico pero por ejemplo, me pasaba que era por una deficiencia eh... que yo había cosas que no comía entonces eran nutrientes que me faltaban, pero la doctora me dio como unas vitaminas y se me pasó, pero no era a nivel físico o sea de gimnasio.
131.	Entrevistador/a: ¿A partir de cuándo comenzaste a ver esos cambios?
132.	Entrevistado: Yo empecé a sentir la diferencia en el cuerpo en el otro gimnasio de Carlota. Acá, cuando empecé a tonificar con GAP ahí es como que se acentuó muchísimo más, pero no fue de un día para el otro, fue con el tiempo y con la foto, o sea viéndome en foto, yo en el espejo soy igual que siempre para mí, me siento igual. No me siento tan cómoda, quiero sentirme más cómoda, a lo mejor puede que hay veces que no esté bien pero...
133.	Entrevistador/a: ¿Consideras importante realizar este tipo de entrenamiento particularmente? ¿Por qué?
134.	Entrevistado: Eh... si es muy importante por la salud, o sea yo me di cuenta en este último tiempo de gimnasio que te mejora, o sea es por el tema de salud, no es necesario ir si o si al gimnasio, pero al cuerpo lo tenes que mover, es muy importante para mí en este último tiempo, lo que noto yo. A todo el mundo mando al gimnasio yo jaja, pero... pero bueno nada eso.

## ANEXO N°3: Entrevista a entrevistada N°2

### ENTREVISTA A ENTREVISTADA N°2

Entrevistador/a: Szpyrnal Candela

Entrevistado/a: N°2

Fecha de realización de la entrevista: 22/07/19

Hora de inicio: 17:00

Hora de finalización: 17:26

Lugar: Domicilio del entrevistado en Villa María

Tiempo total de duración de la entrevista: 26:56

#### **Datos del entrevistado/a:**

Edad del entrevistado/a: 29

Género: Mujer

Lugar de origen del entrevistado/a: Hernando

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Villa María

Estudios cursados del/la entrevistado/a: Profesorado de biología

Ocupación diaria: Administrativa/Contable

Mail: -

Observaciones: La entrevistada no se animó a decir durante la grabación que fue lo que la llevó e impulsó a asistir al gimnasio, quizás pudo haber sido por la presencia de una amiga que se encontraba allí en dicho momento, o bien por la entrevistadora que en realidad tiene algo de conocimiento sobre ello.

1. Entrevistador/a: ¿Por qué asistís al gimnasio?

2. Entrevistado: Básicamente para el cuidado de la salud y la verdad que es también como un despeje de la rutina diaria, de lo que es lo laboral, de los problemas que puedan surgir de la rutina. La verdad es que uno va y sale como más aliviado de ahí, más relajado, más... no es solamente por lo físico sino que también por lo mental.

3. Entrevistador/a: ¿Cuáles son tus objetivos?

4. Entrevistado: Mantenerme en forma, la verdad es que me hace muy bien para la salud ya que yo tengo principio de asma y es como que eso eh... me mantiene bien a mis pulmones, a mi respiración, entonces ese es mi objetivo, seguir haciéndolo para seguir.

5. Entrevistador/a: ¿Qué te interesa de lo que trabajas en el gimnasio?  
¿Y de la metodología?

6. Entrevistado: Me interesa el bajar de peso, mantener el físico. Del gimnasio en general la parte de aparatos no me gusta para nada, justamente me gusta ir a una clase de fitness, en donde una persona me diga que es lo que hay que hacer eh... que esté conmigo, que me aconseje si lo estoy haciendo bien o lo estoy haciendo mal y particularmente en estas clases aeróbicas me gusta justamente ir variando y no ir haciendo siempre lo mismo. Me parece genial los horarios del gimnasio, tiene varios horarios entonces cada uno puede ir optando por el horario que le quede cómodo, son horarios que para mí son muy accesibles, me quedan cómodos, ojala abriera el sábado a la siesta también jaja pero no, los horarios que tiene son cómodos, uno tiene para elegir si ir a la siesta o a la noche.

7. Entrevistador/a: ¿Cómo supiste de la existencia del establecimiento?

8. Entrevistado: A este gimnasio particularmente lo conozco hace ya... yo hace once años que me vine a Villa María y por la ubicación uno

	va al centro y ve que hay un gimnasio, en su momento cuando decidí empezar era el único que había conocido y empecé y me gustó. Después me fui a otro y sin embargo decidí volver a este porque me gusta como son las clases, la dinámica que hay en cada clase, todas van variando, ninguna clase es igual.
9.	Entrevistador/a: ¿Por qué te fuiste y volviste al mismo gimnasio?
10.	Entrevistado: Porque en el gimnasio al que iba teníamos a una profe, primero que yo con ella como te digo iba hace varios años ya que ella era la dueña de este gimnasio y... sus clases la verdad es que son iguales desde hace años, las clases son siempre las mismas, ya sabes que te va a dar, que vas a hacer y cómo es cada ejercicio eh... y llega un punto que sentís que tu cuerpo no avanza que está como estancado, el ejercicio que vos haces no sentís un dolor ni sentís una molestia ni cansancio en el cuerpo, sentís como que no gastas energía y que tu cuerpo necesita más, y bueno aparte que es una profe que en el gimnasio en donde ella está ahora está sola y da las clases ella sola entonces le surge un inconveniente y faltaba muy seguido ya que no tenía a nadie que la suplantara, entonces te perdías la clase, ella después te la recuperaba un feriado pero vos un feriado o te querías ir de viaje o hacer algo y no querías ir al gimnasio. Volví al mismo porque ya conozco al gimnasio, segundo me queda cerca por comodidad y tercero porque lo conocemos a Joaquín. Con Vale, que éramos las dos que nos íbamos juntas ya lo conocíamos a Joaquín entonces empezamos a ver las clases que había, nos gustaban en los horarios que nosotras podíamos ir, el tipo de clase que había y bueno Joaquín nos dijo vengan prueben no es lo mismo que el gimnasio al que ustedes iban y si les gusta se quedan, sino ven. Así que fuimos, probamos dos clases y nos gustó, es lo que estábamos buscando.
11.	Entrevistador/a: ¿Cómo fue que llegaste a este gimnasio?
12.	Entrevistado: No lo escuche nombrar nunca. Hoy si, después de tantos años que yo voy si lo escucho nombrar pero en su momento que yo empecé no, aunque tampoco conocía a tanta gente acá de Villa María.
13.	Entrevistador/a: ¿Antes asistías a otros? ¿Cuáles?
14.	Entrevistado: En mi pueblo sí asistía a un gimnasio, ya no recuerdo el nombre pero siempre hice este tipo de clases de GAP, de localizado de ese tipo. Acá en Villa María siempre fui a Salud Integral y bueno después a este otro al que me cambié también.
15.	Entrevistador/a: ¿Cuáles fueron tus experiencias en ellos?
16.	Entrevistado: Y en el del pueblo que se yo, uno iba de mas chica, o sea la verdad es que a veces iba y otras veces bueno jaja mi mamá pensaba que me iba al gimnasio y me iba a lo mejor a tomar una cerveza por ejemplo jaja. Uno era más chico y no se lo tomaba tanto como se lo toma hoy, tenía 15 o 16 años, no se lo toma con ese compromiso de hoy en día ir al gimnasio.
17.	Entrevistador/a: ¿Con que objetivos fuiste cambiando?
18.	Entrevistado: Me vine a estudiar acá y... bueno uno siempre fue medio mambeado de la cabeza con el físico entonces... soy una persona en realidad que si deja de hacer actividad física engordo, yo

	tengo tendencia a engordar ya que mi familia es genéticamente gorda entonces si dejo de hacer actividad física empiezo a engordar, además, que el cuerpo me lo pide por cómo te decía el principio de asma, o sea como que siempre el médico me lo recomendó la actividad aeróbica para la respiración y... bueno.
19.	Entrevistador/a: ¿Qué actividades realizas en el gimnasio?
20.	Entrevistado: Bueno, hacemos mucha actividad de lo que es piernas, localizado, hacemos eh... muchas planchas o sea para trabajar el abdomen, muchas sentadillas jaja las benditas sentadillas, burpess ay dios, y bueno también las clases de aerobox que serían ya como la parte más aeróbica.
21.	Entrevistador/a: ¿Cuántos días a la semana vas al gimnasio? ¿Cuáles son? ¿Por qué?
22.	Entrevistado: De lunes a viernes, cinco días pero en promedio cuatro, cuatro seguro y cuando se puede cinco. Porque me gusta, no lo siento como una obligación: “oh tengo que ir al gimnasio” no, es más, tuve un día muy cargado y no veo las horas de ir al gimnasio para descargar y salir más aliviada.
23.	Entrevistador/a: ¿Quién decidió esa frecuencia?
24.	Entrevistado: Fui yo, porque a mí siempre me pidieron tres días.
25.	Entrevistador/a: ¿Quién te lo pidió?
26.	Entrevistado: El médico y mi nutricionista me decía que lo ideal por lo menos eran tres días a la semana de ejercicio pero yo voy todos los días porque a mí me gusta.
27.	Entrevistador/a: ¿Qué es lo que piensas de asistir esa cantidad de veces al gimnasio?
28.	Entrevistado: Cuando no voy ciento culpa jaja.
29.	Entrevistador/a: ¿En qué te aporta a vos?
30.	Entrevistado: Me gusta, me agrada.
31.	Entrevistador/a: ¿Qué clase de todas las que participas es la de tu mayor agrado?
32.	Entrevistado: La que más me gusta es eh... las clases de GAP.
33.	Entrevistador/a: ¿Por qué es la que más te gusta?
34.	Entrevistado: Porque eh... me gusta más a mí todo lo que es la parte de localizado que hacer aerobox, aunque también me gusta pero por ahí tengo como problemitas de coordinación entonces jaja no soy tanto o sea por ejemplo nunca me gustó lo que es la rama de los bailes, jamás, entonces aerobox si bien no haces bailes pero tenes esa parte de coordinar alguna coreo o algo de eso, me gusta más lo que es localizado.
35.	Entrevistador/a: ¿Hay alguna otra que no te guste? ¿Por qué?
36.	Entrevistado: No.
37.	Entrevistador/a: ¿Cuánto tiempo hace que vas al gimnasio?
38.	Entrevistado: Y en realidad siempre hice actividad física no solo gimnasio. Hice once años de gimnasio artística, después varios años de vóley y al gimnasio debe hacer cinco años más o menos.
39.	Entrevistador/a: ¿Y a este último cuanto hace que volviste?
40.	Entrevistado: Hace tres o cuatro meses, pero ya hace dos años que venía en el otro.

41.	Entrevistador/a: ¿Realizabas o realizas algún otro tipo de actividad fuera del gimnasio? ¿Cuál/es?
42.	Entrevistado: No, antes hacía vóley.
43.	Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís vos cuando realizas ejercicio físico? ¿Y en la clase?
44.	Entrevistado: Bien re bien, divina, esplendida jaja. En la clase yo me siento feliz o sea me encanta, me encanta ir a las clases, ese desafío de no saber qué vas a hacer, como ir viendo que vas hacer, que te toca hacer, quejarme ah jaja.
45.	Entrevistador/a: ¿Qué te produce realizar ejercicio físico y participar de las clases?
46.	Entrevistado: Me produce satisfacción.
47.	Entrevistador/a: ¿Cuál es la clase más efectiva para vos? ¿Y la menos efectiva? ¿Por qué?
48.	Entrevistado: La más efectiva para mi sería lo que yo combinara por ejemplo ejercicio aeróbicos con localizados, porque ahí sentiría que trabajo todo, donde pueda trabajar eh... brazos, donde pueda trabajar piernas, donde sienta que trabajé el abdomen y que a la vez hice una parte aeróbica para sentir no sé, uno tiene esa idea de que haciendo aeróbico quema calorías. La menos efectiva sería la que trabajara una sola parte del cuerpo solamente pero como en la clase vamos haciendo circuito y todo eso por eso nos gusta.
49.	Entrevistador/a: ¿Qué papel juega la actividad física en tu vida cotidiana?
50.	Entrevistado: Para mí es sumamente importante, para mí es muy importante, para mí es como dice “mente sana cuerpo sano” o “cuerpo sana mente sana”. Para mí es por decirte un 80%.
51.	Entrevistador/a: ¿Qué percibís en vos al realizar ejercicio físico?
52.	Entrevistado: Uh mira lo que me preguntas Cande jaja no te va a servir, la verdad es que soy una persona con muchos complejos y sobre todo en mi cuerpo.
53.	Entrevistador/a: ¿Cómo percibís tu cuerpo?
54.	Entrevistado: Una persona que no se acepta en su cuerpo por eso justamente elige la actividad física, elije todo eh... que se yo. En el gimnasio me ubico en el espejo que más te adelgaza jaja totalmente.
55.	Entrevistador/a: ¿Y qué es lo que ves cuando te miras en el espejo?
56.	Entrevistado: El total complejo del cuerpo, de verme, aunque yo una vez te comenté que desde que empecé el cuerpo me cambio bastante, desde que empecé acá yo siento que me cambio bastante, las piernas, los brazos marcados aunque no me gustan jaja.
57.	Entrevistador/a: ¿Consideras que se produjeron cambios en tu cuerpo desde que concurrís al gimnasio? ¿Cuáles?
58.	Entrevistado: Totalmente. El cambio en realidad fue el bajar de peso, no fue solo por el gimnasio, fue por otras situaciones digamos, pero desde que empecé acá siento que lo empecé a marcar.
59.	Entrevistador/a: ¿Cuántos kilos bajaste?
60.	Entrevistado: Trece.
61.	Entrevistador/a: ¿En qué zonas de tu cuerpo observaste esos



	cambios?
62.	Entrevistado: Lo sentí más que todo en las piernas y en el abdomen.
63.	Entrevistador/a: ¿Cuáles son los efectos (beneficiosos o no) que observaste al realizar ejercicio físico concurrente?
64.	Entrevistado: Bueno lo que me gustó ya te dije. En el caso de los brazos, lo que pasa es que yo vengo desde siempre por la gimnasia artística entonces siempre tengo como esa facilidad de marcarlos así de la nada digamos. Jamás me gustaron mis brazos o sea siempre tuve ese complejo.
65.	Entrevistador/a: ¿Con quién vas al gimnasio?
66.	Entrevistado: Con una amiga.
67.	Entrevistador/a: ¿Hace mucho la conociste? ¿En donde se conocieron?
68.	Entrevistado: En el gimnasio, hace un año que nos conocemos. Nos conocimos en la cena de fin de año del otro gimnasio, lo que pasa es que no hacíamos los mismos horarios, yo por mi trabajo como tenía otro trabajo yo iba a la siesta y ella iba a la noche, y cuando veníamos acá a este gimnasio también, yo venía a la siesta y ella iba a la noche.
69.	Entrevistador/a: ¿Cómo es tu relación con la profesora? ¿Y con tus compañeros/as?
70.	Entrevistado: Nos llevamos bien todas o sea charlamos todas y nos reímos todas jaja, hacemos enojar a la profe jaja. Con mi profesora creo que bien jaja yo la quiero y creo que me quiere.
71.	Entrevistador/a: ¿Qué te produce relacionarte con otros en este lugar?
72.	Entrevistado: Y a mí me gusta o sea soy una persona que no me gusta ir a un lugar y no relacionarme con nadie, no puedo o sea me gusta tener gente con la que vos puedas, con la que sea como uno, que puedas charlar y mantener una conversación y no te digo ser amigos pero a mí me encanta a donde voy y relacionarme.
73.	Entrevistador/a: Introduciéndonos en las clases de GAP ¿Qué puedes decirme al respecto?
74.	Entrevistado: Como te dije antes que es la clase que más me gusta porque es un trabajo localizado, trabajo las zonas que más me importan de mi cuerpo digamos, o sea trabajo piernas, trabajo abdomen que son las zonas que me gusta trabajar de mi cuerpo.
75.	Entrevistador/a: ¿Qué es el GAP para vos?
76.	Entrevistado: Glúteos, abdomen y piernas jaja.
77.	Entrevistador/a: ¿Cuáles son sus contenidos?
78.	Entrevistado: Para mí su contenido principal es eh... reafirmar.
79.	Entrevistador/a: ¿Qué opinas de la metodología del GAP?
80.	Entrevistado: Me gusta o sea esa metodología por eso me gusta la clase. Me gusta como son las clases que tenemos nosotras ahora que se hacen tipo circuitos, que vas haciendo ejercicios y en una hora haces no sé cuantos ejercicios distintos, eso me gusta eh... porque como te decía, yo tenía a otra profe que era siempre lo mismo, vos llegabas y sabías que es lo que ibas a hacer en la colchoneta un rato haciendo con la pierna para arriba y después otro rato con la pierna para abajo, siempre era lo mismo y después la serie de abdominales.

	Acá me gusta porque siempre es variado y nunca es igual la clase, pero en una clase haces no sé... como diez tipos de ejercicios distintos.
81.	Entrevistador/a: ¿Cuáles consideras que son los objetivos de la clase de GAP?
82.	Entrevistado: Para mí es eh... reafirmar el músculo digamos y endurecer.
83.	Entrevistador/a: ¿Cuáles fueron los objetivos que vos te planteaste al comenzar este entrenamiento particularmente? ¿Observaste alguno de ellos en vos?
84.	Entrevistado: Tener la cola parada, los cuadraditos en el abdomen que no lo tengo jaja. No observe ninguno jaja, o sea a ver es re complicado tener la cola parada convengamos que en mi baja de peso se me fue todo pero si noto en la parte del abdomen como que no tengo los cuadritos pero si tengo como una panza un poco mas plana, un poco como más marcada.
85.	Entrevistador/a: ¿Cuánto tiempo hace que realizas particularmente las clases de GAP?
86.	Entrevistado: Y hace tres años o sea no en este gimnasio pero ya en el otro hacia GAP. Fueron totalmente distintas las clases.
87.	Entrevistador/a: ¿En qué lugar comenzaste a desarrollar este tipo de entrenamiento?
88.	Entrevistado: En un gimnasio. Lo arranqué primero en este gimnasio, después al que me cambié y ahora de nuevo acá en este.
89.	Entrevistador/a: ¿Cuántas veces por semana realizas este tipo de ejercicio?
90.	Entrevistado: Tres veces ah... no dos, porque los viernes son barras jaja.
91.	Entrevistador/a: ¿Quién te acompaña a participar de las clases?
92.	Entrevistado: Una amiga, la misma.
93.	Entrevistador/a: ¿Con quién te relacionas en el horario de clase?
94.	Entrevistado: Con todas, con todas mis compañeras y con la profe, con el dueño.
95.	Entrevistador/a: ¿Qué fue lo que te llevó e impulsó a participar en las clases de GAP?
96.	Entrevistado: Después te lo digo cuando esté apagado jaja. No, que fue lo que me llevó justamente eso o sea cuando nosotras le preguntamos a Joaquín para arrancar ahí que nos dijo, que bueno las clases no son igual al otro gimnasio, son un poco más exigidas y eso es lo que particularmente buscábamos, que sea más exigido. Eso nomas jaja, eso jaja que las clases son exigidas.
97.	Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís al participar en estas clases?
98.	Entrevistado: Como te dije antes re bien o sea, en el momento me quejo todo el tiempo jaja todo el tiempo siento dolor, siento que no llego a hacer el ejercicio, me re canso sí. Me acuerdo de tu mamá un montón de veces jaja.
99.	Entrevistador/a: ¿Qué es lo que más te gusta de la clase? ¿Y lo que menos te gusta?
100.	Entrevistado: Nada jaja sinceramente nada jaja. La hago por lo que se

	trabaja, por las partes del cuerpo que trabajas pero... no que se yo, lo que más me gusta es cuando hacemos circuitos en la clase que son variados. Lo que menos me gusta... las estocadas, las odio, las odio con toda mi alma jaja.
101.	Entrevistador/a: ¿Qué cambios realizarías en la clase de GAP?
102.	Entrevistado: No, no porque sé que eso te ayuda un montón y por eso son feas, pero trabajas un montón en el cuerpo con eso. Mientras más feo es el ejercicio, más trabajas el cuerpo. Es como la comida, mientras más fea es la comida más sana es.
103.	Entrevistador/a: ¿Cuál consideras que es el mejor momento de la clase? ¿Y el peor momento?
104.	Entrevistado: La relajación, cuando elongas jaja. El peor momento cuando empiezas porque sabes que te falta toda una hora para terminar jaja.
105.	Entrevistador/a: ¿Cuáles son tus dificultades (si es que las hay) al realizar la clase?
106.	Entrevistado: Siento a ver... no lo siento como feo, si siento que se me dificulta cuando hacemos ejercicios que son aeróbicos con localizados juntos digamos, que cuesta un poco más y me canso mucho más.
107.	Entrevistador/a: ¿Observaste cambios en tu cuerpo al practicar GAP? ¿Podrías decirme cuales?
108.	Entrevistado: Si... si observe muchos cambios como te decía en el abdomen, en las piernas.
109.	Entrevistador/a: ¿A partir de cuándo comenzaste a ver esos cambios?
110.	Entrevistado: Y a los dos meses más o menos que había empezado.
111.	Entrevistador/a: ¿Consideras importante realizar este tipo de entrenamiento particularmente? ¿Por qué?
112.	Entrevistado: Si, lo considero importante pero siempre acompañándolo con las otras clases como lo son aerobox, de hacer una parte aeróbica y no solamente hacer GAP.

## ANEXO N°4: Entrevista a entrevistada N°3

<b>ENTREVISTA A ENTREVISTADA N°3</b>	
Entrevistador/a: Szpyrnal Candela	
Entrevistado/a: N°3	
Fecha de realización de la entrevista: 22/07/19	
Hora de inicio: 09:05	
Hora de finalización: 09:34	
Lugar: Domicilio del entrevistado en Villa María	
Tiempo total de duración de la entrevista: 29:05	
<b><u>Datos del entrevistado/a:</u></b>	
Edad del entrevistado: 43	
Género: Mujer	
Lugar de origen del entrevistado/a: Provincia de Buenos Aires	
Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Villa María	
Estudios cursados del/la entrevistado/a: Trabajo social	
Ocupación diaria: Instituto de menores	
Mail: -	
Observaciones: -	
1.	Entrevistador/a: ¿Por qué asistís al gimnasio?
2.	Entrevistado: Asisto a raíz de que me separé entonces necesitaba buscar alguna actividad viste para hacer cosa de pensar, entonces ese fue el motivo por el cual arranqué el gimnasio.
3.	Entrevistador/a: ¿Ese motivo con el paso del tiempo fue cambiando?
4.	Entrevistado: Si, ya después de volvió una costumbre y también una necesidad viste porque es como que uno lo extraña también, entonces viste ya se volvió algo constante, un hábito.
5.	Entrevistador/a: ¿Cuáles son tus objetivos?
6.	Entrevistado: Eh... en realidad no sé si tanto bajar de peso, yo sé que me despabila y que me hace bien, sé que es una hora y que yo me dedico a mi y que me desconecto es... es eso, desconectarte del trabajo, de las obligaciones, básicamente el ratito de uno, yo lo tomo así.
7.	Entrevistador/a: ¿Qué te interesa de lo que trabajas en el gimnasio? ¿Y de la metodología?
8.	Entrevistado: Eh... fitness me gusta porque trabajas un poquito de todo eh... no tanta la fuerza y eso porque soy como media que me cuesta jaja pero... pero bueno, eso básicamente. Me parece que está bárbaro los horarios porque tiene una amplia variedad de horarios en donde uno puede no solo puedes ir a cualquier horario o sea dentro de todo eso está bueno si.
9.	Entrevistador/a: ¿Cómo supiste de la existencia del establecimiento?
10.	Entrevistado: Porque empecé a recorrer y ver, empecé en otros también y no me gustaron, tampoco tenían tanta diversidad de horarios entonces viste, fue como que... y después por el horario del trabajo entonces me iba acomodando, no podía ir a una hora e iba a otra así, entonces en realidad llegué por eso también, por los horarios que tenía.
11.	Entrevistador/a: ¿Cómo fue que llegaste a este gimnasio?
12.	Entrevistado: En realidad porque también vivía cerca y me quedaba

	cerca, estaba a una distancia de una cuadra y media del gimnasio, a dos cuadras vivía ahí. Bueno, entonces fue una cuestión de distancia, me quedaba cerca de mi casa, del trabajo o sea no tenía tanto. La ubicación también esta buena. Y ahora a pesar que me mudé tampoco no lo cambio jaja, porque no me importa o sea ya está, ya es como que lo elijo, mal o bien.
13.	Entrevistador/a: ¿Antes asistías a otros? ¿Cuáles?
14.	Entrevistado: Si he asistido, he cambiado también a otros que también me quedaban cerca del trabajo eh... y por una cuestión también de horarios, entonces era como que no llegaba viste y bueno entonces por eso cambie. Los abandoné un año más o menos, una cosita así. Fui a dos antes de este, y en el medio a uno o sea... dentro de esos dos eh... un año estuve en el medio viste como que ya había empezado arranqué con uno y no me gustó por eso cambié, encontré este y después me modificaron los horarios del trabajo y arranqué con otro y bue... ya después volví.
15.	Entrevistador/a: ¿Cuáles fueron tus experiencias en ellos?
16.	Entrevistado: Siempre fue lo mismo, siempre quise sentirme bien, de que te sientas bien. A medida que te pones grande vas tomando conciencia pero bueno se dio así.
17.	Entrevistador/a: ¿Con que objetivos fuiste cambiando?
18.	Entrevistado: Eh... bajar de peso no fue en realidad la expectativa nunca pero si el hecho de sentirme cómoda. Ya después empecé a bajar de peso por una cuestión de salud viste, soy celiaca entonces tuve que también modificar un poco la cuestión de las comidas, viste que eso también te ayuda porque por ahí haces ejercicio pero no veía el cambio en el hecho de reducir el peso.
19.	Entrevistador/a: ¿Qué actividades realizas en el gimnasio?
20.	Entrevistado: Eh... fitness seria. GAP, aerobox y los viernes barras.
21.	Entrevistador/a: ¿Cuántos días a la semana vas al gimnasio? ¿Cuáles son? ¿Por qué?
22.	Entrevistado: Trato de asistir generalmente todos los días jaja pero entre tres y cuatro días asisto. Generalmente los martes a veces suelo faltar, martes y algún viernes o algún jueves, porque a lo mejor se me cruza el horario que se me hace tarde por algo pero nada más que por eso y no por otra cosa.
23.	Entrevistador/a: ¿Quién decidió esa frecuencia?
24.	Entrevistado: Yo.
25.	Entrevistador/a: ¿Qué es lo que piensas de asistir esa cantidad de veces al gimnasio?
26.	Entrevistado: Eh... como se volvió un hábito entonces viste como que si no voy me siento con culpa jaja entonces... pero... me parece bien porque yo o sea es como una necesidad entonces trato de obligarme a ir, porque a veces no tengo muchas ganas de ir porque estoy cansada, porque se me cruzó un cable pero no, es como que me obligo también a asistir porque si también lo estoy pagando, no ir y pagar tampoco no.
27.	Entrevistador/a: ¿En qué te aporta a vos?
28.	Entrevistado: Me aporta en la parte de sentirme bien, de sentirme conocer gente también que son todas buenas personas básicamente.

29.	Entrevistador/a: ¿Qué clase de todas las que participas es la de tu mayor agrado?
30.	Entrevistado: Aerobox, aunque me pierdo porque por ahí no le engancho jaja voy para allá o para allá, pero me gusta.
31.	Entrevistador/a: ¿Por qué es la que más te gusta?
32.	Entrevistado: Es la que más me gusta porque descargas así energía jaja, te desquitas con los golpes jaja.
33.	Entrevistador/a: ¿Hay alguna otra que no te guste? ¿Por qué?
34.	Entrevistado: No, todas me gustan. Lo que no me gusta mucho es usar las pesas y las tobilleras por una cuestión de la espalda viste que mucho peso es como que... pero sino otra cosa, los circuitos también es como que no me gustan pero los hago jaja hay que hacerlos.
35.	Entrevistador/a: ¿Pero porque no te gustan?
36.	Entrevistado: Porque es como que no me gusta saltar eso, es como que me hace medio mal jaja viste cuando por ahí estas indispuesta jaja pero como que no... pero bueno.
37.	Entrevistador/a: ¿Cuánto tiempo hace que vas al gimnasio?
38.	Entrevistado: Diez año eh... diez años en total sin contar esos dos que cambié. A este gimnasio debe hacer como ocho sacando a esos dos que te dije.
39.	Entrevistador/a: ¿Realizabas o realizas algún otro tipo de actividad fuera del gimnasio? ¿Cuál/es?
40.	Entrevistado: No fuera del gimnasio no. Solo el gimnasio. Cuando era joven la escuela hacíamos vóley y esas cosas viste.
41.	Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís vos cuando realizas ejercicio físico? ¿Y en la clase?
42.	Entrevistado: Eh... me siento bien, es como que me ayuda con la respiración también es como que me ayuda a relajarme, no sé si tendrá que ver con la respiración pero es que me ayuda a la respiración. Si no voy al gimnasio en la semana trato el fin de semana de hacer alguna caminata, o viste esos feriados que son largos tratamos de ir a caminar.
43.	Entrevistador/a: ¿Qué te produce realizar ejercicio físico y participar de las clases?
44.	Entrevistado: Mmm satisfacción porque me gusta el grupo o sea es un grupo agradable, la gente que está en el gimnasio también es agradable, vos y los chicos, los profes son buenos, te explican y están, te corrigen también y eso esta bueno porque uno a veces por querer hacer no sabe y a veces te haces mal pero... pero bueno.
45.	Entrevistador/a: ¿Cuál es la clase más efectiva para vos? ¿Y la menos efectiva? ¿Por qué?
46.	Entrevistado: Eh... la parte de GAP. Trabajar así los glúteos separados. Siento como que se trabaja, lo siento a veces más al ejercicio entendes, es como que por ahí lo siento más, pero si es por perder calorías tal vez sea más conveniente aerobox. Para mi depende del objetivo, de cada uno. Yo creo que todas en algún punto aportan, desde cambiarte el humor a sentir que realmente tenes un músculo o un tendón algo que existe jaja porque te das cuenta, sino ni.
47.	Entrevistador/a: ¿Qué papel juega la actividad física en tu vida

	cotidiana?
48.	Entrevistado: Y si, es importante. Pasa que a veces uno no toma conciencia en realidad de por una cuestión de hábitos o porque... pero es sumamente importante para todo.
49.	Entrevistador/a: ¿Qué percibís en vos al realizar ejercicio físico?
50.	Entrevistado: Eh... no siento cansancio, bienestar, es eso no es otra cosa, y relajarte cuando haces y terminas de hacer actividad.
51.	Entrevistador/a: ¿Cómo percibís tu cuerpo?
52.	Entrevistado: Eh... bien.
53.	Entrevistador/a: ¿Consideras que se produjeron cambios en tu cuerpo desde que concurrís al gimnasio? ¿Cuáles?
54.	Entrevistado: He bajado de peso jaja no se si obligadamente pero bueno he bajado de peso sí, se ha modificado algo.
55.	Entrevistador/a: ¿Cuáles son los efectos (beneficiosos o no) que observaste al realizar ejercicio físico concurrente?
56.	Entrevistado: Las posturas quizás, la espalda, que es lo que más me cuesta a mi viste, las posturas, mantener la espalda recta que se yo.
57.	Entrevistador/a: ¿Con quién vas al gimnasio?
58.	Entrevistado: Con mi hija, que a veces va y a veces no va pero bueno jaja. Ella hace aparatos y yo fitness.
59.	Entrevistador/a: ¿Cómo es tu relación con la profesora? ¿Y con tus compañeros/as?
60.	Entrevistado: Mmm buena calculo, una relación buena, amena. Con mis profesores también, igualmente, son buenas personas y trabajadoras.
61.	Entrevistador/a: ¿Qué te produce relacionarte con otros en este lugar?
62.	Entrevistado: Eh... bienestar, satisfacción que se yo, de saludar, de estar, compartir aunque sea ese ratito con gente diferente.
63.	Entrevistador/a: Introduciéndonos en las clases de GAP ¿Qué podés decirme al respecto?
64.	Entrevistado: Eh... ¿Qué te puedo decir del GAP? Eh... que vos sentís cuando te trabaja el glúteo o el abdomen por ahí que vos sentís realmente si respiras bien y todo eso como que sentís realmente como trabaja, haciéndolo consciente no cierto al trabajo.
65.	Entrevistador/a: ¿Qué es el GAP para vos?
66.	Entrevistado: El trabajo de glúteos, abdomen y piernas.
67.	Entrevistador/a: ¿Cuáles son sus contenidos?
68.	Entrevistado: Aumentar la masa muscular ¿será? Calculo, que no sé si será eso.
69.	Entrevistador/a: ¿Qué opinas de la metodología del GAP?
70.	Entrevistado: Eh... si es un buen entrenamiento o sea se trabajan todos los músculos en realidad no cierto, en una hora trabajas casi todos los músculos. Me parece que alternativamente también esta bueno porque descansas un poquito y retomas entonces, es como que tampoco se satura el músculo.
71.	Entrevistador/a: ¿Cuáles consideras que son los objetivos de la clase de GAP?
72.	Entrevistado: Ya más o menos te los dije.

73.	Entrevistador/a: ¿Cuáles fueron los objetivos que vos te planteaste al comenzar este entrenamiento particularmente? ¿Observaste alguno de ellos en vos?
74.	Entrevistado: No me planteo objetivo de nada o sea yo voy y asisto porque me encanta y porque me siento bien, porque me gustan las actividades esas pero en realidad no es porque me haya propuesto bajar de peso o algo, o porque quiera agrandar o algo. Soy como media culona, caderona jaja entonces trabajar eso, nunca se logro achicarlo en realidad jaja pero ahora se ha achatado un poco porque estoy más vieja y por la dieta que cambie jaja pero no.
75.	Entrevistador/a: ¿Cuánto tiempo hace que realizas particularmente las clases de GAP?
76.	Entrevistado: En los otros gimnasios ya hacia las mismas actividades que hago en este. GAP ya venía haciendo hace mucho, diez años más o menos. Siempre en realidad fue eso. Cuando arranqué acá hacia la parte de musculación con las maquinas y después... es como que eso me aburría y estas clases me parecían más dinámicas, más... entonces bueno lo dejé y cambié eso.
77.	Entrevistador/a: ¿En qué lugar comenzaste a desarrollar este tipo de entrenamiento?
78.	Entrevistado: Desde el primer gimnasio al que asistí hace diez años atrás aproximadamente.
79.	Entrevistador/a: ¿Cuántas veces por semana realizas este tipo de ejercicio?
80.	Entrevistado: Eh... lunes y miércoles.
81.	Entrevistador/a: ¿Quién te acompaña a participar de las clases?
82.	Entrevistado: Nadie jaja mi hija me abandona. Las compañeras del gimnasio que asisten jaja.
83.	Entrevistador/a: ¿Con quién te relacionas en el horario de clase?
84.	Entrevistado: Eh... no me relaciono en realidad tanto con las chicas más que un hola o una cosa así, pero después no hay una relación fuera del gimnasio así, no.
85.	Entrevistador/a: ¿Qué fue lo que te llevó e impulsó a participar en las clases de GAP?
86.	Entrevistado: No, no tengo razones. Es el hecho de ir y hacer las actividades en general que proponga la profe, está bien.
87.	Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís al participar en estas clases?
88.	Entrevistado: Eh... yo me siento re bien, o sea yo me siento bien físicamente y si por ahí no me siento bien o sea me iría, no me quedaría en la clase pero... no o sea, y realmente no voy cuando no me siento bien o estoy enferma pero sino trato y me obligo a ir.
89.	Entrevistador/a: ¿Qué es lo que más te gusta de la clase? ¿Y lo que menos te gusta?
90.	Entrevistado: No, o sea trabajaría a lo mejor el abdomen porque, que se me vaya el rollo este grande jaja que no se va ni a palo jaja la chicha diría, pero no.
91.	No hay actividades que no me gusten en realidad, pueden contarme un poco más pero o sea trato de... lo que más me cuesta es la fuerza quizás, trabajar a lo mejor con peso. Las planchas, el burpress lo odio jaja no me preguntes porque pero es el hecho de saltar, porque no me



	gusta correr y esas cosas, correr no me gusta entonces es como que eso me parece como que es mucho, pero bueno.
92.	Entrevistador/a: ¿Qué cambios realizarías en la clase de GAP?
93.	Entrevistado: No, no hay nada que no me guste.
94.	Entrevistador/a: ¿Cuál consideras que es el mejor momento de la clase? ¿Y el peor momento?
95.	Entrevistado: Eh... todos los momentos me gustan, son distintos.
96.	Entrevistador/a: ¿Cuáles son tus dificultades (si es que las hay) al realizar la clase?
97.	Entrevistado: La coordinación jaja, acordarme a lo mejor en aerobox jaja es eso, que me pierdo a veces.
98.	Entrevistador/a: ¿Observaste cambios en tu cuerpo al practicar GAP? ¿Podrías decirme cuales?
99.	Entrevistado: No... en realidad no le presto tanta atención o sea porque como no es la intensidad mía bajar de peso o tener o sea, me puedo sentir las piernas como un poco más duritas quizá pero... otra cosa así no.
100.	Entrevistador/a: ¿A partir de cuándo comenzaste a ver esos cambios?
101.	Entrevistado: Y yo creo que también ayuda mucho la dieta ¿entendes? Desde que yo arranqué con esto de la dieta es como que ahí me di cuenta en realidad que todo tiene que... que haber un balance no cierto.
102.	Entrevistador/a: ¿Hace cuanto que comenzaste con la dieta?
103.	Entrevistado: Y hace tres meses, entonces viste como que ahí...
104.	Entrevistador/a: ¿Consideras importante realizar este tipo de entrenamiento particularmente? ¿Por qué?
105.	Entrevistado: Eh... si me parece que es completo dentro de todo, me parece que sí, no es algo que lo dejaría ya que a mí me gusta.

## ANEXO N°5: Entrevista a entrevistada N°4

<b>ENTREVISTA A ENTREVISTADA N°4</b>	
Entrevistador/a: Szpyrnal Candela	
Entrevistado/a: N°4	
Fecha de realización de la entrevista: 24/07/19	
Hora de inicio: 16:50	
Hora de finalización: 17:18	
Lugar: Domicilio del entrevistador/a en la ciudad de Villa María	
Tiempo total de duración de la entrevista: 28:20	
<b><u>Datos del entrevistado/a:</u></b>	
Edad del entrevistado/a: 33	
Género: Mujer	
Lugar de origen del entrevistado/a: Villa María	
Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Villa María	
Estudios cursados del/la entrevistado/a: Universitario incompleto	
Ocupación diaria: Comerciante	
Mail: -	
Observaciones: -	
1.	Entrevistador/a: ¿Por qué asistís al gimnasio?
2.	Entrevistado: Por una cuestión de salud, también de estética por supuesto, pero más que todo para desestresarme, por eso en realidad. Primero comenzó por una cuestión de estética, después siguió por un tema más mental digamos, para calmar, para despejarme, para estar en paz básicamente jaja.
3.	Entrevistador/a: ¿Para calmarte y despejarte de qué?
4.	Entrevistado: De los ambientes, de los problemas de uno... es como un escape, es como un escape al ámbito en el que uno siempre está, vos vas ahí, te distraes, conoces gente nueva, aparte obviamente de la actividad física y de lo bien que hace para la salud.
5.	Entrevistador/a: ¿Cuáles son tus objetivos?
6.	Entrevistado: Mi objetivo obviamente, va obviamente... más allá de lo que dije antes de conocer gente nueva y de estar en otro ámbito, despejar mi mente, obviamente que físicamente también eh... no tengo un objetivo fijo decir quiero tener más piernas, quiero tener más brazos, quiero abdominales, quiero... es en general.
7.	Entrevistador/a: ¿Qué te interesa de lo que trabajas en el gimnasio? ¿Y de la metodología?
8.	Entrevistado: La parte más de fitness, me gusta mucho la parte aeróbica, la cual antes me gustaba más dentro el aeróbic la parte del aerobox, es la que más me gusta y bueno la parte local obviamente.
9.	Los horarios me parecen bien ya que están adaptados a las personas que trabajan entonces está bueno porque si está el horario de las ocho la gente sale más tarde, no llegaría, entonces está bueno.
10.	Entrevistador/a: ¿Cómo supiste de la existencia del establecimiento?
11.	Entrevistado: Del gimnasio al que asisto ahora fui quince años, dejé dos años y volví porque me gusta el espacio, la gente eh... en realidad hace quince años me acompañó fuimos con una amiga la cual ella fue un mes y dejó jaja y yo arranqué, más que todo por la onda con los profes que había en ese momento, del dueño eh...

12.	Entrevistador/a: ¿Cómo fue que llegaste a este gimnasio?
13.	Entrevistado: Yo no lo conocía al gimnasio, ella fue la que me llevó.
14.	Entrevistador/a: ¿Antes asistías a otros? ¿Cuáles?
15.	Entrevistado: Si de chica. A los trece iba a uno que lo hacía no por la estética sino por ir al gimnasio y después iba y me metía a la pileta que tenía en realidad, eh... después fui a otro gimnasio que también había, fui a otro eh... he ido a varios gimnasios si... y terminé en Salud Integral.
16.	Entrevistador/a: ¿Cuáles fueron tus experiencias en ellos?
17.	Entrevistado: Eh... y el primero de todo era o sea no hacía mucho era muy chica eh... en otro me gustaba si me gustaba, era muy exigente la profe, hacia fitness, aerobox, step eh... hacia todo lo que en esa época existía que ahora hay muchas cosas nuevas eh... era muy exigente, también era chica y aparte de eso hacia hockey y otras actividades eh... pero, y después al resto fui muy poco por otras cuestiones más personales que físicas y en Salud Integral me gusta el ambiente y los profes que fueron pasando había algunos que me gustaban y otros que no eh... tuve muchos años con la misma profe entonces seguía ese sistema que era el que me gustaba, ahora hay muchas cosas nuevas.
18.	Entrevistador/a: ¿Y cuando te fuiste de Salud Integral a este otro gimnasio?
19.	Entrevistado: Y seguíamos con lo mismo digamos, lo mismo pero yo llegué un punto que eh... entre en un momento de querer hacer cambios en mi vida y en el sentido digamos deportivo, de gimnasia... necesitaba algo más fuerte, es como que estaba muy estancada, siempre en lo mismo y necesitaba un cambio.
20.	Entrevistador/a: ¿Con que objetivos fuiste cambiando?
21.	Entrevistado: De chica en realidad iba cambiando según las personas que me iban acompañando, ahora de grande este último cambio porque fueron quince años en el mismo y seguí a la profe que estaba, y la vuelta se debe a eso... al cambio, un cambio en mí, interno, general, de buscar cosas nuevas, otros espacios.
22.	Entrevistador/a: ¿Qué actividades realizas en el gimnasio?
23.	Entrevistado: Toda la parte de fitness que es la parte de aerobox, localizada eh... GAP, circuito, funcional algunas veces, hago un poco de todo.
24.	Entrevistador/a: ¿Cuántos días a la semana vas al gimnasio? ¿Cuáles son? ¿Por qué?
25.	Entrevistado: De lunes a viernes, algunos viernes jaja. Voy por un tema de costumbre, toda mi vida incluso hacia dos horas y he hecho hasta tres horas por día, tres veces a la semana hacia tres horas y los otros dos, dos horas eh... todo temas emocionales obviamente eh... ahora me estoy manteniendo con una, cada tanto hago dos jaja pero por eso, porque me gusta mucho la actividad física y siempre me gustó.
26.	Entrevistador/a: ¿Quién decidió esa frecuencia?
27.	Entrevistado: Yo, nadie. Porque de chica siempre iba acompañada pero la mayoría de las veces mi acompañante se iban, estaban un mes y se iban, yo hace desde que tengo trece años que voy al

	gimnasio entonces siempre fui sola, sola decidía. Los médicos me decían que haga menos jaja, por el tema de mi arritmia y un montón de cosas pero yo le daba igual.
28.	Entrevistador/a: ¿Qué es lo que piensas de asistir esa cantidad de veces al gimnasio?
29.	Entrevistado: Depende de cada persona, en mi caso a mi me hace bien, cuando yo vi en su momento que me estaba excediendo bajé un cambio pero... porque ahí uno por temas estéticos o problemas que tiene uno en la cabeza con su físico en su momento eh... jaja buscaba esa salida, o cuando tenía más tiempo también entonces iba y me instalaba tres horas en el gimnasio, pero ahora creo que con una hora estoy bien por ahora.
30.	Entrevistador/a: ¿En qué te aporta a vos?
31.	Entrevistado: En salud mental básicamente, es el escape.
32.	Entrevistador/a: ¿Qué clase de todas las que participas es la de tu mayor agrado?
33.	Entrevistado: La que más me gusta... en realidad me gustan todas, la mayoría son las locales, aerobox me gusta a veces depende mi estado, hay días que me encanta hacerlo y hay días que no tengo ganas pero bueno lo hago igual eh... pero la de GAP me gusta mucho y con step, una especie de X55 como las cosas nuevas de ahora, esas me gustan, las intensas.
34.	Entrevistador/a: ¿Por qué es la que más te gusta?
35.	Entrevistado: Por eso de la intensidad.
36.	Entrevistador/a: ¿Hay alguna otra que no te guste? ¿Por qué?
37.	Entrevistado: No, no, me gustan todas. Me gustaría sí que hubiese aeróbica, me gusta la coreografía si, y las complicadas sí.
38.	Entrevistador/a: ¿Cuánto tiempo hace que vas al gimnasio?
39.	Entrevistado: Desde que volví hace Mmm tres meses, tres o cuatro meses si.
40.	Entrevistador/a: ¿Realizabas o realizas algún otro tipo de actividad fuera del gimnasio? ¿Cuál/es?
41.	Entrevistado: Cuando era más chica si, hacia handball, hacia hockey, he jugado al vóley eh... siempre fui más por el lado del baile eso sí, he hecho más, pero hockey me encantaba y fue el que más tiempo hice. Ahora no, ahora solo gimnasio, el tiempo no me permite otra actividad jaja.
42.	Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís vos cuando realizas ejercicio físico? ¿Y en la clase?
43.	Entrevistado: Y te sentís como liviana, como limpia por dentro no sé cómo explicártelo, satisfecha sí. Obviamente que uno se cansa, te duele todo pero bueno.
44.	Entrevistador/a: ¿Qué te produce realizar ejercicio físico y participar de las clases?
45.	Entrevistado: Satisfacción, despejarme eh... alegría, satisfacción, relajación, más allá de lo intenso el cuerpo sale relajado, lo sentís distinto tanto físicamente como mentalmente. Por ahí pasa que cuando vas muy cargada salís y sentís que te sacaste una mochila de encima, es verdad eso. Sé que por ahí el horario no es el que debería ser según la parte psicológica, debería ser a la mañana porque a la

	noche genera una hormona que te acelera y cuesta más bajar para dormir pero bueno, es el horario que se puede.
46.	Entrevistador/a: ¿Cuál es la clase más efectiva para vos? ¿Y la menos efectiva? ¿Por qué?
47.	Entrevistado: Mas efectiva... y cuando son local total, trabajas todo, trabajas todos los músculos, no obviamente en una misma clase se puede trabajar todo pero... por ejemplo como te decía la de GAP con step es muy intensa, está bien que falta trabajar la parte del tronco superior pero... son muy intensas y esas son las que más siento. Si es efectiva o no parte de cada uno en cómo va al gimnasio, los días, a lo mejor no va a ser tan efectiva porque vos la haces de una forma más relajada o cuando no tenes tantas ganas porque venís muy cansado u otra cosa. Lo efectivo creo que pasa por eso, en como uno... con la intensidad que cada uno lleva a cabo la clase. Creo que depende de cada uno, por ahí fue una clase súper intensa y vos la sentiste no tanto, y todos salen diciendo que es re fuerte y bueno depende de cómo va uno.
48.	Entrevistador/a: ¿Qué papel juega la actividad física en tu vida cotidiana?
49.	Entrevistado: Súper importante, súper importante, yo dos días que no voy al gimnasio y como que la necesito, me hace falta eh... por ahí trato de recuperarla después pero no funciona así, más allá que después te vayas tres horas no es que vas a recuperar esos dos días, si físicamente pero no en el otro sentido.
50.	Entrevistador/a: ¿Cómo percibís tu cuerpo?
51.	Entrevistado: Tengo un poco de problemas con mi cuerpo jaja eso tendría que tratarlo en el área psicológica más eh... sí, yo te puedo decir yo me veo gorda, yo no me veo como quiero, yo no me veo un montón de cosas pero es porque en mi cabeza está pasando ese problema, si siempre me gustaron mis piernas, mis piernas son las que más se me marcan, las que más... mis piernas si pero toda la otra parte de mi cuerpo no podría definirte un... me siento re bien, re definida... no jaja no.
52.	Entrevistador/a: ¿Consideras que se produjeron cambios en tu cuerpo desde que concurrís al gimnasio? ¿Cuáles?
53.	Entrevistado: Si, lo noto en la parte de abajo, en la parte digamos del tronco inferior se dice, o sea no sé si por ejemplo la cola eh... lo noto como que se ha acomodado digamos un poco y las piernas si las noto un poco más grande pero no por peso sino por músculo, sí.
54.	Entrevistador/a: ¿Cuáles son los efectos (beneficiosos o no) que observaste al realizar ejercicio físico concurrente?
55.	Entrevistado: Negativo, lo único que puedo decir dolores en la parte de la espalda, pero por ahí se que es porque yo tengo problemas en la espalda o porque por ahí por algún ejercicio mal hecho no por la profe sino por uno, porque te acomodas mal o te pones mal eh... positivo si, lo que venimos hablando.
56.	Entrevistador/a: ¿Con quién vas al gimnasio?
57.	Entrevistado: Con una amiga jaja no se por cuánto tiempo ah jaja.
58.	Entrevistador/a: ¿Cómo es tu relación con la profesora? ¿Y con tus compañeros/as?

59.	Entrevistado: Me relaciono con algunas sí y con algunas no, como todo grupo, todo ámbito. Es una relación amena ¿se dice? Y con mi profesora no se... ah jaja, con mi profe la conozco desde muy chiquita a mi profe jaja eh... no buenísima.
60.	Entrevistador/a: ¿Qué te produce relacionarte con otros en este lugar?
61.	Entrevistado: Si me gusta, me gusta conocer gente nueva, si me gusta. Antes yo iba a la clase y me iba, como te digo que también depende de cómo está uno, en el estado anímico de cada uno, yo hay veces incluso me vas a ver que hay veces que voy y estoy así (agacha cabeza) no miro a nadie y no hablo con nadie, y hay veces que voy y (festeja) me rio, depende.
62.	Entrevistador/a: Introduciéndonos en las clases de GAP ¿Qué puedes decirme al respecto?
63.	Entrevistado: Intensidad.
64.	Entrevistador/a: ¿Qué es el GAP para vos?
65.	Entrevistado: GAP es trabajar la parte del tren inferior, glúteos, piernas y abdominales.
66.	Entrevistador/a: ¿Cuáles son sus contenidos?
67.	Entrevistado: Si jaja básicamente sí, glúteos, piernas y abdominales eh... toda esa parte. Depende de la intensidad con la que lo hagas vos, en realidad la clave es tonificar en ese tipo de ejercicio pero si le agregas elementos como el step le das otra intensidad y además haces un poco de aeróbico, también le puedes agregar tobilleras o lo que le pongas, el peso que le agregues.
68.	Entrevistador/a: ¿Qué opinas de la metodología del GAP?
69.	Entrevistado: Me es indistinto, me da lo mismo porque al ir todos los días al gimnasio es como que necesitas trabajar si o si tal cosa tal día, porque sabes que si no lo trabajas ese día lo vas a trabajar al otro en mi caso que voy todos los días, aquella persona que va tres veces a la semana a lo mejor si diría: no quisiera trabajar más esto, pero por lo general si cada uno tiene un objetivo fijo buscaría más la parte de aparatos o musculación.
70.	Entrevistador/a: ¿Cuáles consideras que son los objetivos de la clase de GAP?
71.	Entrevistado: Lo que te dije, ya más o menos lo venimos hablando.
72.	Entrevistador/a: ¿Cuáles fueron los objetivos que vos te planteaste al comenzar este entrenamiento particularmente? ¿Observaste alguno de ellos en vos?
73.	Entrevistado: No la verdad que no, ningún objetivo en particular, o sea el objetivo siempre es mantener una figura o lograr una figura que por ahí no solamente con el gimnasio sino que hay que hacerlo también con la alimentación y un montón de otras cuestiones eh... pero no tengo ningún objetivo fijo de decir quiero tener más piernas, más brazos, más abdominales no... es en general.
74.	Entrevistador/a: ¿Cuánto tiempo hace que realizas particularmente las clases de GAP?
75.	Entrevistado: Siempre, porque siempre existieron pero con otro nombre, a lo mejor le decían local total y en esa clase de local total se trabajaba glúteos, abdominales y piernas, y uno que hace tantos años

	que va sabes que estás trabajando eso y no... hace desde los trece jaja tengo treinta y cuatro.
76.	Entrevistador/a: ¿En qué lugar comenzaste a desarrollar este tipo de entrenamiento?
77.	Entrevistado: Desde el comienzo, si.
78.	Entrevistador/a: ¿Cuántas veces por semana realizas este tipo de ejercicio?
79.	Entrevistado: Y ahora lo hacemos una vez por semana a ese particular, ah no... lunes y miércoles. Son distintos, por ahí el lunes es mucho más intenso, que por ejemplo este me encantó que trabajamos con el step, con la tobillera jaja.
80.	Entrevistador/a: ¿Quién te acompaña a participar de las clases?
81.	Entrevistado: Solamente esa amiga y si no va yo voy igual, yo soy bastante independiente y para ir al gimnasio no necesito de nadie. Siempre fui sola.
82.	Entrevistador/a: ¿Con quién te relacionas en el horario de clase?
83.	Entrevistado: Es que en realidad con todos te relacionas, cuando uno es sociable se relaciona con todo, con algunos más y con otros menos, depende la confianza que tengas con la otra persona.
84.	Entrevistador/a: ¿Qué fue lo que te llevó e impulsó a participar en las clases de GAP?
85.	Entrevistado: Es que me gusta toda la actividad física en general, si hubiese que se yo, como te dije aeróbica también iría a la clase de aeróbica, si hubiera minitramp también lo haría, si hubiese que se yo... taekwondo también la haría porque haría todas, porque me gustan todas. Hay personas que eligen solamente local y van a las clases solo de local y yo en mi caso me gustan todas, si hay zumba en el horario que yo puedo también haría zumba pero...
86.	Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís al participar en estas clases?
87.	Entrevistado: Bien, bien depende, depende como yo vaya, depende mi estado de salud mental, físico jaja pero bien o sea por lo general bien, es un ambiente lindo. Algunas veces me voy cansada, algunas veces dolorida jaja algunas veces se re bien como si... pero si.
88.	Entrevistador/a: ¿Qué es lo que más te gusta de la clase? ¿Y lo que menos te gusta?
89.	Entrevistado: Lo que menos me gusta es la parte de glúteos, la detesto, y la parte de aductores eso no... pero la parte de sentadillas, estocadas que a nadie le gusta, a mi me gusta porque sé que tiene su... como se dice... su... fruto digamos, será que no me gusta por la postura a lo mejor... viste cuando lo hacemos, de parada todo bien, pero es una cuestión de postura, no me gusta jaja, pero la parte de parada de sentadilla, estocada, levantar la pierna para el costado todo eso me encanta, que todos se quejan a mí me gusta jaja.
90.	Entrevistador/a: ¿Qué cambios realizarías en la clase de GAP?
91.	Entrevistado: No, no sacaría nada no. Por lo general utilizamos los elementos que hay para ese tipo de clases. Ah sí, le agregaría algo... las bandas, si, esas bandas largas que antes había me gustan, porque vos notas como que ah no esto... y después re trabaja la banda, incluso por ahí hacer glúteos con la banda con ese ejercicio que no me gusta lo re trabajas, para los aductores también está

	bueno, se pueden trabajar los brazos con las bandas también, también las hemos trabajado con tobilleras, step combinando todo está bueno.
92.	Entrevistador/a: ¿Cuál consideras que es el mejor momento de la clase? ¿Y el peor momento?
93.	Entrevistado: El mejor momento la parte principal. El peor no, no jaja pasa que me gusta el gimnasio o sea... por ahí si la entrada en calor venia acostumbrada a una mini digamos como se dice... una mini coreo que sea un poco más variada, porque al ir uno todos los días variarla un poquito nada más.
94.	Entrevistador/a: ¿Cuáles son tus dificultades (si es que las hay) al realizar la clase?
95.	Entrevistado: No, por ahí concentrarme pero por un problema mío, no físico. Por ahí uno se queja, pero no, en realidad no.
96.	Entrevistador/a: ¿Observaste cambios en tu cuerpo al practicar GAP? ¿Podrías decirme cuales?
97.	Entrevistado: Si, en toda la parte de las piernas.
98.	Entrevistador/a: ¿A partir de cuándo comenzaste a ver esos cambios?
99.	Entrevistado: Y... será que igualmente yo tengo un tema de distorsión de imagen entonces es medio complicado contestarte eso... porque yo me miro al espejo y yo para mí estoy y me veo gorda y me subo a la balanza o el resto a mi me ve distinto, pero es un tema más psicológico lo que tengo yo a tratar jaja.
100.	Entrevistador/a: ¿Nunca te trataste?
101.	Entrevistado: Mmm no, o sea he ido al psicólogo, he hecho psicoterapia pero... es como que yo todavía me siento mi cuerpo anterior, el cual en ese momento veía que tampoco lo tenía. Es un tema físico, por ahí uno se castiga desde el tema físico, por ahí emocionalmente por el amor que haces, yo directamente no comía, no me daba cuenta que no comía porque por eso baje todos los kilos que bajé.
102.	Entrevistador/a: ¿Cuántos kilos bajaste?
103.	Entrevistado: Cuarenta y cinco. Yo baje dieciocho en cuatro meses y después seguí bajando de a poco.
104.	Entrevistador/a: ¿Consideras importante realizar este tipo de entrenamiento particularmente? ¿Por qué?
105.	Entrevistado: Me parece importante como también todo el ejercicio, porque la parte aeróbica o aerobox te ayuda a toda la parte cardio o sea a la parte del corazón, de la circulación, de un montón de cosas físicas, también es importante.



## ANEXO N°6: Entrevista a entrevistada N°5

<b>ENTREVISTA A ENTREVISTADA N°5</b>	
Entrevistador/a: Szpyrnal Candela	
Entrevistado/a: N°5	
Fecha de realización de la entrevista: 29/07/19	
Hora de inicio: 09:15	
Hora de finalización: 09:40	
Lugar: Domicilio del entrevistado en Villa María	
Tiempo total de duración de la entrevista: 25:28	
<b><u>Datos del entrevistado/a:</u></b>	
Edad del entrevistado/a: 28	
Género: Mujer	
Lugar de origen del entrevistado/a: Carrilobo	
Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Villa María	
Estudios cursados del/la entrevistado/a: Odontología	
Ocupación diaria: Odontóloga	
Mail: -	
Observaciones: -	
1.	Entrevistador/a: ¿Por qué asistís al gimnasio?
2.	Entrevistado: En principio para mantener y bajar de peso eh... para recrearme, y bueno para tonificar, esos son como mis objetivos.
3.	Entrevistador/a: ¿Cuáles son tus objetivos?
4.	Entrevistado: Fundamentalmente bajar de peso y mantenerme porque es lo que más me cuesta eh... el recrearse viene como extra.
5.	Entrevistador/a: ¿Qué te interesa de lo que trabajas en el gimnasio? ¿Y de la metodología?
6.	Entrevistado: Lo que más me gusta son las clases de localizada, de aerobox es la que más me gusta eh... bueno según las que va proponiendo la profe las voy haciendo. En cuanto a la metodología fue justamente el motivo por el que yo lo elegí, por el horario de las clases que empezaban después de las 20:30hs me da tiempo de salir de trabajar y llegar tranquila y eh... para la gente que trabaja me parece que es lo primero que mira, y otra cosa que mire a la hora de elegirlo y que para mí es fundamental es la ubicación.
7.	Entrevistador/a: ¿Cómo supiste de la existencia del establecimiento?
8.	Entrevistado: Lo encontré un día que pasé caminando del trayecto del trabajo a mi casa, lo vi ahí, lo busqué por Facebook y me llegué para ver qué onda y arranqué así de una.
9.	Entrevistador/a: ¿Cómo fue que llegaste a este gimnasio?
10.	Entrevistado: Más o menos te lo contesté recién.
11.	Entrevistador/a: ¿Antes asistías a otros? ¿Cuáles?
12.	Entrevistado: Si, yo viví muchos años en Córdoba y siempre desde que fui estudiante los cinco años fui al gimnasio eh... en ese momento hacia gimnasio y también salía a trotar y... bueno después cuando me vine a Villa María el primer año empecé con dos meses si y dos meses no hasta que empecé en Salud Integral.
13.	Entrevistador/a: ¿En Carrilobo nunca fuiste al gimnasio?
14.	Entrevistado: No, en Carrilobo iba a la escuela y ya ahí teníamos

	todos los días tanta demanda horaria y la actividad física de la escuela que ya estaba, así que no, y por ahí también en Carrilobo hacia eso de ir dos meses a una cosa y dejar, dos meses a otra, pienso que es no saber que querer hacer.
15.	Entrevistador/a: ¿A qué edad te fuiste a Córdoba?
16.	Entrevistado: A los diecisiete.
17.	Entrevistador/a: ¿Cuáles fueron tus experiencias en ellos?
18.	Entrevistado: Eh... cuando estaba en Córdoba fui siempre al mismo durante cinco años o sea que buena la experiencia y también hacia clases, me gusta eso, y después en Villa María el primer año no me gustó, por eso iba un poco si y un poco no, y bueno la experiencia de ahora excelente, me encanta.
19.	Entrevistador/a: ¿Antes de Salud Integral en Villa María ibas a otro?
20.	Entrevistado: Si, que también como que me quedaba de paso pero bueno no me gusto ese.
21.	Entrevistador/a: ¿Y porque no te gustó?
22.	Entrevistado: No me gustaban las clases, el trato de los profes, por ahí la exigencia variaba mucho, había clases en las que se exigía muchísimo y hasta en las que te trataban un poco mal en la forma en que te exigían y vos no dabas tanto y había otras que eran tan relejadas que yo sentía que no hacía nada, entonces no sabía...los horarios tampoco no eran tan buenos porque era a las 20hs a la cual llegaba tarde y a las 21hs a la cual tenía que esperar para entrar a la clase, una pérdida de tiempo.
23.	Entrevistador/a: ¿Con que objetivos fuiste cambiando?
24.	Entrevistado: Y yo buscaba algo que me gustara porque soy vaga y si no me lo propongo de ir si o si porque tengo que ir al gimnasio, no voy, no voy, y si no tuviera esos objetivos de bajar de peso y demás capas que tampoco iría, entonces tenía que buscar algo que me gustara para poder seguir en el tiempo sino iba a volver a dejar, iba a dejar todo el tiempo porque yo dejo y vuelvo a arrancar por la culpa sino no arrancaría más, entonces por eso arranco y dejo, arranco y dejo pero ahora encontré.
25.	Entrevistador/a: ¿Qué actividades realizas en el gimnasio?
26.	Entrevistado: Clases de GAP, localizada, aerobox eh... muy debes en cuando voy algún día a hacer un poco de pesas, un poco de cinta pero muy pocas veces, según el tiempo que tenga y las ganas sobre todo.
27.	Entrevistador/a: ¿Cuántos días a la semana vas al gimnasio? ¿Cuáles son? ¿Por qué?
28.	Entrevistado: Trato de ir si o si tres, a veces voy, no tengo tiempo y voy dos o a veces voy cuatro. Eh... voy martes y jueves que está la clase de aerobox es la que a mí más me gusta y bueno después el día que nunca puedo ir es el miércoles y después trato de ir si o si los lunes, y viernes y miércoles si puedo, a veces.
29.	Entrevistador/a: ¿Quién decidió esa frecuencia?
30.	Entrevistado: La nutricionista me dijo si o si tres días eh... a mí me gustaría ir los cinco pero bueno por ahí no puedo, no se puede.
31.	Entrevistador/a: ¿Qué es lo que piensas de asistir esa cantidad de

	veces al gimnasio?
32.	Entrevistado: Para mí con tres me quedo corta pero bueno es lo que me da, es lo que me da el tiempo pero... pudiera ir un poquito más sería mejor, o capaz que no se sumarle un extra como ir a la clase y quedarme a hacer alguna cosita más, pero bueno por ahí es mucho tiempo.
33.	Entrevistador/a: ¿En qué te aporta a vos?
34.	Entrevistado: Yo creo que en recreación me aporta un montón jaja es la hora de desconexión del día eh... en eso más de todo.
35.	Entrevistador/a: ¿Qué clase de todas las que participas es la de tu mayor agrado?
36.	Entrevistado: Aerobox.
37.	Entrevistador/a: ¿Por qué es la que más te gusta?
38.	Entrevistado: No se la verdad, porque a mí en realidad mucho no me gusta el ejercicio pero la de aerobox me gusta más, la sufro menos capaz, me parece que la puedo llevar. Cuando a uno le sale medianamente lo que hace, bueno lo hace, cuando lo sufrís más ya te gusta menos.
39.	Entrevistador/a: ¿Hay alguna otra que no te guste? ¿Por qué?
40.	Entrevistado: Que no me guste no, no, si directamente no me gusta capaz que no voy entonces... me puede gustar más o menos pero que no me guste no.
41.	Entrevistador/a: ¿Cuánto tiempo hace que vas al gimnasio?
42.	Entrevistado: Desde el comienzo y más o menos desde que tenía diecisiete, dieciocho, siempre dependiendo de mi tiempo y de la disponibilidad horaria. A lo mejor había años que podía ir una o dos veces a la semana, y había otras que podía los cinco y también trotaba y hacia otras cosas, pero bueno no volví nunca a eso de ir muchos días jaja.
43.	Entrevistador/a: ¿A Salud Integral cuanto tiempo hace que vas aproximadamente?
44.	Entrevistado: Un año y dos meses.
45.	Entrevistador/a: ¿Realizabas o realizas algún otro tipo de actividad fuera del gimnasio? ¿Cuál/es?
46.	Entrevistado: Eso nada más.
47.	Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís vos cuando realizas ejercicio físico? ¿Y en la clase?
48.	Entrevistado: Bien, desde lo emocional bien y más cuando termino la clase y dije: bueno, la hice, vine, cumplí... cumplí mi objetivo, es más me siento peor cuando no pude ir y vengo a mi casa y digo: oh... faltó algo. ¿Cómo me siento yo en la clase? Bien.
49.	Entrevistador/a: ¿Qué te produce realizar ejercicio físico y participar de las clases?
50.	Entrevistado: Y a mí que soy una persona que nunca le gustó tanto hacer ejercicio y... o deporte, la satisfacción de lograrlo y decir: bueno hago algo... más allá que pienso mucho en la salud y lo hago más que todo por eso.
51.	Entrevistador/a: ¿Cuál es la clase más efectiva para vos? ¿Y la

	menos efectiva? ¿Por qué?
52.	Entrevistado: Mira yo creo que... que elijo las de aerobox por eso, porque es algo aeróbico y yo quiero eh... mantener peso, entonces creo que es la más efectiva, lo que a mí me parece, capaz que estoy completamente errada pero... yo por mi objetivo creo que es ese y que justo coincide con la que a mí me gusta pero capaz que si no me gustara la haría igual por mi objetivo. Para mí todas sirven.
53.	Entrevistador/a: ¿Qué papel juega la actividad física en tu vida cotidiana?
54.	Entrevistado: Es fundamental, por más que te cueste arrancar yo creo que una vez que forma parte de tu vida es fundamental, incluso hay épocas en las que yo no puedo ir al gimnasio y aunque sea trato de salir a caminar todos los días, algo hay que hacer siempre lo digo.
55.	Entrevistador/a: ¿Cómo percibís tu cuerpo?
56.	Entrevistado: Bien, me gustaría que mejor pero bueno, creo que los años pasan.
57.	Entrevistador/a: ¿Y porque mejor? ¿Qué te gustaría?
58.	Entrevistado: No, creo que es algo que uno va comparando con el tiempo, por ahí el cuerpo no es el mismo a los dieciocho que a los veintiocho, es eso, por eso, es empezar a aceptar el paso del tiempo y decir: bueno no, no vas a estar como estabas a los dieciocho, acéptalo y trata de mejorar todo lo que puedas, pero eso... Yo hoy me siento bien.
59.	Entrevistador/a: ¿Consideras que se produjeron cambios en tu cuerpo desde que concurrís al gimnasio? ¿Cuáles?
60.	Entrevistado: Si, si eh... lo noto en las medidas con la nutricionista, en la variación en la balanza, en alguna parte que yo la sentía distinta, eso, o sea lo noto, lo noto en la cintura que fui bajando centímetros, en los brazos también eh... piernas no tanto pero en el abdomen y en la cintura fui bajándolos y se notaron.
61.	Entrevistador/a: ¿Cuánto hace que vas a la nutricionista?
62.	Entrevistado: Desde el año pasado más o menos en octubre, igual toda mi vida fui a nutricionistas, es algo que siempre... soy hija del rigor entonces si alguien me aprieta un poquito o tengo que cumplir con algo lo hago mejor, entonces por eso voy.
63.	Entrevistador/a: ¿Cuáles son los efectos (beneficiosos o no) que observaste al realizar ejercicio físico concurrente?
64.	Entrevistado: Si lo mismo que te decía, físicamente es eso y anímicamente. Que no me haya gustado no, no, porque yo no es que tengo un cuerpo tan esbelto como para decir: se me elevó el musculito y me veo el brazo más gordo, no... en mi cuerpo no.
65.	Entrevistador/a: ¿Con quién vas al gimnasio?
66.	Entrevistado: Eh...voy sola pero tengo a una amiga que está en la parte de musculación y me hice una amiga también en la parte de las clases entonces ya está, nos escribimos, vamos juntas a las clases, nos podemos de acuerdo.
67.	Entrevistador/a: ¿Cómo es tu relación con la profesora? ¿Y con tus compañeros/as?

68.	Entrevistado: Y yo soy medio tiro al aire en la clase jaja soy medio tiro al aire y hasta capaz molesta pero no bien, creo que bien, supongo que algunos se deben ir diciendo huy esta pesada que jode en la clase o habrá quien se caga de risa. Con la profesora bien, la hago renegar un poco pobre jaja, no pero bien.
69.	Entrevistador/a: ¿Qué te produce relacionarte con otros en este lugar?
70.	Entrevistado: Chocha, es que voy también porque el clima está bueno en el gimnasio y la gente te hace sentir cómoda, desde los profes hasta el que está haciendo pesas en la otra punta, o sea el clima en el gimnasio en general está bueno, como hasta de amistad parece.
71.	Entrevistador/a: Introduciéndonos en las clases de GAP ¿Qué puedes decirme al respecto?
72.	Entrevistado: Y yo lo primero que se me viene a la cabeza es... un ejercicio más localizado con un poco más de fuerza, más exigencia, se me viene a la cabeza.
73.	Entrevistador/a: ¿Qué es el GAP para vos?
74.	Entrevistado: No, no sé que es, no sabía.
75.	Entrevistador/a: ¿Cuáles son sus contenidos?
76.	Entrevistado: Y para mí las zonas localizadas, abdomen, piernas y glúteos, brazos alguna vez no sé, pero como más localizado yo siento eso.
77.	Entrevistador/a: ¿Qué opinas de la metodología del GAP?
78.	Entrevistado: Me gusta más intercalar pero porque a mí personalmente que con las piernas yo me muero, a mí me duelen mucho las piernas cuando hago los ejercicios entonces capaz que si la profe nos da quince minutos de piernas ya los últimos te los hago levantando medio centímetro de pierna eh... a mí me gusta más así por eso, porque siento que voy descansando entonces junto fuerzas para el que viene.
79.	Entrevistador/a: ¿Cuáles consideras que son los objetivos de la clase de GAP?
80.	Entrevistado: Creo que tonificar, o yo lo hago pensando en eso, que estoy tonificando.
81.	Entrevistador/a: ¿Cuáles fueron los objetivos que vos te planteaste al comenzar este entrenamiento particularmente? ¿Observaste alguno de ellos en vos?
82.	Entrevistado: Si no, voy porque es el día que puedo, porque es la clase que está y porque me gusta bueno sino capaz que me voy a hacer pesas. No soy tan exigente con eso, yo me quiero ver flaquita y armónica y nada más, no me hace falta que la pierna esté marcada o el brazo no, no soy exigente en eso. Si lo observo en la ropa o en los centímetros, si lo voy notando.
83.	Entrevistador/a: ¿Cuánto tiempo hace que realizas particularmente las clases de GAP?
84.	Entrevistado: Desde que empecé.
85.	Entrevistador/a: ¿En qué lugar comenzaste a desarrollar este tipo de entrenamiento?

86.	Entrevistado: Lo hacía en Córdoba en un gimnasio, bueno ahí lo hacía. No sé si eran las mismas pero había clases más localizadas y otras más aeróbicas pero... eran muy localizadas, no había casi nada aeróbico en el medio como para cortar un poquito.
87.	Entrevistador/a: ¿En este otro gimnasio en Villa María no realizabas GAP?
88.	Entrevistado: Hacia mucho entrenamiento funcional que bueno a mí no me gustaba.
89.	Entrevistador/a: ¿Por qué no te gustaba?
90.	Entrevistado: Eh... no me gustaba creo por la exigencia o por el trato y la exigencia.
91.	Entrevistador/a: ¿Cuántas veces por semana realizas este tipo de ejercicio?
92.	Entrevistado: Y los lunes si o si, miércoles a veces.
93.	Entrevistador/a: ¿Quién te acompaña a participar de las clases?
94.	Entrevistado: No, si me pongo de acuerdo con una amiga para ir pero no, porque algunas veces ella va o yo no voy o no podemos o sea aparte nos conocimos ahí y coincidimos ahí digamos.
95.	Entrevistador/a: ¿Con quién te relacionas en el horario de clase?
96.	Entrevistado: Con Lucia.
97.	Entrevistador/a: ¿Qué fue lo que te llevó e impulsó a participar en las clases de GAP?
98.	Entrevistado: No, no... es todo parte de lo mismo, los objetivos iniciales eso es lo que me lleva a hacerlas, si.
99.	Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís al participar en estas clases?
100.	Entrevistado: Bien sobre todo cuando termina y digo: bueno la hice, vine, cumplí... ahí mucho mejor pero bien.
101.	Entrevistador/a: ¿Y en el momento de la clase que es lo que sentís?
102.	Entrevistado: Hay ejercicios en los que llego menos que otros o en los que voy me voy a cansar menos que en otros pero trato de llegar en lo que yo pueda eh... bueno bien, mientras yo haga el ejercicio y sienta que le hizo algo a mi cuerpo yo me siento bien.
103.	Entrevistador/a: ¿Hay algún ejercicio que no te guste hacer?
104.	Entrevistado: No, sufro más los de piernas entonces cuando son por ahí muchos de piernas como muchas estocadas ahí siento que me muero, si, las piernas no sé, me hacen mal. A las planchas al principio las odiaba y ahora ya está, ya tome fuerzas entonces ahora ya está, ya las hago pero al principio las odiaba con toda mi alma.
105.	Entrevistador/a: ¿Qué es lo que más te gusta de la clase? ¿Y lo que menos te gusta?
106.	Entrevistado: Eh... ¿Qué me gusta?... me gusta más cuando las hacemos en el suelo pero porque yo siento que a mí me hace más o porque a lo mejor llego mejor a terminar el ejercicio eh... por ahí cuando son circuitos si bien me gustan porque tengo tiempo de recuperarme para trabajar el mismo músculo que ya trabaje me canso más, pero bueno es una cuestión de rendimiento físico porque estas acostada y llego un poco más que a lo que llego cuando estoy saltando.

	Y... siempre hay un ejercicio que no te gusta, a mí por ejemplo las estocadas eh... pero las haces porque es peor no hacerlas, por la satisfacción.
107.	Entrevistador/a: ¿Qué cambios realizarías en la clase de GAP?
108.	Entrevistado: No porque desconozco entonces si no se qué cambio hacer no propondría nada.
109.	Entrevistador/a: ¿Cuál consideras que es el mejor momento de la clase? ¿Y el peor momento?
110.	Entrevistado: Eh... no sé son partes como muy distintas eh... no creo que cada cual tiene lo suyo porque son muy distintas, obviamente que a todo el mundo le gusta terminar y elongar y ya está, creo que es la mejor parte pero la entrada en calor por ejemplo también me gusta. No sé, creo que no hay ningún momento que no... creo que si directamente no me gustara no lo haría.
111.	Entrevistador/a: ¿Cuáles son tus dificultades (si es que las hay) al realizar la clase?
112.	Entrevistado: No... por ahí lo que me asusta pero porque soy media obse es el dolor en las muñecas cuando hago las planchas eh... eso porque cuido mucho por mi trabajo, todos los odontólogos a la larga o a la corta tienen problemas o en las muñecas o en el metatarso pero porque todo el tiempo trabajamos agarrando, todos los odontólogos solemos tener esos problemas entonces cuando termino el ejercicio y me queda soliendo la muñeca me da un miedito, pero bueno ya sé que es porque estoy haciendo mal la fuerza jaja debo hacer más fuerza con el abdomen y no con los brazos jaja.
113.	Entrevistador/a: ¿Observaste cambios en tu cuerpo al practicar GAP? ¿Podrías decirme cuales?
114.	Entrevistado: Si eh... más allá de lo que baje, de los centímetros que estoy reduciendo no sé si esto tiene que ver pero en las piernas yo en esta parte así si note que se mejoró muchísimo eh... detalles como la celulitis y esas cosas a mi me parece que mejoró. Yo le hecho toda la culpa a su vez a la mejoría al ejercicio porque es algo que yo fui notando yendo al gimnasio después de varios meses que fui al gimnasio, antes cuando estaba en mi casa y no hacía nada no.
115.	Entrevistador/a: ¿A partir de cuándo comenzaste a ver esos cambios?
116.	Entrevistado: Como después de ocho o nueve meses de ir al gimnasio, si después de mucho. Los cambios de bajar de peso no, eso fue en los primeros meses lo noté pero los otros después. Ahora estoy como en meseta jaja no baje más, estoy como ahí pero bueno creo que el cuerpo tiene un límite y te dice hasta acá llegaste y puedes, pero ahora justo estoy en meseta pero bueno por lo menos mantengo que es lo más importante.
117.	Entrevistador/a: ¿Cuántos kilos bajaste?
118.	Entrevistado: Bajé siete desde que empecé este último gimnasio en este último año baje siete kilos eh... y me gustaría bajar cuatro más pero estoy justamente ahí, hace dos o tres meses que me mantengo ahí y no puedo bajarlos.
119.	Entrevistador/a: ¿Consideras importante realizar este tipo de entrenamiento particularmente? ¿Por qué?
120.	Entrevistado: Si por los cambios que noté, yo creo que sin esa clase

no los habría notado así que parte de todo lo mismo, como también la tomo importante a la de aerobox y capaz que hasta más.  
Considero que son importantes por el físico, por la salud y por la cabeza.