
Razones de la participación de mujeres en actividades físicas

Reasons why women participate in physical activities

Blanca Sojo Mora
Universidad de Costa Rica. Turrialba
blanca.sojom@ucr.ac.cr

RESUMEN: Con el fin de determinar las razones por las que las mujeres hacen actividad física, se realizó una investigación cualitativa, en la que se usó la entrevista a profundidad. Participaron 14 mujeres que asisten al gimnasio. Como principal resultado, se encontraron cinco razones para hacer ejercicio físico. Según la frecuencia de respuesta las dos principales corresponden a salud y apariencia. Asimismo, se halló que esas dos razones varían según la edad y el tiempo que se tenga de ir al gimnasio. Además, responder la pregunta de investigación ¿cuáles son las razones que llevan a las mujeres a realizar actividad física? permitió encontrar otros datos de importancia como el tiempo dedicado al ejercicio y algunos estereotipos de género en función de la actividad física que efectúan.

PALABRAS CLAVE: Deporte, estereotipos, motivación, salud, mujer, estilo de vida.

ABSTRACT: With the purpose of determining the reasons why women do physical activities, a qualitative investigation was made in which the interview was used in depth with fourteen women who assist at the gym. As a main result, it was found that there are five reasons for doing physical activities. According to the repetition of the answer, the two main reasons are to stay healthy and to maintain a physical appearance. The research also showed that these two reasons vary according to age and time available to go to the gym. In addition, to answer the research question, what are the reasons why women engage in physical activity? This allowed us to find important data about the time devoted to exercise and some gender stereotypes related to physical activity.

KEYWORDS: Sport, stereotypes, motivation, health, women, life styles.

Recibido: 22-2-23 | Aceptado: 10-5-23

CÓMO CITAR (APA): Sojo Mora, B. (2024). Razones de la participación de mujeres en actividades físicas. InterSedes, 25 (51), 1-26. DOI 10.15517/isucr.v25i51.54805

Publicado por la Editorial Sede del Pacífico, Universidad de Costa Rica

Introducción

En el año 1968, el doctor Kenneth Cooper diseñó un método para mejorar el sistema cardiovascular con una serie de ejercicios físicos. Tal como lo manifiesta Cooper (1979) sus producciones se centraron en la medicina preventiva ante el incremento de la mortalidad debido a ataques cardíacos en los años 1950 y 1970 en Estados Unidos.

Fernández et al. (2008) mencionan que, para el año 1969, Jackie Sorensen presenta un programa basado en lo expuesto por Kenneth Cooper, pero incluyendo música, trote, baile, entre otros elementos, al cual llamó Isotonics y que consistía en 30 minutos de resistencia y terminaba con ejercicios de tonificación. En 1970, Jackie Sorensen abre en New Jersey el primer lugar donde se impartieron aeróbicos. En años siguientes, se promocionan los aeróbicos por medio de libros, videos y programas de televisión, como los elaborados por Jane Fonda, quien con sus publicaciones promovió el cuidado del cuerpo mediante la práctica de ejercicios. Jane Fonda, con su cuerpo delgado, tonificado y atlético, fue un ícono durante los años 80 y, sin duda, continúa impactando hasta la actualidad, porque el ideal corporal que ella promovió en esa época se mantiene actualmente.

Los ejercicios aeróbicos iniciaron siendo de alto impacto, los cuales incluían saltos y posteriormente se transformaron a los de bajo impacto (menos salto para disminuir el impacto); a partir de ahí los ejercicios han estado expuestos a una serie de transformaciones para mantenerse en el mercado, mezclando tendencias de danza, pesas, boxeo, entre otras. Lo cierto es que hoy muchas mujeres no sólo hacen actividad física en casa o en el gimnasio, sino en espacios abiertos y, además, lo hacen con diferentes objetivos. Esto refleja la conquista de espacio por la que han luchado durante años las mujeres, después de que fuera solamente el hombre quien podía conquistar espacios públicos, mientras la mujer era invisibilizada en espacios privados.

Gracias a la ruptura de estos paradigmas y a las nuevas pautas, en la actualidad las mujeres ya no están confinadas a hacer uso únicamente de los espacios de la casa, sino de espacios fuera de ella, con mayores posibilidades de movimiento, con lo cual se rompe al menos de forma parcial el estereotipo de mujer sumisa y hombre dominante.

Esa ruptura de paradigmas tiene fundamento en varios acontecimientos históricos como la Ilustración, La Revolución Francesa, El Movimiento Sufragista, la inclusión de mujeres obreras en los países industrializados, el Movimiento feminista que dio paso a una mujer más independiente y autónoma, las producciones literarias que activaron el pensamiento sobre la mujer en la sociedad, así como la incursión de las mujeres en diversas áreas profesionales, en especial, en la educación.

Una vez señalados estos antecedentes, la pregunta de fondo es ¿por qué hacen actividad física las mujeres? ¿será acaso para continuar la línea preventiva propuesta por el Dr. Cooper o quizá se mezcla el interés preventivo inicial del Dr. Cooper con otros intereses acordes con los tiempos actuales? El objetivo central es identificar las razones por las que las mujeres realizan actividad física. Actualmente, muchas mujeres distribuyen su tiempo entre las actividades laborales, familiares y también en prácticas físicas. Por lo tanto, descubrir las principales razones por las cuales ellas realizan esas actividades ayudaría a determinar sus prioridades, el estilo de vida que llevan y los motivos que tienen para escoger las actividades físicas (AF) como parte de su cotidianidad.

Marco Teórico

Para algunos autores las actividades físicas (AF) cobran relevancia porque coadyuvan en la consolidación y mantenimiento de lo masculino y femenino. Tal como lo sostiene Server (2005) “el deporte es un fenómeno sociocultural en el que las construcciones sociales de masculinidad y de la feminidad juegan un rol clave” (p. 4). Mientras que para Santillán (2006) “la manera en cómo las mujeres viven el deporte se encuentra condicionada por la idea existente en nuestra cultura sobre lo femenino” (p. 3), entonces el deporte que realizan ellas y las razones de esa práctica podrían estar asociados al ideal de la feminidad.

En la sociedad existen muchos estereotipos naturalizados y el deporte no es la excepción. Choi (2000) explica que en el ámbito del deporte en que incursiona la mujer, la feminidad ocupa un papel preponderante, las mujeres que no parecen femeninas o que practican deportes asociados a los hombres son tratadas negativamente; por lo tanto, muchas atletas se preocupan por

enfatar su apariencia femenina. Esta misma autora analiza las percepciones de quienes hacen ejercicio para aumentar sus tallas corporales, deporte fundado por hombres para reforzar el género y validar la masculinidad. Pero las mujeres que tienen hipertrofia muscular son consideradas poco atractivas y se cree que alteran la naturaleza del género, mientras que los hombres que practican este deporte no tienen conflictos con el sexo y el género, como respuesta a los roles sociales de género en los cuales se asocia el hombre con lo fuerte y la mujer con lo débil.

Por otra parte, la AF se asocia con otros aspectos vinculados al género y de importancia social. Choi (2000) narra que actualmente existe la tendencia a relacionar ejercicio físico con la belleza y la salud, al reflejar un cuerpo delgado, firme, bien tonificado y sexy. Admite que tanto las mujeres como hombres hacen ejercicio físico por muchas razones, pero las principales, que motivan a las mujeres son su apariencia y peso, hasta llegar al punto de catalogar la delgadez y la salud como sinónimos y el ejercicio físico como un camino para lograrlo. Esta autora recalca cómo el control de la sociedad patriarcal sobre la mujer se evidencia en el discurso de cuerpo perfecto.

Para Rubin (1986) “alcanzar una feminidad ‘normal’ es algo que tiene severos costos para las mujeres” (p. 118), porque cumplir con los parámetros femeninos tiene un alto precio para ellas, pues se entrenan para cumplirlos e invierten parte de su vida en ese moldeamiento para ser consideradas femeninas, con lo cual pagan un precio corporal y económico que se supedita a lo cultural, social, político y patriarcal. En contraposición, ese costo también lo deben asumir quienes, por sus inclinaciones deportivas, pierden lo “femenino” y quedan al borde del señalamiento social.

En los lugares donde se promueve la cultura del fitness el espacio y el cuerpo cobran significado alrededor de lo femenino y lo masculino. Como apunta Kogan (2005) “los cuerpos funcionan como transmisores y receptores de significados: los cuerpos comunican e informan acerca del proyecto vital de las personas, pero también reciben los mandatos sociales” (p. 162). En los gimnasios, el físico adquiere significados que responden a los ideales corporales de la cultura actual.

Según explican Besnier & Brownell (2012) el deporte es una actividad humana en la que el cuerpo es objeto del más

detallado escrutinio, sea para la formación del entrenamiento, disciplinamiento, modificación, evaluación y mercantilización e involucra a la persona que lo habita, a los espectadores y los entrenadores. Es así como estos autores afirman que el estudio del deporte puede contribuir de manera importante a problemas sociales como es el caso del físico visto como un fin en sí mismo y el hecho de generar un cuerpo para otros.

Por su parte, Gambau et al. (2003) mencionan que “de entre las prácticas sociales que moldean los cuerpos y modelan las ideas sobre los cuerpos, el deporte contribuye a crear y consolidar determinadas concepciones de género” (p. 127). Estos mismos autores afirman que el deporte, junto con otras prácticas sociales, es un nutriente importante de los ideales de belleza y de perfección. Argumentan que los cuerpos de algunos deportistas son como un reflejo de perfección, estética, salud y éxito, pero solo los de las deportistas son tratados como objetos sexuales. Y se muestra así el deporte como “una fuente importante de discriminación sexual y un foco simbólico del poder masculino” (p. 133). Lo anterior muestra la relevancia de continuar los estudios en este campo.

Tristan (2011) explora los ideales de cuerpo y comportamiento femenino presentes en mujeres adultas que asisten a un gimnasio local o de barrio. La autora afirma que los ideales de cuerpo desarrollados por las alumnas están relacionados con los roles de género de la sociedad; las alumnas buscan lograr un cuerpo acorde con las expectativas sociales. En la investigación, la autora discute las siguientes interrogantes ¿Qué es lo que hoy ofrece o promueve el gimnasio para su público femenino? ¿Cuáles son las posibilidades de identificación femenina y/o configuración personal posibles en esta esfera? Concluyó que sus ideales del cuerpo se relacionan con los tradicionales roles sociales de género.

Por otra parte, Torre (2002) estudió los factores que se asocian con los hábitos deportivos, clasificándolos en factores personales (autoestima física, actitudes y motivaciones) y sociales (o agentes socializadores primarios como organizaciones deportivas, medios de comunicación, parientes, iglesia, amigos, familia y escuela). Argumenta que la práctica de actividad físico deportiva, desde la perspectiva de género, está determinada por factores sociales y personales. Sin embargo, podrían existir otros factores e incluso podrían modificarse en el tiempo, por eso es necesario estudiarlo en distintos espacios y momentos.

Existen investigaciones en relación a las razones de realizar AF, entre las que destaca la realizada por Huéscar et al. (2016) quienes aplicaron el Cuestionario de contenido de los objetivos en el ejercicio (GCEQ) de Sebire et al. (2008). Encontraron que las mujeres practicantes de AF tiene valores altos en salud, luego imagen y finalmente en desarrollo de las habilidades. Mientras que Azofeifa (2018) aplicó el cuestionario Autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (EMI-2 exercise motivations inventory) en un grupo de jóvenes universitarios, encontrando que uno de los principales motivos de las mujeres para la práctica del ejercicio físico es la salud del cuerpo, en comparación con los hombres. Entre las conclusiones obtenidas destaca la brindada en función de la importancia de conocer esas motivaciones, explicado de la siguiente forma:

Los motivos que conducen a las personas a la realización de ejercicio físico a lo largo del tiempo parecen no mostrar una única dirección y, ante ello, la posibilidad de encontrar distintas motivaciones plantea el desafío de evolucionar constantemente en las estrategias hacia la adhesión de las personas en dicha práctica. (p. 10)

Otro estudio desarrollado con jóvenes es el de Alvariñas et al. (2009) quienes determinaron que los principales motivos por los que se involucran en la práctica de actividades físicas y deportivas son la salud, la diversión, el gusto por la actividad y el mantenimiento de la forma y en cuanto a la frecuencia, argumentan que en su mayoría las mujeres realizan actividad física de 2 a 3 veces a la semana y los hombres de 4 a 5 veces, estos últimos reportan sesiones más extensas. Esto concuerda con el estudio de Pavón y Moreno (2008) quienes concluyeron que las mujeres hacen menos actividad física que los hombres, pues ellas prefieren actividades sociales y otras aficiones personales.

Además, McDermonntt (2000) realizó un estudio para comprender las experiencias físicas de las mujeres. Comprobó que para las mujeres que realizaban aeróbicos, la actividad se relacionó con la apariencia y la salud. Mientras para las mujeres que realizaron canoa la experiencia les provee conciencia sobre su cuerpo, afirma que la actividad les suministra una percepción de cuerpo diferente a la del otro grupo investigado. La investigadora encontró dos percepciones diferentes del cuerpo y la actividad física, considera que eso impacta en la manera en cómo ellas se

comprenden. Confirma la importancia de que las chicas tengan a edad temprana la oportunidad de experiencias positivas a través de la actividad física, que no sean enmarcadas desde la ideología dominante de la feminidad.

Lafrance (2011) logró identificar tres discursos sobre la participación de la mujer en actividades de ocio: para la construcción de la feminidad hegemónica, para negociar esos significados sociales y para la resistencia contra los discursos dominantes de la feminidad. Concluye que una misma actividad puede empoderar o desempoderar a la mujer, aclara que una mujer puede hacer o incorporar una actividad por disfrute o por la ansiedad de bajar de peso, para acercarse al ideal de belleza.

En esta misma línea investigativa, Markula (2004) estudió la práctica del fitness, como una práctica liberadora, de resistencia del discurso del cuerpo o como una práctica disciplinaria afín a los discursos corporales. La autora parte de la teoría Foucaultiana de que ninguna práctica en sí misma es buena o mala, si no, que depende como se utilice. Concluye que el deporte ofrece la posibilidad de ser una práctica liberadora o trasgresora si se acompaña de una conciencia crítica, pero, también puede ser una práctica disciplinaria al servicio de los discursos dominantes sobre los ideales del cuerpo femenino (tonificado y delgado), todo depende de cómo se utilice.

A modo de síntesis, la actividad física está marcada por el género y todo lo que le circunscribe. Por otra parte, aunque las razones de realizar AF han sido estudiadas en distintas poblaciones, lugares y actividades, es necesario continuar los estudios en vista que estas razones podrían ser cambiantes, así como sus implicaciones, tal como ocurre con todo fenómeno social, incluyendo el deporte. Además, el conocer esas razones permite comprender los motivos de adherencia, permanencia o no práctica del ejercicio físico por parte de las mujeres.

Metodología

Este estudio se desarrolló desde el paradigma naturalista o interpretativo con el fin de comprender el objeto de estudio, mismo que fue analizado desde un enfoque cualitativo, que permitió la aproximación a la muestra para conocer sobre sus vivencias,

opiniones, percepciones y la manera como conciben sus acciones. La perspectiva epistemológica usada para entender lo que las personas dijeron por medio de la entrevista en profundidad fue la fenomenológica.

La muestra estuvo conformada por 14 mujeres practicantes de actividades físicas en gimnasio. La muestra no fue aleatoria sino se seleccionó por la disponibilidad de cada mujer para colaborar en la entrevista. La muestra se eligió teniendo en cuenta la actividad física que realizan, en este caso en gimnasio, la edad y el tiempo que tienen de asistir al gimnasio (antigüedad). De las 14 mujeres, 6 son principiantes que para efectos de esta investigación se consideran mujeres que tienen menos de tres meses de asistir al gimnasio de forma continua y 8 son no principiantes por considerarse en este estudio mujeres que tienen más de tres meses de asistir al gimnasio de forma continua.

Todas son mayores de 18 y menores de 60 años. De las 14 mujeres, 4 se encuentran en un rango de edad entre los 18-30 años, 5 en un rango de edad entre los 31-45 años y 5 en un rango de edad entre los 46-60 años. El promedio de edad de las entrevistadas es de 40 años. La mayoría a cursado estudios universitarios, de ellas 9 son profesionales, 3 tienen secundaria completa y 2 primaria completa.

Se usó la técnica de entrevista en profundidad, realizada de forma individual y presencial. Se llevó a cabo una conversación dirigida hacia los temas del estudio. La entrevista duró aproximadamente 1 hora y 30 minutos por persona, contestaron las preguntas en total libertad y sin presiones de ningún tipo. El ambiente fue distendido, cómodo, respetuoso, de confianza y sin interrupciones. Se inició con la explicación previa del propósito y la firma del consentimiento informado. Se usó grabadora de voz con la autorización de las participantes, para facilitar la posterior transcripción de los datos. El lugar donde se llevó a cabo cada entrevista fue elegido a preferencia de cada persona.

Para recolectar la información requerida para el análisis se plantearon 19 preguntas. Para la selección y análisis de las categorías y subcategorías se usó el enfoque sistemático de la teoría fundamentada, que busca desarrollar teoría basada en datos según el método inductivo, desde tres niveles de codificación. El primer nivel realiza una codificación abierta que busca reducir los datos. El

segundo nivel efectúa la codificación axial o de temas destacados. El tercer nivel desarrolla la codificación selectiva para explicar el fenómeno en estudio (Baptista et al. 2014). Además, se analizaron las frecuencias de respuesta. Los datos fueron analizados de forma manual, no se usó ningún software.

Esta investigación corresponde a una parte del estudio realizado en el trabajo final de graduación del Doctorado en Estudios de Sociedad y Cultura de la Universidad de Costa Rica, titulado *Construcción de las subjetividades femeninas por medio de la práctica de actividades físico deportivas* (2015), mismo que contempló seis objetivos específicos distintos. Anteriormente, se han publicado datos sobre otras variables estudiadas: *La construcción de lo Femenino desde el consumo promovido por revistas para mujeres* (2018), aquí se analizó la mercantilización del cuerpo de mujer, *Disciplinamiento del cuerpo de las mujeres* (2019) en esta publicación se develaron diferentes prácticas que realizan las mujeres para controlar y moldear sus cuerpo y *El Significado de la Femenidad: estudio basado en relatos de vida de mujeres* (2020) encontrando distintos significados atribuidos a lo que las mujeres consideran femenino. En este particular se comparten los resultados de una variable diferente: razones de la práctica de actividad física en mujeres.

Para este estudio la actividad física es entendida como actividades no competitivas que implican movimiento corporal, realizadas en un espacio determinado. Analizada operacionalmente desde la frecuencia (días por semana que realiza la actividad) y el tiempo de exposición (horas dedicadas por día a esta práctica). Mientras que las razones de realizar actividad física son entendidas como los motivos por los que las mujeres deciden realizar AF.

Resultados y discusión

Tiempo dedicado a las actividades físicas

De las 14 mujeres entrevistadas 6 son principiantes lo que, para efectos de esta investigación, corresponde a mujeres que tienen menos de 3 meses de asistir al gimnasio de forma continua. En promedio, ellas tienen: un mes de asistir al gimnasio, asisten 4 días por semana, con una duración promedio de 2 horas por día.

Las otras 8 mujeres son catalogadas en esta investigación como no principiantes. Están clasificadas así porque tienen más de 3 meses de asistir al gimnasio de forma continua. Ellas tienen, en promedio, 12 años de asistir al gimnasio y lo hacen aproximadamente 4 días por semana, con una duración de 2 horas por día.

Se determina que tanto mujeres principiantes como no principiantes hacen AF en promedio 2 horas por día y 4 días a la semana, es decir, un promedio de 480 minutos semanales. Por el tiempo que dedican a estas prácticas se puede afirmar que ellas tienen un nivel de compromiso alto con las AF. Para ellas la AF es un aspecto central en sus vidas y consideran como normal el tiempo que invierten en estas actividades, a su vez, piensan que otras mujeres deberían hacer lo mismo y que, al no hacerlo, se privan de beneficios. Ellas consideran la AF como una práctica positiva; lo cual posiblemente se deba a la legitimización del discurso de la actividad física, que la presenta como buena para el mejoramiento de la salud y la prevención de enfermedades; o bien, de la legitimización del discurso de la actividad física como mandato para el cuidado de la apariencia; o porque sencillamente la pasan bien en el gimnasio y desean que otras mujeres tengan la misma experiencia. Ellas comentaron lo siguiente sobre las mujeres que no asisten al gimnasio. “Irma” expresó “no se aman a sí mismas”. De igual manera, “María” afirmó “no saben lo que están perdiendo”. Por su parte, “Elsa” dijo “yo siento que todo el mundo necesita hacer un poco de ejercicio por salud”. Mientras, “Melisa” manifestó “yo pienso que no está bien que no asistan a un gimnasio, que no asistan a algo que las haga sentirse bien”. También, “Yesenia” mencionó “pienso que hay que tener un poquito de vanidad como mujer”. “Laura” agregó: “no saben lo que se pierden”. Mientras, “Marta” dijo “no saben los beneficios que les puede traer”.

Morel (2011) afirma que no se requieren programas intensos o vigorosos para reducir el riesgo de enfermedades crónicas y tener un buen estilo de vida, sino que basta con hacer 30 minutos de actividad física moderada durante 5 días por semana. En el caso de las entrevistadas, ellas son mujeres activas físicamente y no sedentarias lo que representa un aspecto favorable ya que según Morel (2011) la mitad de la población costarricense no practica

deporte y son las mujeres las más sedentarias, en especial, las mayores de 40 años.

En cuanto a la hora de practicar las AF, tanto las mujeres principiantes como las no principiantes las realizan por las mañanas, solamente una mujer del grupo de no principiantes asiste en la mañana y en la noche cada día. Al respecto “Ana” explicó que la razón se debe a que, al duplicar la AF, ella se permite comer un poco más de lo usual; lo explicó de la siguiente manera: “si quiero comer, como, nada más que doblo el tiempo que hago ejercicios”. Para sentir placer por lo que come, ella recurre a duplicar la AF que realiza, sin darse cuenta de que podría incurrir en sobreentrenamiento. Esta mujer se da el permiso de comer bajo una severa exigencia física.

Las mujeres entrevistadas se someten a muchas horas de actividad física, tomando en cuenta no sólo las del gimnasio, sino también aquellas que involucran realizar las labores domésticas y otras actividades. Esto podría provocarles sobreentrenamiento pues, al no tener en cuenta la importancia del descanso y la recuperación, podrían estar propensas a un mayor cansancio, fatiga y, sobre todo, a lesiones por la sobrecarga y sobre exigencia física que les impide recuperarse de manera adecuada. De las mujeres entrevistadas, cuatro se han lesionado, al respecto “Rebeca”, afirmó “tengo una hernia de disco y fue en el gimnasio”. Además, 7 mujeres mencionaron sentir sus músculos adoloridos después de las sesiones de AF y 4 dijeron sentir cansancio. Son las mujeres no principiantes las que mayoritariamente se sienten adoloridas, cansadas y están lesionadas. Este resultado es inesperado porque son las mujeres principiantes las que deberían tener mayor dolor y cansancio corporal al encontrarse en un proceso de adaptación a la carga física que están realizando, lo cual podrían indicar que las mujeres no principiantes están realizando AF a una mayor intensidad que las principiantes.

Tipo de AF que realizan

De las 14 mujeres, 3 mujeres principiantes y 1 no principiante no realizan otras AF aparte de las que realizan en el gimnasio, mientras que del resto de mujeres: 4 caminan, 4 corren, 1 nada y 1 juega volibol. La mayoría de las entrevistadas no se sienten

satisfechas con la actividad física que hacen en el gimnasio y recurren a otras prácticas físicas, probablemente por temor de no alcanzar el ideal corporal que, según Bordo (1990) exige estar delgada, sin exceso de grasa, pero además atlética. Además, para Tristan (2011) el ideal corporal es una de las razones por las que las mujeres asisten al gimnasio.

Asimismo, las actividades físicas que hacen dentro y fuera del gimnasio podrían deberse a la presión social que existe sobre los ideales corporales, al respecto Toro (1996) destaca que existe una fuerte presión social por el ejercicio físico y que este fenómeno social está relacionado con la preocupación por el cuerpo.

Las AF que realizan en el gimnasio son variadas. En ambos grupos practican baile, spinning, pesas y aeróbicos. De las mujeres principiantes, 3 no hacen ejercicio con pesas, solamente ejercicios aeróbicos; mientras que las no principiantes, todas hacen ejercicios tanto aeróbicos como anaeróbicos. Las tres mujeres que no hacen ejercicio con pesas comparten el estereotipo de que los ejercicios con pesas son para los hombres y no para las mujeres, mientras que las otras sí los hacen con la meta de tonificar el cuerpo. Estas tres mujeres que no utilizan pesas piensan que si se realiza en exceso se desarrolla demasiado músculo y no es apropiado para ellas. Esto a pesar de que la actividad con pesas o ejercicios contra resistencia podrían proporcionarles beneficios, tal como lo menciona Grandjean (2013) quien recomienda a las personas adultas usar entrenamiento contra resistencia dos veces por semana para mantener la masa muscular y la habilidad funcional. También menciona que el entrenamiento contra resistencia es un medio efectivo para mantener y normalizar el control de la glucosa en la sangre.

Lo que piensan estas mujeres sobre el ejercicio con pesas se vincula con la teoría de Choi (2000) quien explica que en el ámbito del deporte en que incursiona la mujer, la feminidad ocupa un papel preponderante; las mujeres que no parecen femeninas o que practican deportes asociados a los hombres son tratadas de forma negativa. En relación con esto, “Melisa” manifestó “al hombre si se le ve bien el musculo, pero a uno no, uno lo que tiene que tratar es endurecer, pero no echar músculo”. Por su parte, “Elsa” argumentó “siento que una mujer musculosa no se ve bien, sino que se ve más como hombre, con cuerpo musculoso”. Además, “Yesenia” dijo “no voy hacer pesas para hacer músculo, sólo para tonificar”.

Elas feminizan algunas actividades y masculinizan otras, como parte de los estereotipos de género, incluso consideran las actividades de fisicoculturismo y halterofilia como propias para los hombres, consideran que este tipo de competencia no es apta para las mujeres. Por ejemplo, “Yesenia” indicó “una cosa es estar tonificada y otra es ser musculoso. Como las que van a nivel competitivo, siento que eso no es femenino”, además, agregó “yo no veo una mujer femenina... haciendo cosas que se consideran muy masculinas como, por ejemplo, mujeres en competencia de pesas”. También, “Sonia” indicó “una fisicoculturista para mí no es femenina, pero el cuerpo tonificado sí es femenino, sin mucho músculo...mucho musculo parece hombre”. Por su parte, “Ana” dijo lo siguiente sobre las mujeres que juegan fútbol “las chavalas que juegan bola, son iguales que un hombre”.

Esto se relaciona con la teoría de Choi (2000) quien considera que las mujeres con hipertrofia muscular son consideradas poco atractivas y se cree que alteran la naturaleza del género, mientras que los hombres que practican este deporte no tienen conflictos con el sexo y el género, como respuesta a los roles sociales de género en los cuales se asocia al hombre con lo fuerte y la mujer con lo débil. También, se relaciona con los resultados obtenidos por Aimar et al. (2004) quienes indican que las mujeres asocian los músculos con lo no femenino.

Los resultados obtenidos sobre el tipo de actividad física que realizan las mujeres que participaron en el estudio, concuerdan con Santillán (2006), Server (2005) y Gambau et al. (2003) al demostrarse que existe interés por respetar las normas del género, específicamente lo femenino, al realizar prácticas físicas.

Efectos de la supresión del ejercicio físico

Los resultados obtenidos evidencian que 11 de las entrevistadas manifiestan sentimientos de intranquilidad, culpa, desesperación, traición, ansiedad y remordimiento cuando, por alguna razón, no pueden asistir al gimnasio. Esos sentimientos trascienden la parte emocional y psicológica, hacia la somática, hasta hacerlas sentir que aumentaron de peso ese día y sentir un cuerpo gordo. Para mitigar esas consecuencias provocadas cuando no pueden asistir al gimnasio, ellas realizan otras actividades físicas alternativas y reducen la alimentación. Para ellas, ir al gimnasio es una obligación

que se debe cumplir y no hacerlo les genera malestar, pues experimentan emociones no positivas en torno a ellas mismas.

Sobre esto, “Melissa” opinó “todas decimos que si no venimos al gimnasio nos sentimos mal porque no asistimos”, también afirmó “si uno no viene no se siente tranquilo”. Además, María agregó “me da remordimiento de conciencia”. Mientras, “Ana” compartió “es que ya es como un vicio. Me provoca una desesperación si no voy”. También “Sandra” dijo “siento algo raro, como una ansiedad”. En adición, “Laura” expuso “siento goma moral, siento culpabilidad, paso pensando todo el día que hoy no fui al gimnasio”.

El quebrantar esa norma les hace experimentar esos sentimientos negativos, porque están quebrantando la norma de género del cuidado de la apariencia. Tal como lo menciona Butler (2006) las normas de género se traducen en prácticas corporales y están relacionadas con otras normas y regulaciones; todas ellas se instauran como rituales sociales cotidianos en la vida corporal. Al mismo tiempo, Lee (1997) argumenta que el cuerpo de la mujer se sitúa en una condición de inferioridad, haciéndole creer que su cuerpo es deficiente, lo cual explica de alguna manera porque las mujeres asimilan y realizan AF de forma compulsiva, manipulándolas para que perciban su cuerpo como deficiente y cuiden de sí mismas.

Si bien es cierto que el que ellas practiquen AF es excelente, por los beneficios que podría generarles; no son tan positivos los efectos que experimentan al suprimir, por alguna razón, estas actividades. El efecto que causa la supresión de la AF es denominado por algunos científicos “dependencia al ejercicio físico”, por ejemplo, Hamer & Karageorghis (2007) argumentan que el ejercicio físico brinda efectos positivos, pero cuando se da una supresión del ejercicio se exacerbaban los efectos negativos y aparecen síntomas de abstinencia que solo se pueden neutralizar con más ejercicio. Además, confirman que las beta-endorfinas y otros opioides endógenos incrementados con el ejercicio físico pueden generar dependencia, siendo necesario aumentar la dosis de ejercicio para aumentar sus efectos.

Por otra parte, Miller & Messagno (2014) atribuyen la dependencia del ejercicio físico al narcisismo y Bruno et. (2014) lo atribuyen al narcisismo y a la baja autoestima. En adición, Márquez y De la Vega (2015) lo atribuyen al ejercicio excesivo, mientras Berit et al. (2003) concluyen que a mayor cantidad de horas dedicadas a

la práctica de actividad física es mayor la dependencia al ejercicio. Los efectos negativos que ellas experimentan al suprimir las AF podría atribuirse a la dependencia de estas actividades para sentirse bien, es por esa razón que cuando no pueden asistir al gimnasio recurren a otras actividades físicas alternativas.

Razones de la práctica de AF

Las razones que podrían tener las personas para realizar AF pueden ser muy diversas: por recreación, para relajarse, bajar de peso, por rendimiento físico en función de alguna disciplina deportiva, para sentirse mejor, prevenir o combatir enfermedades, hacer amistades, mejorar la respiración, mejorar posturas corporales, mejorar sus capacidades físicas como el equilibrio, la flexibilidad, coordinación, fuerza; entre otras razones.

En esta investigación, los resultados muestran cinco razones por las que las mujeres entrevistadas realizan AF. Se sumaron todas las razones manifestadas por las entrevistadas y se obtuvo que 12 de ellas hacen AF por su apariencia, 11 por salud, 7 por cuestiones anímicas, 3 por razones sociales (con el fin de hacer amistades e interactuar con algunas personas) y 1 por mejorar en otro deporte (en algunos casos indicaron tener más de una razón). Sin embargo, es importante tener en cuenta que las razones que ellas tienen en el momento de la entrevista podrían no ser fijas y responden a un momento social y personal específico, por ende, podrían variar con el tiempo.

Al preguntarles a las entrevistadas la principal razón por la que realizan actividad física, ofrecen varias respuestas; inclusive, en algunos casos una misma entrevistada cita varias razones en la misma respuesta, mientras que otras una sola razón; es por eso que para determinar las razones de la práctica se contó la cantidad de veces que se refieren a una razón específica, es decir, se contó la frecuencia de la respuesta. Por ejemplo, “Laura” expresó “la principal razón es salud y después por verse uno bien, también cuando uno hace ejercicio se siente mejor”. También, “Rebeca” dijo “para mantener el peso, el tono muscular, interactuar con algunas amigas y compartir con la gente y por salud”. Por otra parte, “Elsa afirmó” “por sentirse uno bien, por salud primero que nada y por verse uno un poquitito mejor”. Así mismo, “Ana” manifestó “es por mi salud y porque quiero mantener el peso”.

En relación a los resultados de las razones de la práctica de AF según la edad, se encontró que para todas las mujeres entrevistadas entre los 18 y 30 años la principal razón es por apariencia, lo mismo se halló en el grupo de las mujeres que se encuentran entre los 31 y 45 años, mientras que en las mujeres que se encuentran entre los 46 y 60 años la principal razón es la salud. Este resultado refleja que en la muestra estudiada a mayor edad las mujeres se preocupan más por la salud que por la apariencia, de manera que los motivos de la práctica de AF podrían cambiar al avanzar en edad. Esta mayor preocupación por la salud al avanzar la edad podría deberse a los cambios físicos que tiene el organismo al envejecer. En la tabla 1 se detallan las frecuencias de respuesta por edad.

TABLA 1

FRECUENCIA DE RESPUESTAS SOBRE LAS RAZONES DE LA PRÁCTICA DE AF SEGÚN EDAD

	Apariencia	Salud	Aní-micos	Socia-les	Mejorar en otro deporte	Total de respuestas
18-30 (4 mujeres)	4	3	2	0	0	9
31-45 (5 mujeres)	5	3	2	1	1	12
46-60 (5 mujeres)	3	5	3	2	0	13
Total	12	11	7	3	1	34

Fuente propia: mujeres entrevistadas

Además, se encontró que para las mujeres entrevistadas que tienen más de tres meses de ir al gimnasio la principal razón para realizar AF es por la apariencia, mientras que en las mujeres entrevistadas que tienen menos de tres meses de realizar AF la principal razón es por salud. Es posible que las mujeres al empezar la AF lo hagan motivadas por salud, pero conforme avanza el tiempo de realizar estas actividades la motivación inicial podría cambiar por el interés del moldeamiento corporal. De ser así, podría asumirse que existen factores que influyen en ese cambio, una hipótesis es que el ambiente interno del gimnasio al que asisten las conduzca al cuidado de la apariencia, otra razón es que en

el tiempo de hacer AF los resultados obtenidos en su apariencia sean significativos que les genere un interés mayor y otra opción podría deberse a que ellas en el fondo siempre tienen el deseo de mejorar su apariencia y esto se refuerza con el tiempo de realizar AF.

Al analizar las respuestas sobre los motivos de la práctica de AF destaca, entre las entrevistadas, los términos mantenimiento, conservarse, verse bien, salud, esposo, sentirse bien, compartir, mejoramiento del cuerpo, adelgazar y lograr el ideal corporal. Al respecto, “Yesenia” afirmó “a mí siempre me ha gustado hacer ejercicio físico para mantenerme... para conservarse uno mismo, a mí nunca me ha gustado engordarme”. Por su parte, “Laura” mencionó que lo hace para complacer a su esposo “siempre voy pensando en él”. Además, “Marta” afirmó “para mantener un peso adecuado”. De igual manera, “Sandra” dijo “para mejorar la condición física y el cuerpo”. También, “Catia” manifestó “más que todo por salud”. Por su parte, “Patricia” afirmó “para mejorar la forma y para mantenerme bien”. De igual manera, “Irma” expresó “para adelgazar”. También, “Sonia” se refirió al tema y dijo “primero por salud y para lograr el cuerpo que uno quiere” y “María” apuntó “mi meta parte en bajar de peso y acomodarme un poquito”.

Para 11 de las entrevistadas una de las razones por las que hacen AF es para mantener o mejorar la salud, esto es coherente con lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (2008) que sugiere tener una buena dieta y practicar actividad física para mantener una buena salud y así reducir el riesgo de muerte pues, según esta Organización, entre los factores de riesgo de enfermedades crónicas se incluye la inactividad física y dietas poco saludables, factores responsables del 80% de las muertes por enfermedades cardiovasculares y ataques fulminantes. La Organización Mundial de la Salud (2010) explica que:

Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso. (p. 10)

Grandjean (2013) afirma que la práctica regular de actividades físicas beneficia la salud de las personas, lo cual tiene un impacto positivo en la presión arterial, la glucosa sanguínea, el nivel de

lípidos, el funcionamiento cardiovascular y que estos beneficios pueden disfrutarse aún sin cambios en el peso corporal o ausencias de mejoras significativas en la condición física. Lo anterior no asocia la salud al peso corporal pues afirma que se pueden obtener beneficios sin alterar el peso.

Asimismo, tres mujeres afirman que una de las razones de realizar AF es por motivos sociales: para interactuar y hacer amistades. Por otra parte, un total de 5 mujeres consideran que su círculo social se amplió al ir al gimnasio. Por ejemplo, “Melisa” expresó “tengo más amigos y compañerismo”. De igual manera, “Laura” alegó “he conocido muchísima gente y a mí me gusta relacionarme con todo el mundo, entonces es muy bonito”. También, “Yesenia” manifestó “siempre he sido de amigos y en el gimnasio converso con la gente” y “María” indicó “se amplía un poco más el círculo de amigos o amistades”.

Aisladamente, una mujer respondió que entre las razones por las que va al gimnasio está que es una actividad complementaria que le permite mejorar el rendimiento en otro deporte, este es el caso de “Marta” quien realiza AF con el fin de mejorar en la práctica del volibol, ella explicó “hago rutina de pesas, dirigido a mis metas en el volibol y para disminuir medidas en general”. Otras 7 mujeres expresaron que hacen AF porque les permite tener un mejor estado de ánimo que repercute en las actividades que hacen cotidianamente, ellas citaron las actividades domésticas, al respecto “Marta” mencionó “desde que hago ejercicio más intenso tengo más energía para la rutina diaria en mi casa”. De igual forma, “María” se refirió al incremento de su energía cuando hace AF, ella explicó “el día que voy al gimnasio, llego a la casa y hago todo lo que tengo que hacer, recojo a los chiquillos y si hay que estudiar con ellos estudiamos. En cambio, un día que no voy al gimnasio, me siento con baterías bajas”.

Según los resultados obtenidos, 12 mujeres hacen AF por mantener o mejorar su apariencia y esto podría tener un vínculo alto con los mandatos de género existentes en la sociedad, principalmente, con las normas de la feminidad e ideales corporales, vinculadas a lo que se espera de la mujer en cuanto a lo físico, comportamiento y apariencia. Los resultados encontrados coinciden con los obtenidos por Waaler (2000) quien explica que las mujeres usan las actividades aeróbicas para mejorar la apariencia corporal.

Esta razón para la práctica de AF podría estar influenciada por el discurso sobre hábitos físicos y deportivos para el autocuidado, discursos éticos y de género, discursos que operan en su mente hasta impactar en sus comportamientos y en sus cuerpos, como una forma de ejercicio del poder sobre ellas. Estos discursos pudieron ser fomentados o reforzados en el hogar, porque algunas mujeres fueron influenciadas en la adolescencia por la madre para realizar actividad física, presentándose la progenitora como un agente promotor de la práctica de AF.

Por ejemplo, el caso de “Irma” quien expresó que su madre le decía que hiciera ejercicio, ella lo detalló así “me criticaba porque yo siempre he sido gruesa, yo nunca he sido delgada, cuando me engordaba mucho me decía: te estás engordando, no te ves bien, entonces me mandaba al gimnasio y a mí no me gustaba”. También, “Ana” contó “me decía que me cuidara y me decía: cuídese, póngase a caminar o hacer algo, cuide lo que está comiendo, vea que después se hace gorda”.

Las entrevistadas, en algunas ocasiones mezclan lo relacionado a salud con la apariencia y confunden el sentido que tiene el buen funcionamiento del organismo con el aspecto externo. De alguna manera, bajar de peso las hace sentirse bien y con salud, aunque no necesariamente el bajo peso implica salud. Según Choi (2000) una de las principales razones que motiva a las mujeres a realizar AF es la apariencia y su peso, hasta llegar al punto de catalogar la delgadez y la salud como sinónimos y el ejercicio como un camino para lograrlo. En relación con este tema, “Patricia” afirmó “una mujer saludable debe estar delgadita”. “Melisa” expresó “si está gorda está enferma”. Igualmente, “Rebeca” dijo “una mujer tiene que verse saludable, con un peso ideal”.

A pesar de haber expresado varias razones por las que realizan AF, cuando se les consultó sobre las razones por las que las otras mujeres asisten al gimnasio ellas brindaron una única respuesta: por estética. Al respecto, “Ana” dijo “me parece que se preocupan mucho por la imagen, van mentalizadas en bajar de peso, el querer verse mejor”. Por su parte, “Irma” expresó “van ahí por verse bien más que por salud”. “Catia” aseveró “me imagino yo que es por el peso”. Por su parte, “Sonia” alegó “verse mejor”. Además, “Laura” afirmó “por verse bien”. Entretanto, “Yesenia” manifestó “unas para conservarse y otras para bajar de peso”. En adición, “Nancy” mencionó “por bajar peso”.

Las AF deberían generar un desarrollo integral de la persona, desde lo físico, social, mental y emocional; en el caso de las mujeres entrevistadas lo físico tiene un peso relevante, para ellas las modificaciones corporales que les podrían proporcionar las AF sobrepasan los beneficios sociales, mentales y emocionales que les podrían brindar dichas actividades. Ellas dan gran importancia al cambio físico que obtienen y olvidan que la AF les puede brindar otros beneficios, su mente está centrada en bajar de peso y moldear el cuerpo; así como en obtener salud.

Es posible que esa sobrevaloración del beneficio físico de la AF se deba a la importancia actual otorgada al cuerpo, a lo que transmiten los medios de comunicación en sus programas y publicidad, a las experiencias de vida, a las expectativas de modificación corporal que ellas tienen, las presiones sociales y familiares por tener un cuerpo acorde con lo establecido para una mujer, a los deseos de perfeccionamiento físico producto de la insatisfacción corporal y de una baja autoestima o a los discursos éticos y de género existentes.

De las entrevistadas, 10 piensan que las mujeres que hacen AF se ven mejor y son más atractivas que las que no hacen estas actividades. Según estas mujeres, las que hacen AF se ven mejor y son más atractivas, esto las hace sentirse mejor, pero no necesariamente las hace ser mujeres exitosas. Por lo tanto, la mayoría de las mujeres entrevistadas asocia la práctica de AF con una buena actitud, pero no tanto con el éxito de la mujer. Por los resultados obtenidos, se puede inferir que ellas creen que el cuerpo delgado que pueden obtener por medio de las AF o el acercamiento a ese ideal las hace más atractivas y por lo tanto les permite sentirse mejor, pero ese cuerpo ideal no necesariamente simboliza éxito, este último aspecto contradice lo encontrado por Blaudeau et al. (2006) quienes concluyeron que las mujeres creen que el cuerpo delgado simboliza éxito.

Además, 9 de ellas creen que las mujeres que hacen AF tienen una actitud diferente de las que no, una actitud más positiva. En cuanto a la actitud positiva que las entrevistadas sienten, investigadores como Jiménez et al. (2008) afirman que las personas que hacen actividad física presentan un mejor estado de ánimo: niveles más bajos de tristeza, fatiga y mayor vigor, que quienes no realizan este tipo de actividades. Además, Leuenberger (2006)

aduce que el aumento de la segregación de endorfinas durante el ejercicio produce una sensación de bienestar.

Conclusiones

A la pregunta de investigación ¿Cuáles son las razones que llevan a las mujeres a realizar AF? Se concluye:

1. Existen varias razones por las que ellas hacen AF: por apariencia, salud, mejorar el estado de ánimo de manera que repercuta de forma positiva en las actividades domésticas, principalmente, por razones sociales y para mejorar el rendimiento en un deporte. Sin embargo, piensan que la única razón de asistir al gimnasio que las otras mujeres tienen es por un interés estético.
2. Para las mujeres que se encuentran entre los 18-30 años y 31-45 años la principal razón por la que hacen AF es por la apariencia, mientras que para las mujeres que se encuentran entre los 46-60 años la principal razón es por salud. Por otra parte, para las mujeres no principiantes la principal razón es la apariencia, mientras que para las principiantes es por salud. Por lo tanto, se concluye que tanto para las mujeres más jóvenes como para las no principiantes (más de tres meses de hacer AF) la principal razón por la que hacen AF es por la apariencia. Mientras que para las mujeres mayores y las que tienen menos de tres meses de hacer AF la principal razón es por salud.
3. Las entrevistadas no tienen una única razón por la que realizan AF. Según la frecuencia de respuesta las dos principales razones son salud y apariencia. Estas razones podrían deberse a los discursos sociales a los que están expuestas, principalmente al de género y las ideas promovidas sobre la importancia del autocuidado para mantenerse según la norma corporal.
4. En este caso no se determina una única razón para hacer este tipo de actividades físicas, sino varias. Además, se concluye que estas razones responden a su edad y un momento social específico.

5. Sus razones también se relacionan con la idea que la práctica de AF les permite verse bien, tener una actitud positiva y mayor energía para las actividades cotidianas que enfrentan.

Además, se encontraron los siguientes hallazgos de importancia:

1. En las entrevistadas, la AF se considera algo positivo, es por eso que en promedio dedican 2 horas por día, 4 días a la semana. Eso muestra que son personas activas físicamente, convirtiéndose esto en un factor contra el sedentarismo.
2. La mayoría de las entrevistadas no se sienten satisfechas con la actividad física que hacen en el gimnasio y recurren a otras prácticas físicas. Se detectaron estereotipos de género en cuanto a la actividad física por realizar, principalmente hacia el ejercicio con pesas y el fútbol. Ellas feminizan algunas actividades y masculinizan otras, como parte de los estereotipos de género.
3. La supresión del ejercicio físico les hace sentirse mal. Eso podría atribuirse a la dependencia al ejercicio físico, o bien malestar al quebrantar la norma de género de “cuido corporal”.

Bibliografía

- Aimar, Ch; Baird, S; Choi, P; Kauer, K; & Krane, V. (2004). Living the Paradox: Female Athletes Negotiate Femininity and Muscularity. *Sex Roles*, 50(5/6), 315-329. https://www.researchgate.net/publication/227143443_Living_the_Paradox_Female_Athletes_Negotiate_Femininity_and_Muscularity
- Alvariñas-Villaverde, M; Fernández-Villarino, M; y López-Villar, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre el deporte y género. *Revista de Investigación en Educación*, (6), 113-122. https://www.researchgate.net/publication/41576496_Actividad_física_y_percepciones_sobre_deporte_y_género
- Azofeifa-Mora, C. (2018). Comparación entre los motivos para la práctica de actividad física según el género y el tiempo de práctica en un grupo de estudiantes. *Revista MHSalud*, 14(2), 1-12. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/download/10240/12593>

- Baptista-Lucio, P; Hernández-Sampieri, R y Fernández-Collado, C. (2014). *Metodología de la investigación* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Berit- Augestad, L; Gunnar-Götestam, K y Kjelsås, E. (2003). La dependencia del ejercicio físico en la mujer físicamente activa. *The European journal of psychiatry*, 17 (3), 135-145. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1579-699X2003000300002
- Besnier, N; & Brownell, S. (2012). Sport, Modernity, and the body. *Anthropol*, 41, 443-459 <http://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev-anthro-092611-145934>
- Blaudeau, T; Cazador, G; & Roy, J. (2006). Percent body fat is related to body- shape perception and dissatisfaction in students attending an all-women 's college. *Perceptual and Motor Skills*, 78(1),677-684. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17326489/>
- Bordo, S. (1990). *The Body and the reproduction of femininity: a feminist appropriation of Foucault*. En *Gender Body Knowledge, Feminist Reconstructions of Being and Knowing*. New Jersey: RUTGERS University Press.
- Bruno, A; Cicciarelli, C; Muscatello M; Pandolfo, G; Quattrone, D; Romeo, V; Scimeca, G & Zoccali, R. (2014). Unraveling Exercise Addiction: The Role of Narcissism and Self-Esteem. *Journal of Addiction*. <http://dx.doi.org/10.1155/2014/987841>
- Butler, J. (2006). *Deshacer el género*. Barcelona: Paidós.
- Choi, L. P. (2000). *Femininity and the physically active woman*. London: ROUTLEDGE.
- Cooper, H. K. (1979). *El camino del aerobio. Nuevos datos sobre el programa de ejercicios más famoso del mundo*. México: Editorial Diana.
- Fernández, G. I; López, E, B; y Moral, G. S. (2008). *Manual de aeróbics y step*. España: Editorial Paidotribo.
- Gambau, P. V; Sánchez, M. R; Mosquera, G. M; y Pujadas, M. X. (2003). Deporte y postmodernidad. *VII Congreso de la AEI-SAD*. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S. L
- Grandjean, P. (2013). Actividad física, condición física y riesgo de enfermedades cardiovasculares. En Moncada, J. (Ed). *Efectos del ejercicio físico y el entrenamiento físico en el desarrollo, el rendimiento y la salud humana*. San José: Editorial UCR.
- Hamer, M & Karageorghis, CI. (2007). Psychobiological mecha-

- nisms of exercise dependence. *Sports Med*; 37(6), 477-484. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17503874/>
- Huéscar, Elisa; Marcos-Pardo, P; Moreno-Murcia, J. (2016). Motivos de Práctica Físico-Deportiva en Mujeres: Diferencias entre Practicantes y no Practicantes. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 35-41. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5347768>
- Jiménez-Torres, M; Martínez-Narvaéz, P, Miró-Morales, E y Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8 (1), 185-202. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2705527>
- Kogan, L. (2005). Performar para seguir performando: la cultura fitness. *Anthropologica*, 23(23), 151-164. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-92122005000100006&script=sci_abstract
- Lafrance, N. M. (2011). Reproducing, resisting and transcending discourses of femininity: a discourse analysis of women's accounts of leisure. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 3(1), 80–98. https://www.researchgate.net/publication/233279725_Reproducing_resisting_and_transcending_discourses_of_femininity_A_discourse_analysis_of_women's_accounts_of_leisure
- Lee, S. (1997). Foucault, femininity and the modernization of patriarchal power. En Conboy, K; Medina, N & Stanbury, S. (Eds), *Writing on the body female embodiment and feminist theory*. New York: Columbia University Press.
- Leuenberger, A. (2006). Endorphins, Exercise, and Addictions: A Review of Exercise Dependence.1-9. <https://impulse.pubpub.org/pub/ff9iap4s/release/1>
- Márquez, S y De la Vega, R. (2015). La adicción al ejercicio: un trastorno emergente de la conducta. *Nutrición Hospitalaria*, 31(6), 2384-2391. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000600006
- McDermontt, L. (2000). A qualitative assessment of the significance of body. Perception to women's physical activity experiences: revisiting discussions of physicalities. *Sociology of Sport Journal*, 17(4), 331-363. https://www.researchgate.net/publication/290939308_A_Qualitative_Assessment_of_the_Signi

- [ficance of Body Perception to Women's Physical Activity Experiences Revisiting Discussions of Physicalities](#)
- Markula, P. (2004). Tuning into One's Self: Foucault's Technologies of the Self and Mindful Fitness. *Sociology of Sport Journal*, 21(3), 302-321. [https://www.researchgate.net/publication/290672852 Tuning into One's Self Foucault's Technologies of the Self and Mindful Fitness](https://www.researchgate.net/publication/290672852_Tuning_into_One's_Self_Foucault's_Technologies_of_the_Self_and_Mindful_Fitness)
- Miller, K & Messagno, C. (2014). Personality traits and exercise dependence: Exploring the role of narcissism and perfectionism. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12(4), 368-381. [https://www.researchgate.net/publication/263714206 Personality traits and exercise dependence Exploring the role of narcissism and perfectionism](https://www.researchgate.net/publication/263714206_Personality_traits_and_exercise_dependence_Exploring_the_role_of_narcissism_and_perfectionism)
- Morel, G. V. (2011). Estilos de vida saludable: actividad física. En *Salud Pública en Costa Rica: estado actual retos y perspectivas*. Conmemoración del XV aniversario de la Escuela de salud Pública 1995-2010.
- Organización Mundial de la Salud. (2008). Una guía de enfoques basados en poblaciones para incrementar los niveles de Actividad Física: aplicación de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, Actividad Física y Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre la Actividad físico deportiva para la salud. [https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud#:~:text=A-dultos%20\(18%20a%2064%20a%C3%B1os\)&text=Los%20adultos%20de%2018%20a.de%20actividades%20moderadas%20y%20vigorosas](https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud#:~:text=A-dultos%20(18%20a%2064%20a%C3%B1os)&text=Los%20adultos%20de%2018%20a.de%20actividades%20moderadas%20y%20vigorosas).
- Pavón-Lores, A; y Moreno-Murcia, J. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico deportiva: diferencias por género. *Revista De Psicología Del Deporte*, 17(1), 7-23. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2746351>
- Rubin, G. (1986). El tráfico de mujeres: notas sobre la economía política del sexo. *Nueva Antropología*, 8(30), 95-145. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15903007>
- Santillán, E. M. (2006). *Mujer, deporte y fútbol: una perspectiva de género*. Distrito Federal, México. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100559.pdf

- Sebire, S. J., Standage, M. y Vansteenkiste, M. (2008). Development and validation of the Goal Content for Exercise Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(4), 253-277. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18723897/>
- Server, Ch. (2005). *Género & deporte: integrar la equidad de género en los proyectos deportivos*. Brighton: Agencia Suiza para el desarrollo y la cooperación.
- Toro, J. (1996). *El cuerpo como delito: Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Barcelona: Editorial Ariel.
- re-Ramos, E. (2002). Factores personales y sociales vinculados a la práctica físico deportiva desde la perspectiva de género. *Apunts de Educació Física y Deportes*, 4(70), 83-89. <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/305889>
- Tristan, B. (2011). Modelos de cuerpo y feminidad en un gimnasio local. *Anthropologica*, 29(29), 53-90. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=88636920004>
- Waler-Nina, L. (2000). The art of the concealment in a culture of display: aerobicizing women's and men's experience and use of their own bodies. *Sociology of sport journal*, 17(2), 111-129. <https://web.s.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&auth-type=crawler&jrnl=07411235&AN=6163130&h=0uI-Zh%2fpO224%2bI19VaGXEDhB0iXiGbkJxwtGrOesBh-9vX3TQMmMMJa%2famnsjEk%2fITr5ZiEuMp91TB-fjBcc6Az7w%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26auth-type%3dcrawler%26jrnl%3d07411235%26AN%3d6163130>