

Universidad de la República
Instituto Superior de Educación Física
Licenciatura en Educación Física

Tesina

“El desafío de la inclusión masculina en la práctica del Fitness desde una perspectiva de género”

Autores: Alejandro **de MELLO**

Gimena **GIMÉNEZ**

Larisa **PACHECO**

Profesora orientadora: Mirta ASCUÉ

Montevideo, Julio, 2014

RESUMEN

La escasa participación masculina caracteriza la práctica de Fitness en nuestro país. El género, las limitantes sociales de los estereotipos de género y la autoexclusión por diversas razones, son algunos de los factores que conforman este fenómeno social. Políticas de género, instituciones deportivas, docentes y técnicos en Fitness, se ven interpelados como responsables de la búsqueda de soluciones a una realidad que requiere, además, la participación activa de los propios involucrados. Si se quiere que sea una práctica realizada también por varones; información de lo que verdaderamente es la práctica del Fitness, cambios en la mentalidad de los individuos e innovaciones, serán requisitos esenciales para lograr los cambios imprescindibles al respecto.

PALABRAS CLAVES

Escasa participación - Fitness - Género – Estereotipos de género

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN:	5
2. ANTECEDENTES	7
3. OBJETIVOS:	10
3.1. Objetivo general:	10
3.2. Objetivos específicos:	10
4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:	11
5. PREGUNTAS	12
5.1. Pregunta principal:	12
5.2. Preguntas secundarias:	12
6. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL:	13
6.1. Reseña Histórica	13
6.1.1. <i>De la gimnasia al Fitness.</i>	13
6.1.2. <i>Construcción y configuración de la gimnasia aeróbica. Nacimiento del Fitness</i>	14
6.1.3. <i>Introducción de una nueva disciplina en el Uruguay</i>	15
6.2. Entendiendo esta práctica.	16
6.2.1. <i>¿Qué significa Fitness?</i>	16
6.2.2. <i>Estructuras y programas de la disciplina</i>	17
6.2.3. <i>Beneficios del Fitness y sus distintas modalidades.</i>	18
6.2.4. <i>Edades para practicar el Fitness y población objetivo.</i>	22
6.3. Socialización y Fitness	24
6.4. Fitness enmarcado en la Educación Física.	26
6.4.1. <i>Asistencia.</i>	27
6.5. Género y Educación Física.	27
6.5.1. <i>Sexo, género y mutilación del hombre.</i>	27
6.5.2. <i>Construcción de la identidad masculina y su vinculación con el ejercicio físico.</i>	29
6.5.3. <i>La transmisión de la masculinidad hegemónica.</i>	32
6.5.4. <i>Identidad de género en el deporte</i>	33
6.5.5. <i>Intervenciones educativas: El currículum oculto de género y los códigos del lenguaje en la Educación Física.</i>	35
6.5.6. <i>Los estereotipos de género y la igualdad de acceso.</i>	40
7. RESEÑA METODOLÓGICA	45
7.1. Diseño Metodológico	45

7.1.1. Universo y muestra	46
7.1.2. Criterios de selección de la muestra.	47
7.2. Instrumentos de recolección de datos	48
7.2.1. Primer instrumento de recolección de datos: Observación simple	48
7.2.2. Segundo instrumento de recolección de datos: Entrevista por pautas	49
8. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	50
8.1. Primera categoría de análisis: Causas probables de la escasa participación de los hombres en las actividades de Gimnasia Aeróbica y Localizada desde una perspectiva de género.	50
8.2. Segunda categoría de análisis: Posicionamiento de las instituciones respecto a revertir el fenómeno de la escasa participación	60
8.3. Tercera categoría de análisis: Posturas observadas por coordinadores y docentes acerca de la integración de géneros en este tipo de clases.	65
9. CONCLUSIONES.....	70
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	73
11.0. ANEXOS:	79
11.1. Presentación al entrevistado	79
11.2. Prototipo entrevistas a coordinadores	79
11.3. Prototipo de entrevistas a docentes.	80
11.4. Prototipo de entrevistas a hombres usuarios de los Clubes.	81
11.5. Entrevistas a Coordinadores.	83
11.5.1 Sujeto 1: Coordinador del Club Juventus.	83
11.5.2 Sujeto 2: Coordinador del Club Olimpia.	88
11.5.3 Sujeto 3: Coordinador del Club Urunday Universitario.	92
11.6. Entrevistas a Docentes de Fitness.	95
11.6.1 Sujeto 4: Docente de Fitness del Club Juventus.	95
11.6.2 Sujeto 5: Docente de Fitness del Club Juventus.	98
11.6.3 Sujeto 6: Docente de Fitness del Club Olimpia.	102
11.6.4 Sujeto 7: Docente de Fitness del Club Olimpia.	105
11.6.5 Sujeto 8: Docente de Fitness del Club Urunday Universitario.....	107
11.6.6 Sujeto 9: Docente de Fitness del Club Urunday Universitario.....	111
11.7. Entrevistas a hombres usuarios de los clubes.	113
11.7.1 Sujeto 10: Usuario de 18 a 30 años - Club Juventus.	113
11.7.2 Sujeto 11: Usuario de 18 a 30 años - Club Juventus.	116
11.7.3 Sujeto 12: Usuario de 31 a 45 años - Club Juventus.	119

11.7.4	Sujeto 13: Usuario de 31 a 45 años - Club Juventus.	122
11.7.5	Sujeto 14: Usuario de 46 a 60 años- Club Juventus.	125
11.7.6	Sujeto 15: Usuario de 46 a 60 años - Club Juventus.	128
11.7.7	Sujeto 16: Usuario de 18 a 30 años - Club Olimpia.	131
11.7.8	Sujeto 17: Usuario de 18 a 30 años - Club Olimpia.	133
11.7.9	Sujeto 18: Usuario de 31 a 45 años - Club Olimpia.	136
11.7.10	Sujeto 19: Usuarios de 31 a 45 años - Club Olimpia.	139
11.7.11	Sujeto 20: Usuario de 46 a 60 años - Club Olimpia.	141
11.7.12	Sujeto 21: Usuario de 46 a 60 años - Club Olimpia.	144
11.7.13	Sujeto 22: Usuario de 18 a 30 años - Club Urunday Universitario.	147
11.7.14	Sujeto 23: Usuario de 18 a 30 años - Club Urunday Universitario.	151
11.7.15	Sujeto 24: Usuario de 31 a 45 años - Club Urunday Universitario.	153
11.7.16	Sujeto 25: Usuario de 31 a 45 años - Club Urunday Universitario.	155
11.7.17	Sujeto 26: Usuario de 46 a 60 años - Club Urunday Universitario.	157
11.7.18	Sujeto 27: Usuario de 46 a 60 años - Club Urunday Universitario.	161
11.8.	Observaciones simples	164
11.8.1	Primera observación. Club Juventus: Viernes 15/11/2013	164
11.8.2	Segunda observación. Club Juventus: Martes 19/11/2013	164
11.8.3	Tercera Observación. Club Urunday Universitario: Jueves 05/12/2013	165
11.8.4	Cuarta Observación. Club Urunday Universitario: Lunes 09/12/2013.	166
11.8.5	Quinta Observación. Club Olimpia: Miércoles 11/12/2013.	167
11.8.6	Sexta Observación. Club Olimpia: Martes 17/12/2013.	167

1. INTRODUCCIÓN:

La ausencia de los hombres en las clases de Fitness y en particular de Gimnasia Aeróbica y Localizada es una realidad que en los últimos años ha comenzado a transformarse. Gracias a la influencia de los medios masivos de comunicación, quienes aportan un modelo, un ideal de cuerpo, hacen que se vaya modificando. Asimismo las relaciones de hombres tradicionalistas comienzan a modificarse, la cuestión de género empieza a ser trabajada y abordada por los docentes y por la sociedad misma. Sin embargo, dichos cambios se producen de manera muy lenta y discontinua al punto que iniciado el siglo XXI, aún no podemos hablar de participación igualitaria y, menos aún de integración de géneros.

Se considera medular no desconocer el hecho de que esta disciplina actualmente forma parte del Tronco Común de la formación docente, en la carrera de la Licenciatura en Educación Física, donde se promueve la enseñanza tanto para mujeres como para hombres por igual. De la misma forma, clases de Gimnasia Aeróbica y Localizada se dictan en todos los gimnasios e instituciones deportivas en nuestro país.

Este trabajo, procura analizar el tema desde una perspectiva integradora que contempla, no solamente la poca asistencia masculina, sino que intenta indagar sobre las responsabilidades que pueden poseer sobre este hecho, el cuerpo docente y las Instituciones deportivas. Las primeras en relación a la fijación de políticas que priorizan la variable del mercado por encima del rol formativo y, en segundo término la praxis docente como reproductora de una situación que se profundiza a partir de los contenidos del currículum oculto.

Nuestra interrogante central, parte del supuesto metodológico que afirma la escasa participación de hombres en las clases de Fitness y se investiga acerca de los factores que provocan dicho fenómeno, apoyando las respuestas en bibliografía específica, observaciones de campo y entrevistas a los diversos agentes que protagonizan la actividad.

Con la finalidad de acotar nuestra investigación hemos optado por la realización de un trabajo de corte cualitativo basado en el análisis empírico de la realidad de tres

instituciones deportivas, cuyas características enmarcan a la población objetiva dentro de niveles sociales medio y medio alto. Las Instituciones deportivas a las cuales nos referimos son el Club Juventus, el Club Olimpia y el Club Urunday Universitario.

Para la recolección de datos a analizar realizamos un recorte significativo, eligiendo actores específicos tales como coordinadores, docentes y socios los cuales interesan particularmente por el rol que desempeñan, así como por las funciones que cumplen en la institución deportiva. Se llevaron a cabo entrevistas a los sujetos implicados y se realizaron observaciones de diferentes clases para complementar el método cualitativo que fue el escogido. Tanto las observaciones como los testimonios recogidos confirman en principio el supuesto del trabajo. Sin embargo, la realidad se manifiesta en forma mucho más compleja que lo aparente inicialmente dado que abarca aspectos técnicos, educativos, sanitarios y socializantes.

Más allá de la reafirmación de algunos conceptos manejados, a lo largo del trabajo surgen nuevas interrogantes. Por lo tanto, más que responder a una pregunta, la tesis apunta a la generación de nuevos problemas buscando demostrar el grado de complejidad de una problemática multicausal que abarca diversas dimensiones y cuya solución requiere un abordaje multidisciplinario. En el mismo, además del cuerpo docente deben ser incluidos técnicos en currículum, psicólogos, sociólogos, y profesionales de la salud.

De este modo se intenta llegar a conocer las creencias conceptuales que enmarcan el área procurando tener un mayor conocimiento de lo que coordinadores, docentes de Fitness y usuarios de los clubes piensan, pudiendo así ser realmente un medio de la Educación Física para cumplir diferentes objetivos sin importar la diferencia de género. Aumentar los conocimientos en un área como esta es fundamental, para contribuir en cuanto a lo educativo, saber cuáles son las problemáticas que atraviesan el área y así lograr adecuadas intervenciones.

En el presente trabajo de investigación, se procurará profundizar en esta problemática abordando los conceptos pertinentes al campo en cuestión e intentando llegar a cumplir con los objetivos plasmados posteriormente.

2. ANTECEDENTES

Se han realizado diferentes investigaciones que se relacionan con nuestro objeto de investigación y serán utilizadas como punto de partida para diseñar este proyecto.

En primer lugar se presentarán los antecedentes a nivel nacional para luego exhibir los antecedentes internacionales. Luego de una larga revisión bibliográfica se encontraron tesinas archivadas en la biblioteca del ISEF con tópicos que se relacionan con el tema de esta Investigación.

2.1. Nivel Nacional:

Se encontraron muy pocas investigaciones que tratan con especificidad el tema escogido. Se tomó como referencia, un trabajo presentado en el Instituto Superior de Educación Física, como proyecto de tesis en el mes de Agosto del año 2006 realizado por Lorena Cabrera Motta, que titula “Estrategias utilizadas para incentivar la participación de las mujeres en las clases de Educación Física”. En el mismo trabajo se realiza un análisis sobre la participación de las mujeres en las clases de Educación Física, las dificultades que posee el docente en incentivar la participación de las mismas y qué estrategias utiliza para ello.

Si bien no es el tema escogido, se asimila mucho tomándolo desde el lado opuesto, es decir desde la inclusión de la mujer en una disciplina como el fútbol.

Con respecto a otras aproximaciones sobre la temática escogida, se utilizaron trabajos como los proyectos de tesis realizados por Valeria Venditto, en el año 2000, que titula “La gimnasia Aeróbica y Localizada en la Educación Física”; y el de Carmen Doutour en el mes de Abril del año 2007, titulada “El fútbol femenino en Uruguay a través del análisis de un equipo de Montevideo”. Estas investigaciones ayudaron a guiar más específicamente el tema sin tener desviaciones, sacar ideas para realizar entrevistas y buscar bibliografía complementaria.

Por último, se encontró una Investigación reciente titulada “Los estereotipos de género no salen de los casilleros”, llevada a cabo por Diego Brea, Sofía Cruces, Lucía Eastman y Ornella Ferrari, en el mes de Marzo del año 2013, Montevideo, Uruguay.

La temática está centrada en identificar cómo influyen los estereotipos de género en las ofertas de actividades en tres clubes deportivos de la ciudad de Montevideo. Concluyen que la oferta deportiva de los clubes, así como la forma en que los socios se apropian de las actividades es afectada indefectiblemente por los estereotipos que de Mello, Alejandro – Giménez, Gimena – Pacheco, Larisa.

incorporan en el proceso de socialización de género. Aparecen puntos de suma importancia en su marco legal y político, donde establecen que a nivel nacional los antecedentes marcan una realidad similar en cuanto a que hay falta de reflexión y cuestionamiento sobre ciertos estereotipos vinculados al género y la actividad física lo que afecta las acciones y decisiones dentro y fuera del campo de la Educación Física, pudiendo además generar limitaciones en las personas. Del mismo modo, plantean en su marco teórico que hay actividades socialmente vinculadas a cada estereotipo. Existen actividades mixtas asociadas al sexo masculino (Fútbol, Básquetbol, Karate), y actividades que son vinculadas con el estereotipo femenino, las cuales responden a actividades con características menos exigentes y dónde se busca la armonía, flexibilidad y destreza (Aerolocal, Localizada, Ritmos, entre otros).

2.2. Nivel Internacional:

A nivel internacional se encontraron tres investigaciones, todas realizadas en España. Una de ellas trata de cómo comprenden, viven y practican cada uno de los sexos la actividad física y deportiva en distintas etapas de la vida.

La misma se denomina “Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante”, fue llevada a cabo en la Universidad de Murcia, en el año 2006, por Celestina Martínez Galindo y Néstor Alonso Villorde. El objetivo que plantea es determinar las distintas motivaciones que llevan a cada sexo a practicar actividad física o deportiva. Dentro de los resultados obtenidos se halló que los hombres, en general, prefieren prácticas físico-deportivas colectivas y competitivas (como fútbol, basquetbol, entre otros), en tanto las mujeres se inclinan hacia actividades individuales y estéticas (como es el Fitness, Natación, entre otros).

La segunda investigación hallada se titula “Actividad física y percepciones sobre deporte y género”, fue realizada por Myriam Alvariñas Villaverde, María de los Ángeles Fernández Villarino y Cristina López Villar en la Universidad de Vigo, España, en el año 2009. Esta investigación describe y analiza el nivel de participación de alumnos de Educación Secundaria en actividades físico-deportivas extraescolares, los motivos de la existencia o no de esas prácticas y las percepciones de los implicados respecto a los estereotipos de género vinculados al deporte y la actividad física. Dentro de Mello, Alejandro – Giménez, Gimena – Pacheco, Larisa.

de los resultados y las conclusiones surge que los hombres asisten con mayor frecuencia semanal, realizan sus ejercicios con mayor intensidad y más duración que las mujeres, y al mismo tiempo muestra que presentan menor índice de abandono que las mujeres. Asimismo arrojan que, más allá de que la mayoría de los alumnos consideran que las mujeres pueden realizar cualquier tipo de deporte, el 60% de los entrevistados cree que existen deportes más apropiados a mujeres y otros más para los hombres (sobre todo para el caso de las mujeres). Se piensa que las mujeres tienen la capacidad para realizar cualquier deporte, sin embargo, se sigue pensando que hay deportes según el género, siendo éste para los autores uno de los modelos más resistentes. Otro modelo clásico es el que plantea que una mujer por realizar deporte es menos femenina, o que un hombre que realiza una actividad física social y culturalmente asociada a lo femenino es menos masculino. Frente a estas ideas aparece la opinión de los alumnos, donde la gran mayoría no está de acuerdo con dichas afirmaciones.

El tercer antecedente internacional es el del Congreso Internacional de Actividades Acuáticas, realizado en España, en la Universidad de Murcia en septiembre, 2003. Si bien no es un antecedente idéntico a nuestra investigación posee información muy útil para nuestra Tesina. Se la ha denominado: “Análisis de los motivos de práctica entre usuarios de programas tradicionales y de Fitness” y fue realizada por Juan Antonio Moreno Murcia y Luis Miguel Marín de Oliveira. Los autores analizan los motivos que inducen a la población a practicar actividad física, tanto del medio terrestre (gimnasia de mantenimiento y Fitness) como en el medio acuático (natación y Fitness acuático). Se llega a resultados que muestran poca diferencia entre los que practican actividades del medio terrestre y actividades del medio acuático. Al mismo tiempo, muestra datos importantes los cuales podemos utilizar para relacionar con nuestro trabajo, se corresponde el tipo de práctica con el grupo y el género, y se llega al resultado que para el “Fitness acuático”, asiste un 14% de varones frente a un 86% de mujeres. En el medio terrestre, con relación a la práctica de “gimnasia de mantenimiento”, se tiene a un 5,4% de varones y un 94,6% de mujeres, reduciéndose esta diferencia para la práctica de “Fitness terrestre”, con un 24,1% de varones y un 75,9% de mujeres. El total para el medio acuático sería de un 24,4% de varones y un 75,6% de mujeres, mientras que en el medio terrestre aumenta esta diferencia con un 14,5% para los varones y un 85,5% para las mujeres.

3. OBJETIVOS:

3.1. Objetivo general:

- Indagar acerca de las razones que determinan la escasa concurrencia masculina a las clases de Gimnasia Aeróbica y Localizada desde una perspectiva de género.

3.2. Objetivos específicos:

- Analizar los motivos esgrimidos por los hombres, para su no participación en las clases de Fitness.
- Averiguar acerca de cuáles son los motivos observados por los docentes por la no participación de los hombres en las clases de Aeróbica y Localizada.
- Indagar acerca de cuáles son las representaciones que los coordinadores, docentes y usuarios hombres de las instituciones tienen acerca de las clases de Fitness y sus beneficios.

4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

En muchos países, el Fitness ya se encuentra difundido en el campo de la Educación Física. En Uruguay, si bien la difusión es amplia, parecería que ésta no alcanza ya que es notoria la participación mayoritaria de mujeres que hombres.

Cualquier actividad que por razones de género, alguno de los sexos no se sienta libre de practicarla conlleva a preguntarnos por qué ocurre esto; investigar y empezar a pensar de qué está cargado; qué valores, qué ideales, qué estereotipos llevan a que los hombres no asistan a estas clases de Fitness pues este tipo de clases colectivas, son clases mixtas dando excelentes resultados a todos.

De acuerdo a nuestra experiencia a la hora de impartir una clase de gimnasia Aeróbica o de Localizada, se puede afirmar que es inusual encontrar un número similar de hombres y mujeres. En las grillas de observación realizadas en *“Los estereotipos de género no salen de los casilleros”*, se confirma la mínima asistencia de hombres a las clases de Aeróbica y Localizada. La misma, expresa que se realizaron diferentes observaciones llevadas a cabo en diversos clubes deportivos. En club Biguá de Villa Biarritz asistieron, según datos de clases aleatorias: a Local Power ocho mujeres y un solo hombre, a Zumba cuatro mujeres y ningún hombre, a Body Pump nueve mujeres y ningún hombre, a Pilates diez mujeres y ningún hombre, a Localizada tres mujeres y ningún hombre y a Aerolocal nueve mujeres y ningún hombre. En el club BPS asistieron: a Aerolocal quince mujeres y dos hombres, a Aerobox quince mujeres y tres hombres y GAP (localizada de glúteos, abdomen y piernas) dos mujeres y ningún hombre. (BREA, Diego et al. 2013, p 126-128).

A través de los años, los estereotipos de género han ido forjando diversas elecciones que toman los seres humanos, no solo en materia de vida sino también en el ámbito educativo. Las personas están influenciadas por las pautas de conducta que la socialización misma marca, siguiendo con lo que plantea Lamas (2005) “Los estereotipos intervienen en las elecciones de hombres y mujeres coartando su libertad y desarrollo personal”. Con respecto a esto, Brea, Diego, et al. (2013), agregan, “Esta influencia decisiva en la socialización de las personas podría impactar en su relación con el deporte limitando las posibilidades de uno y otro sexo de acercarse a determinadas actividades. Esto representa un obstáculo para el desarrollo de las personas y una señal más de las desigualdades sociales que se producen por razones de género”. (BREA, Diego et al. 2013, p. 15).

Se buscará dar respuesta acerca de este tema, investigando en clave de género.

5. PREGUNTAS

A continuación se plantearán las preguntas de investigación tanto la principal como las secundarias:

5.1.Pregunta principal:

¿Cuáles son los factores que influyen en la escasa asistencia de varones en las clases de Fitness?

5.2.Preguntas secundarias:

- ¿Cuál es la percepción que tienen los hombres que no van, de los que sí van?
- ¿Se utilizan estrategias para incentivar a los hombres a participar de las clases de Fitness?
- ¿Los estereotipos de género influyen en la elección de las actividades de Fitness?
- ¿Existe un currículum oculto de género en las clases de Fitness?
- ¿Sería posible que a futuro existieran cambios en la integración de género en las clases de Fitness?

6. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL:

6.1. Reseña Histórica

6.1.1. De la gimnasia al Fitness.

El Fitness es una forma de gimnasia y una creación humana muy reciente, tiene que ver con programas de entrenamiento para estar en forma y mejorar nuestra calidad de vida. Llegando al siglo XIX se constituyen las gimnasias modernas.

“Las dos líneas madres de la gimnasia actual son la Alemana y la Sueca. La primera iniciada en los comienzos del siglo XIX, por el Alemán Guts-Muths, quién unió los esquemas de la Grecia Antigua con la Moderna, y la segunda creada por Ling, quien ideó su método tras haber aprendido esgrima, con movimientos en las más diversas posturas. La gimnasia Sueca, de Pedro Enrique Ling, organizó las lecciones en relación con los grandes grupos musculares que eran esforzados sistemáticamente, criterio de entrenamiento que se utilizaría para las clases de gimnasia. Luego aparecería la Gimnasia Danesa, cuya figura preponderante es Niels Bukh, inspirado en la Gimnasia Lingiana propuso un método cuyo objetivo era conseguir fuerza, flexibilidad y agilidad, contrarrestando, así las falencias de la vida diaria”. (MACÍAS, Daniel, 2007, p.3-5).

Basada en los aportes de la gimnasia surge esta nueva disciplina que se constituye y se denomina Fitness; algunos de dichos aportes son; el concepto de sistematización (dirigir ordenadamente los esfuerzos para conseguir los objetivos, con vistas al desarrollo completo y armonioso del ser humano), dinamismo (dejó de ser una gimnasia de posiciones para ser una gimnasia de movimientos, en donde se le daba suma importancia a la pureza y precisión de las actitudes), ordenamiento muscular de los ejercicios (organizando la lección en grandes grupos musculares que serían estimulados sistemáticamente), mejor aprovechamiento de la clase (utilizando el comando como un elemento didáctico crucial), el énfasis en el factor de la destreza (proponiendo coordinaciones y elementos de equilibrio en los ejercicios contruidos), las correcciones de postura (en función de los vicios posturales adquiridos), etc.

Esta nueva práctica surgió como una forma de gimnasia y se constituye como tal con el correr del tiempo con el aporte de diferentes ciencias como la “fisiología y biología, entre otras. Las mismas colaboraron con esta práctica deportiva y han ayudado para que el Fitness innovara día a día y se hiciera cada vez más amplio”. (MACÍAS, Daniel, 2007, p. 3-5).

6.1.2. Construcción y configuración de la gimnasia aeróbica. Nacimiento del Fitness

“Los orígenes del aeróbic tal y como lo entendemos en la actualidad, podemos situarlos en el año 1968. El Dr. Kenneth Cooper compiló sus ideas sobre lo beneficioso que es para el cuerpo humano el trabajo cardiovascular y en base a ello publicó un libro en Estados Unidos titulado *Aerobics (Ejercicios aeróbicos)*”. Es importante plasmar que fue el primero en encontrar sólidas evidencias científicas de que la actividad física era un medio sumamente eficaz para mejorar la calidad de vida de las personas.

Para Napolitano (2009), la gimnasia desde su nacimiento, ha marcado un lugar importante dentro de la sociedad. La autora observa diferentes momentos desde su creación hasta la actualidad. Primeramente, estaba orientada al perfil médico, luego fue utilizada para configurar la constitución de los ciudadanos a través de la creación de los Estados Modernos. En tercer lugar, a través de su inclusión como contenido de la Educación Física. Y por último, con el Fitness, como un puntapié comercial a través de la creación de programas televisivos de entrenamiento. En las últimas décadas del siglo XX Jane Fonda estudió las ventajas y logró transmitir al resto de la población americana el concepto de la aeróbica mediante libros y videos, esto, sumado a la popularidad de la actriz hizo que el aeróbic se introdujera en Estados Unidos muy rápidamente. Sin embargo, se produjeron diversas lesiones y la falta de asistencia a las clases en los distintos gimnasios, hicieron difícil la expansión del mismo. A principios de los noventa, estudios de biomecánica y fisiología del ejercicio, lograron modificar la metodología de enseñanza, adquiriendo un método más saludable y motivante. Es por ello que hoy día se encuentran una gran variedad de rutinas aeróbicas. Esto llevó a que se extendiera por todo el mundo y un mayor número de personas practiquen la disciplina. (NAPOLITANO, Emilia, 2009, p. 1-4).

Asimismo Napolitano (2009) afirma que “se establecieron, primeramente en Estados Unidos dos de las empresas más conocidas en el ámbito del Fitness las cuales son: Body Systems y Radical Fitness, éstas se encargan de crear cursos, actualizaciones, venta de indumentaria para gimnasia, venta de CDS propios para cada clase y con diferentes ritmos, venta de videos o DVD, etc.” (NAPOLITANO, Emilia, 2009, p.5). Las mismas operan actualmente en catorce países, correspondientes a América del Norte, América Central, América del sur, Oceanía, Asia y Europa. “El propósito de

dicha compañía es inspirar cambios positivos en la vida de las personas a través de experiencias de Fitness Grupal a toda hora y en cualquier lugar” (NAPOLITANO, Emilia, 2009, p. 6).

Ya en el Siglo XXI surgen también en los Estados Unidos; buscando renovarse y alcanzar el entrenamiento físico de la forma más personalizada posible; las modalidades más renovadas del Fitness. Entre ellas encontramos: el *Crossfit* como la nueva metodología del entrenamiento funcional que consiste en un trabajo de alta intensidad en poco tiempo y se basa en los principios de la halterofilia y el lema “no pain, no gain”¹, realiza trabajos en gimnasios con cuadrantes o canchas de fútbol donde se ejecutan competencias entre los participantes de la clase; el *Bikram Yoga* también conocido como "Hot yoga", es una variante del Yoga que se realiza a una temperatura ambiente de 42°C ganando a causa del calor un mayor rango angular en las articulaciones; el *Fitness Bootcamp* como forma de entrenamiento intensivo realizado al aire libre en períodos de alta intensidad, y el *Zumba Fitness* que fusiona Fitness y baile y utiliza un estilo libre coreografiado como método de enseñanza, en sus clases se realiza la actividad aeróbica, utilizando pasos, estilo y música similares a los ritmos latinoamericanos.

Estas nuevas y distintas modalidades han tenido gran repercusión a nivel mundial pero lo que tienen en común es que fue la adhesión de personalidades reconocidas lo que las hizo populares. De estas últimas metodologías del Fitness, encontramos en el Uruguay el Crossfit y el Zumba Fitness.

“Tomando como fundamento teórico al doctor Cooper, como experiencia práctica a la gimnasia Sueca, la Danesa, la Calisténica, más la campaña masiva televisiva de gran difusión de Jane Fonda Workout (1984), es que nace esta nueva filosofía de ejercicios, como lo es la gimnasia aeróbica. La personalidad de Jane Fonda y *la figura del cuerpo perfecto*, concepto que fue difundido a través de varias películas, lamentablemente pesó mucho a la hora de implantarse entre las mujeres. Y ¿por qué no?...también entre los hombres.” (MACÍAS, Daniel, 2007, p. 6-7).

6.1.3. Introducción de una nueva disciplina en el Uruguay

El ingreso del Fitness al Uruguay data de principios de la década de 1980. El furor o popularidad del mismo se da a mediados de los 80' gracias a programas televisivos con difusión masiva como por ejemplo “Puesta a punto” conducidos por Vivian y Pilar; en el canal cinco existían dos programas: uno conducido por un docente del colegio

¹ Traducción: “Sin dolor, no hay ganancia”

Brittish y otro llamado “Cuerpos en proyección” conducido por diferentes docentes referentes de la época. Sus sistemas de entrenamiento apuntaban a mejorar la salud y la calidad de vida de todas aquellas personas que los practiquen.

Los gimnasios más destacados en los comienzos fueron Energym, Powergym; más adelante: Perfil y Aerobic. A este movimiento también se integran clubes como A.C.J., Náutico, Banco República, Juventus, Olimpia, AEBU y Bohemios. Los comienzos fueron complicados, con muy poco grado de especialización ya que el primer curso que se difundió en la región para dicha formación fue en 1987 en el segundo congreso Internacional de Educación Física de Foz de Iguazú (Brasil) organizado por la FEIP y en el año 1989 en Buenos Aires Argentina. (MACÍAS, Daniel, 2007, p.6-8).

En la actualidad, en el Uruguay existen diversas instituciones que brindan la formación de la disciplina, entre las cuales se encuentran en el ámbito público el Instituto Superior de Educación Física (ISEF), y en el ámbito privado la Institución Universitaria Asociación Cristiana de Jóvenes (IUACJ), donde los alumnos obtienen el título de Licenciados en Educación Física. Asimismo la disciplina es dictada por diversas instituciones privadas que brindan el título de Técnico e Instructores en Fitness.

6.2. Entendiendo esta práctica.

6.2.1. ¿Qué significa Fitness?

Surgen amplias líneas de coincidencias en cuanto a lo que es el Fitness, su importancia y sus posibilidades aplicativas. Se ubica dentro del ámbito educativo y como un medio para mejorar la calidad de vida y la salud de las personas que lo practican. El ejercicio físico y la salud están íntimamente relacionados, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estado de salud “implica un completo bienestar físico, mental y social; y no solo la ausencia de enfermedad”. (Artículo 1 de la Declaración de Alma-Ata, OMS, 1978). En este sentido puede considerarse que el ejercicio físico es fundamental para la salud en todas las etapas de la vida de un individuo.

Se han realizado múltiples procedimientos para definir con plena exactitud, que es el “Fitness”. Según el autor Peter Scully (2007), la mejor definición es “la capacidad para llevar diariamente a cabo tareas con eficiencia y con suficiente energía sobrante para disfrutar de actividades en tiempo de ocio y enfrentarse a emergencias imprevistas”, expuesto más llanamente: “suficiente capacidad física para contender con las necesidades físicas de la vida”. Contemplado más específicamente, “Fitness es la

combinación de ciertos elementos y aptitudes de nuestro cuerpo” (SCULLY, Peter, 2007, p.16-18).

Para Macías (2007) el término significa “estar en forma, lo cual equivale a mantenerse, apto para enfrentar las múltiples actividades que la vida nos impone y a las que por placer, obligación o necesidad, se someten las personas” (MACÍAS, Daniel, 2007, p.9). Hace una notoria diferencia entre el Fitness y el Wellness el cual, traducido del idioma inglés, significa “estar sano o en ausencia de enfermedad”. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud, lo definiría como “un estado de equilibrio biopsicosocial en el cual intervienen algunos factores de riesgo característicos de la sociedad actual, tales como el estrés, la falta de tiempo libre, el poco descanso profundo, las enfermedades psicosomáticas, mala alimentación, sedentarismo, baja autoestima, subvaloración y la publicidad distorsionada”.

6.2.2. Estructuras y programas de la disciplina

En el Fitness existen dos tipos de programas alternativos, los que tienden a lo colectivo y los que tienden a lo individualizado. Los programas colectivos son aquellos que están referidos a las diferentes técnicas de modalidades de gimnasia (Aeróbica, Step, Localizada, GAP, Pilates, entre otros), por lo que las cargas o estímulos utilizados van a tender a ser más generales. Cuando se refiere a los individualizados, se incluyen aquellos programas en donde la atención es personalizada, cara a cara, y en donde las cargas deberían ser específicas de cada individuo (sala de musculación o entrenamientos personalizados).

Esta investigación se centra en las modalidades de Gimnasia aeróbica y de Gimnasia localizada que definiremos a continuación. Según Macías (2007), “La modalidad Gimnasia Aeróbica es un método de entrenamiento de resistencia que entre la música y la gimnasia mantiene la forma física, mejora la coordinación, la flexibilidad, la fuerza y sobre todo la alegría de vivir”. (MACÍAS, Daniel, 2007, p.9). Por tanto, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de cuarenta y cinco o sesenta minutos (dependiendo de cada institución), con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional, además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad (coordinación).

Por su parte, la Gimnasia Localizada permite tonificar y fortalecer los diferentes grupos musculares a través de ejercicios específicos para cada parte del cuerpo, realizados en varias series y repeticiones. Por sus efectos positivos sobre los músculos y por el bienestar general que provocan a nivel corporal, son unas de las actividades físicas más populares.

6.2.3. Beneficios del Fitness y sus distintas modalidades.

Vasta es la bibliografía que se ha generado sobre la importancia y los beneficios que aportan el desarrollo de los distintos deportes. El “Fitness” con todas sus modalidades no es la excepción, debido a que en las mismas se trabajan en forma sistemática las diferentes capacidades motoras y coordinativas (Resistencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad y Coordinación); todas ellas son condiciones de rendimiento básicas para el aprendizaje y la ejecución de acciones motoras deportivas.

El objetivo de esta investigación, no es realizar un análisis Biomecánico o Neuro-Fisiológico estricto de cada una de las modalidades del Fitness, pero si se cree importante realizar una clasificación de las capacidades a desarrollar y nombrar cuáles son las mejoras que se pueden alcanzar en las clases de Fitness.

Con la Gimnasia Aeróbica se logra generar una Resistencia de base fundamental para el organismo que conlleva a incrementar el rendimiento físico en aspectos tales como, la optimización de la capacidad de recuperación, eliminando con mayor velocidad las sustancias producidas por la fatiga; la minimización de probabilidad de lesiones musculares, “las personas entrenadas en resistencia demoran más tiempo en fatigarse que aquellas que no lo están y su comportamiento elástico de tendones y músculos organizado por el sistema reflejo, no sufre restricciones”. (WEINECK, Jürgen, 2005, p. 134). Es decir que su organismo es capaz de resistir más y recuperarse más rápido tras los esfuerzos.

Haciendo referencia a la capacidad de Fuerza, ésta se puede mejorar por ejemplo a través de las clases de “Gimnasia Localizada”, “Pilates”, “Crossfit” o “GAP” (Glúteos, Abdominales y Piernas), y con esto lograr un aumento en el rendimiento no solo de los deportistas amateurs sino también para deportistas profesionales ya que “...este tipo de entrenamiento sirve como suplementario para fortalecer zonas musculares menores, pero importantes, como sinergistas (músculos que trabajan en el

mismo sentido que los músculos principales) para realizar el movimiento de competición (p. ej., salto, remate), y que las formas de carga habituales o el juego no han hecho trabajar ni favorecido en su desarrollo”. (HARRE, D., HAUPTMANN, M., 1994, p. 4).

Otra de las ventajas del entrenamiento de la Fuerza es la profilaxis postural y ante lesiones, “los desequilibrios en la fuerza de grupos musculares antagónicos (el ejemplo más habitual es el de los músculos abdominales frente a los de la espalda) son causa frecuente de lesiones que pueden poner en peligro la consolidación a largo plazo del rendimiento y de la capacidad de carga”. (WEINECK, Jürgen, 2005, p. 223).

El “Spinning”, la “Gimnasia Aeróbica”, el “Step”, y el “Power Jump” son modalidades del Fitness que desarrollan casi en la mayoría de sus clases la velocidad y la Coordinación tanto Inter como Intramuscular.

La coordinación Intramuscular tiene como propósito alcanzar una estimulación máxima del potencial muscular disponible. Por estimulación máxima entendemos la capacidad de activar hasta un 80 % de las unidades motoras de forma sincrónica, y por tanto de llegar al límite de la fuerza muscular movilizable de forma voluntaria, límite que en el sujeto no entrenado se sitúa en el 60 % aproximadamente, mientras que la coordinación intermuscular se mejora con el correspondiente entrenamiento de técnica específico de la modalidad. (Weineck, Jürgen, 2005, pág. 274-275).

Es fundamental para influir en el organismo del deportista una constante utilización de un número importante de medios variables de entrenamiento. Como todo entrenamiento para alcanzar una mejora en el rendimiento y en la salud, se debe tener una continuidad y una regulación de los trabajos semanales, mensuales, anuales y hasta plurianuales. Las distintas modalidades del Fitness y las planificaciones docentes nos pueden llevar a alcanzar altos niveles de entrenamiento en cuanto a todas las capacidades motoras, ya que con tanta variedad de oferta, el “*Principio de Variabilidad en el entrenamiento*” (Schnabel, Müller, 1988, p. 98), puede ser claramente abarcado. Esto no es menor ya que nos indica que el entrenamiento de esta disciplina con todas sus modalidades nos puede llevar a un mejoramiento en el sistema osteo-mio-articular y de salud cardiovascular más holístico, pues en él, las distintas capacidades físicas no se dan en forma aislada o pura como si ocurre por ejemplo en el levantador de pesas como representante específico de la Fuerza máxima o en el corredor de maratón como representante de la Resistencia general aeróbica.

En los últimos años los “Crossfit Games” han devenido en una de las modalidades del Fitness de más alto rendimiento, apuntando a otro tipo de entrenamiento (el de alta competencia). “Todo entrenamiento de alta competencia, normalmente influenciado por los medios masivos de comunicación y el dinero; imponen el resultado final por sobre la salud de la persona, así es que el entrenamiento de un jugador profesional de Fútbol no se puede comparar jamás con el de un jugador amateur”. (WEINECK, Jürgen, 2005, p. 605). En base a ello el Crossfit nació con controversia, ya que en la actualidad las tendencias en el mundo del Fitness tienden hacia el Wellnes y la calma y este método las contradice radicalmente.

Al Fitness no se lo puede caracterizar como un simple objeto de consumo influenciado por la moda y la publicidad, sino que, se debe privilegiar el cuerpo y el movimiento como medio de salud, comunicación y aprendizaje ofreciendo un servicio que busca decididamente mejorar la calidad de vida. De esta forma el Fitness es el concepto de la condición física en el marco del desarrollo y preservación de la salud y la calidad de vida en todos sus sentidos, no solo en lo referido en la práctica de cualquier actividad física, sino que también fomentando la buena alimentación, el control del estrés y la higiene personal. Hollman (1989), diferencia además, que es un estado de disponibilidad de desempeño en el área psíquica y física para una tarea específica.

Actualmente existen múltiples beneficios externos y superficiales que influyen en nuestra sociedad y nuestra cultura moderna, pero así como plantea Giraldes (2001), “...existen otro tipo de beneficios como la prevención de lesiones o enfermedades causadas por la degeneración hipo cinética, caracterizadas por la disminución funcional de varios órganos y sistemas (osteoporosis, atrofia muscular, pérdida de flexibilidad, degeneraciones cardiovasculares y respiratorias)” (Giraldes, citado por MACÍAS, Daniel, 2007, p. 10). Asimismo mejora la calidad de vida, física y emocionalmente, pues el individuo se siente capaz de lograr más cosas con menos esfuerzo físico. Saz Peiró (2011) considera que “el ejercicio físico favorece la liberación de endorfinas ², la relajación muscular y mental y mejora la autoimagen corporal. Diferentes estudios

² Las endorfinas son neurotransmisores opioides del Sistema Nervioso Central (SNC), las mismas las genera el cuerpo humano en forma endógena, a través de la glándula pituitaria y el hipotálamo. Se producen durante el ejercicio físico, el dolor, el consumo de chocolate, alimentos picantes, el enamoramiento y el orgasmo. Las mismas tienen un efecto analgésico y de sensación de bienestar. (STEWART, Oswald. “Functional neuroscience”, 2000, p. 116).

demuestran que la liberación de endorfinas generada por una práctica de actividad física que sea agradable y motivante parece ser positiva en el estado de ánimo de las personas” (Saz Peiró, Pablo, et. al, 2011, p. 21). Macías (2007) coincide en relación a esto, y agrega, “la liberación de endorfinas también fomenta la relajación y la capacidad para hacer frente al stress diario provocando en la persona una sensación de bienestar y elevación de la autoestima, reduciendo la ansiedad secundaria al stress ordinario”. (MACÍAS, Daniel, 2007, p.11)

Asimismo, Dizioli (1990), propone que los beneficios de la práctica del Fitness son la evolución emocional, sensitiva y corporal que se alcanzan a través de un proceso de concentración que se adquiere también con entrenamiento; mejora la seguridad que emana de la puesta en marcha de mecanismos que despiertan la alegría, producto de la confianza de saber que se puede manejar con eficacia situaciones y momentos básicos; mejora la coordinación espacio-temporal ya que se aprende a valorar estas dos nociones y se adquiere la noción de un ritmo que permitirá desarrollarse con prestancia en las actitudes diarias; mejoras a nivel de la personalidad y la autoestima, gracias a un completo conocimiento y toma de conciencia de la corporalidad; mejora la interacción con los otros y el relacionamiento, constituyendo el tan importante proceso de socialización. (DIZIOLI, Juan, 1990, p.52-54).

En cuanto al trabajo de las capacidades coordinativas, además de ser necesarias, tienen amplísimos beneficios a entender de Chicharro y Velázquez (1995), “La práctica del Fitness mejora no solo las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) sino también las coordinativas (diferenciación, acoplamiento, equilibrio, cambio, orientación, ritmo)”. Éstas, “...están íntimamente relacionadas con el sistema nervioso y permiten lograr mayor precisión en los movimientos, economía y eficacia” (Chicharro y Vaquero, 1995, p. 102-112)

Innumerables son los beneficios que aporta esta práctica a todos los individuos, desde orgánicos hasta emocionales, es por ello que se considera a esta disciplina como una práctica holística, siempre y cuando, los objetivos por los que se realiza no atraviesen la barrera del entrenamiento para la alta competencia.

Tal como afirma Landa (2011), “La industria del Fitness surge en los Estados Unidos durante la década de los 70’, promovida por el discurso de la medicina y como respuesta a una demanda creciente por parte de la población norteamericana de aquellos de Mello, Alejandro – Giménez, Gimena – Pacheco, Larisa.

productos vinculados a la salud y la transformación corporal. Su crecimiento comercial estuvo enmarcado en un contexto societal de flexibilización laboral y auge de las técnicas de marketing, en las que el cuerpo era requerido como vehículo de presentación de la persona”. (LANDA, María, 2011, p. 6-10). Asimismo, la autora establece diferentes relatos de casos tomados al azar en situaciones cotidianas sobre el Fitness en la actualidad. Tanto en revistas, espacios televisivos, entre otros, se puede apreciar la exhibición de cuerpos “sexys”, presencia de un cuerpo masculino musculoso entrenando a mujeres adultas mayores, entre otros, los cuales intentan demostrar la mejora de la calidad de vida y embellecimiento del cuerpo. Representan escenarios cotidianos en nuestra sociedad y se muestra en ellos varias características del Fitness.

Por tanto hoy día la sociedad, busca lograr un cuerpo Fitness, la televisión muestra cada vez más celebridades en anuncios de productos adelgazantes, imágenes de cuerpos trabajados, buscando el ideal de ese cuerpo Fitness. Por todo esto es que existe un avance en la demanda e interés de la población en realizar más y más actividad física y lograr ese cuerpo deseado. Esto conlleva a que surjan alrededor del mundo, muchas Instituciones y gimnasios que cuentan con clases de Fitness, no quedando prácticamente ningún lugar, ya sea clubes deportivos o gimnasios, que lo excluyan de sus programas y ofertas deportivas.

6.2.4. Edades para practicar el Fitness y población objetivo.

Es clave mencionar que las instituciones deportivas poseen diversas franjas etarias que corresponden a una categoría específica. Estas categorías se organizan en relación a etapas del desarrollo físico de los individuos con el fin de homogeneizar las clases deportivas que brindan. A modo de ejemplo, en los clubes visitados, se encuentran las siguientes: Categoría prescolar, la cual abarca niños de tres a cinco años; Categoría infantil, abarca la edad de seis a nueve años; Categoría medianos, donde se encuentran los niños entre nueve y doce años; Categoría juvenil, entre los doce y quince años; Categoría Mayores, desde los dieciséis años en adelante; Categoría adulto mayor, a partir de los sesenta años dependiendo de la persona. Cada institución además, expone diversas clases de Fitness para las categorías de infantiles, medianos, juveniles, mayores y adultos mayores, pero cada una con objetivos diferentes. Es por ello que según la franja etaria a la que pertenezcan, los socios podrán acceder a su clase de Fitness específica.

De acuerdo a los beneficios del Fitness, el realizar ejercicio físico, es vital para cualquier persona que quiera llevar una vida saludable. Prácticamente, no existen restricciones de edad para realizar ejercicios, lo único que ha de variar es el tipo y la frecuencia del entrenamiento. Por esto nuestra población objetivo a analizar, es la edad adulta, entre los dieciocho y los sesenta años, excluyendo de nuestro análisis a las demás franjas etarias, no por motivos de que la disciplina Fitness no sea dictada para todos, sino por diferentes factores que difieren de los objetivos de nuestra investigación que analizaremos ahora:

Según Liarte y Nonell (1998), en el caso de los niños, deben llevar una vida activa acorde a su edad, de forma lúdica realizando la cantidad de ejercicio necesaria para que su cuerpo se mantenga saludable y en desarrollo, no obstante, será necesario que siga algún deporte o actividad determinada que le permita estar en forma. “Cada niño auto controla su esfuerzo en base a nivel de fatiga del momento, realizando la actividad del Fitness sin fines de desarrollo físico en cuanto al crecimiento esquelético, muscular y la capacidad aeróbica (...) el Fitness se desarrolla como elemento socio integrador y como base para crear unos hábitos saludables en la edad adulta”. (LIARTE, Toni, NONELL, Rosa, 1998, p. 11-13).

En base al planteo de Mirella (2001), hoy día, son cada vez más los adolescentes que realizan actividad física y se apuntan en diversos clubes deportivos o gimnasios, ya sea por moda, ideal del cuerpo Fitness establecido en la sociedad por los medios de comunicación o simplemente por gusto propio. El autor apunta que los ejercicios que deben realizar los adolescentes son aquellos que involucran varios grupos musculares generalmente con poco o nada de peso, “algunos ejemplos de ejercicios estructurales o generales son lagartijas, sentadillas o abdominales, utilizando siempre principios pedagógicos; de lo fácil a lo difícil, de lo estructural a lo específico, es decir con un aumento progresivo en la carga de trabajo, número de repeticiones y peso”. (MIRELLA, Ricardo, 2001, p. 35). Posteriormente se pueden llevar a cabo ejercicios más generales que ayuden a estimular la producción osteogénica, es decir el ensanchamiento o crecimiento adecuado de los huesos. Siguiendo con lo que plantea el autor, “Los adolescentes no pueden realizar las mismas clases de Fitness que se dictan para los adultos por las diferencias en el desarrollo fisiológico, niveles hormonales, factores de crecimiento, desarrollo osteoarticular, entre otros”. (MIRELLA, Ricardo, 2001, p. 17).

En lo que se refiere al adulto mayor se tiene en cuenta la definición de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), que considera como “personas mayores” a aquellas que cuentan con 60 años en adelante. Con el advenimiento de la tercera edad aparecen una serie de características físicas que se pueden esperar lógicamente como propias de un estadio en la evolución del ser humano. Estas características son entre otras, cierto grado de disminución de la memoria, declinación de los sentidos (vista, oído, etc.), disminución del tiempo de reacción, cierta rigidez motriz, declinación de la capacidad pulmonar y de la fuerza muscular.

“El rendimiento físico varía a lo largo de los años, siendo el momento óptimo durante la juventud y presentando un descenso continuo a partir de los 35 años, para hacerse más acentuado desde los 55 - 60 en adelante, como consecuencia de los cambios fisiológicos propios del proceso de envejecimiento”. (PAGLILLA, R., 2001, p. 1).

6.3. Socialización y Fitness

Según BUSTOS, ROMERO (1994) la socialización se define como un proceso por el cual los individuos adquieren conductas y valores asociados a sus roles culturalmente asignados.

De acuerdo con Ramírez, Vinaccia y Suárez (2004), las investigaciones acerca de los beneficios de la actividad física suelen estar enmarcadas dentro del discurso médico. Además, dichos autores presentan una serie de investigaciones que hacen evidente los beneficios que el Fitness, como actividad física, tiene en cuanto a “procesos de socialización, procesos psicológicos, rendimiento y mejoramiento de la calidad de vida de las personas que lo practican” (Ramírez, W., S, Vinaccia, G, Suárez, 2004, p. 71). Una de las investigaciones que comparten los autores es la de Gutiérrez (1995) quien declara que la actividad física posee un elevado potencial socializador, puede favorecer el aprendizaje de los roles del individuo, reforzar la autoestima, el auto concepto, el sentimiento de identidad y la solidaridad. Además, los valores culturales, las actitudes sociales y los comportamientos individuales y colectivos aprendidos en el marco de todas las actividades físicas, vuelven a encontrarse en otros campos de la vida como el trabajo y las relaciones familiares. (Ramírez, W., S, Vinaccia, G, Suárez, 2004, p. 72)

Abordar la formación de valores como parte de la educación, es un aspecto de suma importancia en el desarrollo integral de las personas. Los valores son principios

que ordenan juicios y acciones así como, constituyen, principios normativos que regulan los comportamientos de los individuos en cualquier momento, situación o circunstancia de la vida. González Rey (1992) expresa “los valores pueden ser, todos los motivos que se constituyen y configuran el proceso de socialización del individuo”. (GONZÁLEZ REY, F., 1992, p. 146). Todos los aspectos que poseen las relaciones humanas pueden constituirse en valores. El proceso de socialización juega un rol fundamental para la formación de esos valores.

Los docentes, cumplen un papel esencial, deben tratar de que cada educando respete su posición, sus creencias, pensamientos y sentimientos, nadie se debe sentir juzgado ni criticado, permitiendo cada uno, desenvolver sus criterios, respetando y siendo respetado por los demás. Según Thomas Luckmann (2001) “la realidad social se construye y la sociología del conocimiento debe, ante todo ocuparse de lo que la gente conoce como realidad en su vida cotidiana. Ese conocimiento constituye el edificio de significados, sin la cual ninguna sociedad podría existir”. (LUCKMANN, Thomas, 2001, p.31). Consideramos que la clase de Fitness es una realidad social, en la que intervienen diversos actores sociales, que interactúan entre si construyéndola, modificándola e interviniendo en ella.

Cabe mencionar que la unidad elemental mediante la cual se vinculan, es la relación social. Según Jonh Rex (1977)

“hablamos de relación social cuando está implicada más de una persona. Se usará esta expresión para denotar la conducta de una pluralidad de actores en tanto la acción de cada uno de ellos en su contenido significativo, tome en consideración la de otros, y se oriente en estos términos. Así, la relación consiste, total y exclusivamente, en la existencia de la probabilidad de que se producirá, en algún sentido comprensible, un curso de acción social”. (REX, Jhon, (1977), p 10-11).

Vinculado al Fitness, esta es una actividad que sustenta diversas relaciones sociales en donde se generan procesos de educación y socialización de las partes. Es de suma importancia la socialización de los individuos dentro de la actividad física, motivarlos a relacionarse y socializar con los demás, ya que ésta disminuye los conflictos y evitarlos cuando inevitablemente ocurren.

Las relaciones sociales suponen interacción y coordinación de los intereses mutuos, en las cuales los individuos adquieren pautas de comportamiento social a través de las prácticas educativas, en este caso del Fitness, en donde comparten tiempo, una

actividad en común, motivaciones, alegrías, diferentes dinámicas y diferentes espacios físicos.

6.4. Fitness enmarcado en la Educación Física.

Dentro de la Educación, se encuentra la Educación Física, la cual se considera fundamental conceptualizar, ya que como se mencionó, el Fitness se enmarca dentro del plan de estudios de la Licenciatura en Educación Física de nuestro país.

Carmen Soares (1996), define a la Educación Física como “una construcción histórica, la cual forma parte de la educación, que se encarga de la formación integral del individuo usando como medio principal el movimiento” (SOARES, Carmen, 1996, p.12). Se resalta la construcción histórica de la Educación Física la cual ha tomado diferentes matices con el correr del tiempo, así como la formación integral de los individuos que tiene lugar en el marco de una construcción constante. Aumentar el conocimiento personal y una mayor adaptación al entorno físico y social a través del Fitness posibilitará un desarrollo integral.

La naturaleza social del aprendizaje es una característica medular de la Educación Física. “Esta naturaleza social tiene dos implicaciones: por un lado, la importancia del contexto y del medio en el aprendizaje del educando; por otro lado, cuántas más intensas sean las interacciones de los alumnos más fácilmente el aprendizaje resultará duradero y eficaz” (García, L.M., 2006, p. 212). Éste concepto, es reafirmado por Flecha (2004) quien expone que “la reconstrucción activa y progresiva del conocimiento se articula por procesos de interacción con el medio sociocultural y con las personas que lo integran, por lo que el aprendizaje se construye por la relación que se da con uno mismo, con el entorno o con los demás” (FLECHA, M, 2004, p. 27-43).

La Educación Física se ve estrechamente relacionada con otras disciplinas (Fisiología, Anatomía, Cinesiología, etc.) es necesario un trabajo conjunto y tener en cuenta los avances científicos de estas disciplinas para enriquecer nuestro campo. Así los docentes que enseñan, cualquier modalidad dentro del campo del Fitness deben estar dispuestos a una verdadera labor interdisciplinaria para complementar y potenciar esta práctica. Si una persona tiene problemas en la columna, o en la rodilla necesariamente deberá, para sobrellevar su problema, existir una intervención interdisciplinaria.

6.4.1. Asistencia.

Lo que los docentes procuran que haya en sus clases es mayor número de asistencias; de hecho en algunas instituciones deportivas se controla el número de personas que concurren a las clases. Por ello muchas investigaciones incluyen entre sus objetivos conocer cuáles son las causas por las que se participa o se abandona la práctica. De los estudios revisados podemos extraer las siguientes consideraciones acerca de los motivos a favor de la participación "... en general, las principales causas de motivación se relacionan con la salud, la diversión, el gusto por la actividad y la forma física; en menor medida se suelen señalar argumentos como el hacer amigos, la aprobación social, mantener la línea, demostrar competencia, el gusto por la competición y liberar tensiones. Las principales razones para no practicar o para abandonar la práctica suelen ser la falta de tiempo, la pereza, el cansancio y la escasez de instalaciones; algunos jóvenes también manifiestan querer probar otras tareas y falta de interés. En algunos trabajos se especifica claramente que el principal argumento es la falta de tiempo debido a los estudios" (ALVARIÑAS, Myriam, 2009, p. 113).

6.5. Género y Educación Física.

6.5.1. Sexo, género y mutilación del hombre.

Es vital introducirse en los conceptos de sexo, género, identidad de género, estereotipo de género y curriculum oculto de género, ya que tienen una importancia clave en esta investigación.

Robert Stoller (1963) citado en Badinter (1993) expresa "la palabra sexo (estado de varón o hembra) nos remite al terreno de la biología. Para determinar *el sexo* hay que analizar los cromosomas, los órganos genitales externos e internos, las gónadas, el estado hormonal y las características sexuales secundarias. *El género* tiene connotaciones psicológicas y culturales. *La identidad del género* empieza con la percepción de la pertenencia a un sexo y no al otro. *El núcleo de la identidad del género* es la convicción de que la propia asignación del sexo ha sido correcta. (Stoller citado en BADINTER, 1993, p.50).

Coincidiendo con esto, Elizabeth Badinter (1993) considera el sexo de la persona como lo dado biológicamente y el género como algo completamente diferente, "XY es la fórmula cromosómica del hombre³ (...) y el devenir masculino pone en juego factores

³ xx, fórmula cromosómica de la mujer.

psicológicos, sociales y culturales que no tienen nada que ver con la genética”. (BADINTER, Elizabeth, 1993, p. 13).

Otro autor como lo es Suárez Villegas, conceptualiza al género en contraposición al concepto de sexo. Define al sexo como una condición biológica con la que nacen los individuos, “nacemos hombre o mujer dependiendo de nuestra anatomía”. De esta manera define al género como, “un producto cultural, comportamientos atribuibles a hombres y mujeres que están socialmente contruidos y que carecen de una base biológica”. (VILLEGAS, Carlos, 2007, p. 4).

Siguiendo a Lamas (1996), “lo que define al género es la acción simbólica colectiva. Mediante el proceso de constitución del orden simbólico en una sociedad se fabrican las ideas de lo que deben ser los hombres y las mujeres. El entramado de la simbolización se hace a partir de lo anatómico y de lo reproductivo. Por lo tanto, los hombres y las mujeres no son reflejo de una realidad natural, sino el resultado de una producción histórica y cultural.” (Lamas, 1996, citado en: Scharagrodsky, 2004, p. 61)

Entonces se puede decir que el género son los rasgos atribuidos a cada sexo, pero es importante mencionar que depende de factores que se van adquiriendo, como lo cultural, lo social, institucional; y que es cambiante en función de dimensiones sociales e históricas.

En relación a esto, Daniel Gabarró (2008) explica en su tesis sobre masculinidad, “El género es una construcción social. Parte de la diferencia biológica entre tener pene o no tenerlo, nombrando hombres a los poseedores y mujeres a las no poseedoras para, posteriormente, manifestar expectativas diferentes para unos y otras, limitando su libertad”. (GABARRÓ, Daniel, 2008, p. 20). Y aclara, “...a partir de la presencia o ausencia de pene en una persona concreta, la sociedad espera de ella un papel social concreto (...) las expectativas a futuro que se generan ya desde el seno materno en cuanto a si será niña o varón: es lo que denominamos género”. (GABARRÓ, Daniel, 2008, p. 20-21).

Aquí los autores exponen la diferenciación entre sexo y género; el sexo, está delimitado a lo anatómico, lo biológico, lo cromosómico y el género, es una construcción social que conlleva ciertas limitantes. Esas limitantes de su libertad que menciona Gabarró (2008), es lo que Badinter (1997) considera como verdadera “mutilación del modelo de hombre tradicional”, es decir, hombre mutilado no en el sentido estricto de la palabra sino en un sentido metafórico, de mutilación psicológica en relación a la identidad. La autora explica que el hombre está marcado por un “ideal de Mello, Alejandro – Giménez, Gimena – Pacheco, Larisa.

masculino”, un modelo de hombre que permanece aún activo. Surgen, “de la mano de dos estudiantes universitarios estadounidenses los *cuatro imperativos de la masculinidad* bajo la forma de consignas populares” (David y Brannon, 1976, citados en BADINTER, 1993, p. 160); estos hablan de: *un ser nada femenino*, una persona sin necesidad de afecto, el rol estereotipado masculino les impone una serie de sacrificios y la mutilación de una parte de su humanidad; *ser un pez gordo*, ser alguien importante, una exigencia de superioridad con respecto a los demás; La masculinidad se mide a través del éxito, del poder, y de la admiración que uno es capaz de despertar en los demás. El tercero de ellos es *el roble sólido*, necesidad de ser independiente y de no contar más que con uno mismo. Y por último el de *iros todos al diablo*, la obligación de ser más fuerte que los demás, recurriendo a la violencia si es necesario, ser audaz, agresivo y estar preparado para correr riesgos. El hombre que se somete a estos cuatro imperativos, dice la autora, es el “super-macho que durante mucho tiempo ha hecho soñar a las masas, que ha sido representado a la perfección por la imagen del hombre de Marlboro”. (BADINTER, Elizabeth, 1993, p. 161)

De esta manera, Badinter, nos habla de una persona mutilada haciendo referencia a la libertad de expresar sus sentimientos, pues esta personalidad así como se ha definido, no tiene permitido sentir, mostrar dolor, tristeza, alegría, gustos, etc. La imagen del hombre duro ha sido fuertemente marcada en el desarrollo del rol masculino, dejando al día de hoy un gran peso psicológico y social a todo aquel hombre que pretenda romper este estereotipo.

6.5.2. Construcción de la identidad masculina y su vinculación con el ejercicio físico.

Coincidimos con Oscar Guasch (2005), sociólogo español, citado por Gabarró (2008), que considera el uso del “término *Identidad Masculina* en lugar de masculinidad, por los mismos motivos que casi nunca se habla de feminidad cuando queremos referirnos al rol y a la identidad femenina”. (Guasch, 2005, citado por GABARRÓ, Daniel, 2008, p. 22); Al igual que Gabarró, se utilizará “el término masculinidad de todas formas para facilitar la lectura, conociendo la poca adecuación político-académica”. (GABARRÓ, Daniel, 2008, p. 22)

“La preocupación por la identidad sexual es relativamente reciente. Hasta el siglo XIX, cuando se presentaba un caso de intersexualidad, se creía que un sujeto podía cambiar de identidad sexual sin por ello sufrir de trastornos interiores” (BADINTER, Elizabeth, 1993, p. 49). “Dos tipos de intersexualidad que plantean problemas de identidad: los órganos genitales externos son visiblemente ambiguos o los órganos genitales externos tienen aspecto normal pero la evolución de los caracteres sexuales secundarios durante la

pubertad no están en armonía con la apariencia”. (Kreisler, 1970, citado en Badinter, 1993, p. 49).

Badinter (1993) explica que no había surgido la necesidad de reconocer una identidad sexual en las personas hasta que se suscitó dicho caso de intersexualidad, los sociólogos, médicos y psicólogos de la época comenzaron a preguntarse si la persona con éste problema, sufría de trastornos internos también, pues hasta el momento se daba por sentado que no. Freud, ya había señalado que esta identificación era la clave del concepto de identidad y que era múltiple por definición y Erik Erikson (1959), citado por Badinter (1993), le añadió el de la diferenciación. “...sabemos que la adquisición de una identidad (social o psicológica) es un proceso extremadamente complejo que comporta una relación positiva de inclusión y una relación negativa de exclusión. Nos definimos a partir de parecernos a unos y de ser distintos a otros. El sentimiento de identidad sexual obedece también a estos procesos”. (BADINTER, Elizabeth, 1993, p. 49-50). Además, hace hincapié en que Money y Ehrhard (1982), le dan gran importancia al “código negativo, que además de no estar en absoluto vacío, sirve simultáneamente de modelo para saber lo que no debe hacerse y lo que puede esperarse del otro sexo”. (BADINTER, Elizabeth, 1993, p. 50)

Hoy en día se considera que la construcción de la identidad requiere por parte del individuo doble análisis; por un lado aquello con lo que se identifica y por lo tanto el sector en donde queda incluido y por otro lado aquello de lo que es diferente y en conclusión queda excluido. Se presupone que entre estas dos opciones no existen espacios en blanco en donde quede habilitada la indefinición, todo individuo encuentra similitudes o diferencias para con un género y de esta forma quedan marcadas las actitudes que se deben tener y se espera se tengan, en función de la inclusión o la exclusión del género elegido. La determinación del sexo es un análisis biológico, mientras que la identidad del género, desde este punto de vista, no es otra cosa que una sensación de pertenencia a uno y no a otro.

El género se interioriza a través de la socialización entendida por De Keijzer, como “un complejo y detallado proceso cultural de incorporación de formas de representarse, valorar y actuar en el mundo”. (DE KEIJZNER en: Cáceres et al., 2001, p. 2). El hombre a partir de que se identifica y se incluye dentro de un género queda limitado por lo que se debe y lo que no se debe hacer. La adquisición de la masculinidad hegemónica, transmitida de una generación a otra, implica la exclusión en los hombres de aquellas características que se consideran femeninas. No se puede pertenecer al

género masculino y a la vez tener gustos o sentimientos que se relacionan con actitudes propias del otro género. “Gran parte de los conflictos actuales tienen un origen en los hombres, en la forma como algunos hombres construyen su identidad masculina usando valores machistas ya obsoletos, valores ya caducos”. (GABARRÓ, Daniel, 2008, p.16).

En base a lo que plantean Téllez y Verdú (2011), “Para aspirar a una comprensión científica de la masculinidad, (...) un modelo específico masculino, presenta algunas dificultades, ya que los valores que lo definirían tienden a confundirse y a imponerse cada vez más en la sociedad occidental actual, bajo una apariencia de neutralidad” (TÉLLEZ, A, VERDÚ, A, 2011, p. 81). Vincula esta neutralidad a dos fenómenos: uno de ellos lo denomina *Las transformaciones sufridas en la identidad femenina*, donde plantea que en las últimas décadas se impone un objetivo de lograr una mayor libertad sexual e incorporar a las mujeres al mercado de trabajo y puestos de poder. Asimismo plantea que es un cambio social importante, el cual lleva a que la mujer mejore su calidad de vida.

“Como efecto, las mujeres pueden acabar experimentando una mayor comodidad en la adopción de valores tradicionalmente masculinos como la competitividad, la agresividad o el éxito profesional que los hombres en la realización de tareas tradicionalmente femeninas (...) la menor presión de la feminidad puede reforzar los valores típicos de la masculinidad como valores universales al incorporarse las mujeres en todos los ámbitos profesionales e interiorizarlos también como propios”. (TÉLLEZ, A, VERDÚ, A., 2011, p. 82).

De esta manera las autoras indican que en la evolución del rol femenino encontramos una fuerte época donde la mujer debió “masculinizarse” para hacerse lugar en la sociedad y el mercado laboral. Provocando que al día de hoy, la imagen de una “mujer con actitudes masculina” no sea tan castigada como la de un “hombre con actitudes femeninas”.

Además, la idea de masculinidad por años ha estado marcada por una personalidad rígida, fría y dura, que reprime las necesidades de todo ser humano tales como las emociones, la sensibilidad, el romanticismo, la idea de lo energético, el placer de cuidar de otros, etc. De todas maneras estas necesidades no desaparecen, lo cual, no les permite a los machos desempeñarse con entera plenitud a lo largo de su vida.

El macho como tal debe mostrar seguridad en sus actos, valentía y control, y debe esconder todo tipo de sentimiento contrario como el miedo o la tristeza; al hombre no pueden gustarle las películas románticas, el yoga o las actividades aeróbicas del Fitness.

El hombre al día de hoy se encuentra en un proceso psicológico altamente perturbador pues debe comprender la idea de que aun perteneciendo al género

masculino, eso que “siente”, es normal y los requisitos sociales del género no deben coartar su libertad de elección.

6.5.3. La transmisión de la masculinidad hegemónica.

Coincidiendo con Badinter (1993), se afirma que la transmisión de la identidad masculina de una generación a la otra ha sido por demás traumática, en la historia, las distintas culturas han estado marcadas por ritos de iniciación que promueven el salto del niño de la infancia a la adultez y es el propio hombre el encargado de *engendrar al hombre*. “...los hombres han utilizado diferentes métodos para conseguir que los niños se conviertan en hombres (...) Ya sean ritos iniciáticos, pedagogía homosexual o confrontación con sus semejantes” (Badinter, Elizabeth, 1993, p. 91). La autora aquí sostiene que existen tres puntos en común para la adquisición. En el primero de ellos; la niña por naturaleza se convierte en mujer (menstruación), y el niño al no contar con ello, debe pasar por un proceso educativo para convertirse a hombre. “El segundo punto en común de las diferentes pedagogías de la virilidad lo constituye la necesidad de aplicar pruebas”. El joven debe pasar por una serie de combates que le implican incluso dolor físico y psíquico; se decía que la sangre vertida y las cicatrices eran testigo de valor. “El enfrentamiento a la muerte, representada por el dolor físico y el sentimiento de soledad, marca el final del estadio infantil o de pertenencia a la madre y la entrada en el mundo de los hombres. Las cicatrices que quedan en el cuerpo son las pruebas intangibles de este cambio”. (Badinter, Elizabeth, 1993, p. 98). “El tercer punto en común de las formaciones de la virilidad tradicional es el papel nulo o relegado de los padres (...) el joven entra en el mundo de los hombres gracias a otros que no son su progenitor. Es como si el padre temiera infringirle sufrimiento o proporcionarle placer a su propio hijo”. (Badinter, Elizabeth, 1993, p. 93).

Más acá, lejos ya del sistema patriarcal, al no disponer de patriarcas o mentores para realizar el proceso educativo de iniciación, quien pasa a ocupar este lugar es el propio padre del niño. Desde mediados del siglo XIX, la sociedad industrial imprime a la familia nuevas características. Obliga a los hombres a trabajar durante el día entero fuera del hogar, en fábricas, en la mina, etc. Con esto, los contactos entre los padres de familia urbanos y sus hijos se ven considerablemente reducidos.

“la fuerza física y el honor son remplazados por el éxito, el dinero y un trabajo que da valor y que justifica el alejamiento del padre (...) en una sociedad industrial son muchos los chicos que ya no encuentran en él su modelo de identificación. Lo buscan en la ficción literaria y aún más en la cinematográfica. La imagen legendaria de cow-boy, los aventureros, los Rambo y demás Terminator, así como los actores que lo encarnan, se han

convertido en padres sustitutos para nuestros hijos. Pero aún más que estos héroes superviriles aunque irreales, los mejores modelos de identificación de los muchachos son sus semejantes”. (Badinter, Elizabeth, 1993, p. 111-115).

Por tanto, hoy en día este rol formador del padre ha empezado a desaparecer, no sólo porque el joven se vuelve autodidacta, sino porque el padre no encuentra cómo lograrlo. Además los medios masivos de comunicación han tenido gran implicancia en el devenir de la masculinidad y el modelo a seguir. Éstos “héroes superviriles” como indica Badinter (1993), son hombres solitarios, *Machos Alfa* que luchan contra todo en soledad. Como consecuencia, aparece una carencia de lazos emocionales, que hace entender al joven recién iniciado que la pertenencia al género masculino requiere una actitud de lucha, de soledad, de individualidad y esto lleva al no contacto emocional con pares, que luego se ve distorsionado al no contacto emocional y físico tanto con el género masculino como con el femenino. Nuevamente nos encontramos con otro mensaje de actitud masculina que no pertenece al género femenino: el no establecimiento de lazos físicos y/o emocionales. En cambio este tipo de contactos sí los encontramos en el Fitness, siendo una característica más pasible de exclusión del género para el hombre. Aquel hombre que pretenda ir a una clase de Fitness, donde se entiende existen lazos emocionales y contacto físico con otros, va a ser juzgado considerando que, al no identificarse con lo que se debe hacer dentro del género masculino, queda excluido del mismo. De esta manera se marca firmemente una actitud, quien la mantenga quedará incluido dentro del género masculino y quien vaya contra esta estará, por diferenciación, excluido.

6.5.4. *Identidad de género en el deporte*

El modelo hegemónico de masculinidad influye en la selección de actividades deportivas, y en la participación de este público en éstas. Badinter (1993) explica que existe cierto arraigo desde la niñez, atravesando la adolescencia y llegando a la adultez por parte de los varones “por las actividades ruidosas, los juegos de sala y la obscenidad, ya que es otra manera de afirmar su virilidad contra el universo femenino materno, en el que todo eso está prohibido”. (Badinter, Elizabeth, 1993, p. 116). Este concepto es afianzado por Pablo Scharagrodsky (2004) en su investigación sobre la educación física mixta en Argentina; donde detalla el accionar típico de los varones en la escuela. El autor, de las entrevistas y observaciones realizadas extrajo la presencia de un alto porcentaje de elementos masculinos en comparación con femeninos; frases y acciones con marcado tono sexista y estereotipante, y una jerarquización de lo

masculino frente a lo femenino. (Scharagrodsky, Pablo, 2004, p. 60-74). Todas ellas se tratan de actitudes que persisten en muchos hombres adultos cuando se encuentran entre ellos por ejemplo en los vestuarios masculinos de los clubes deportivos.

En relación a esto, Badinter (1993) nos dice que para los jóvenes varones la compañía de los semejantes, a falta de una presencia afectiva del progenitor modelo de la virilidad, es más importante que para las niñas y es por esto que los mismos, buscan en las actividades grupales y los deportes colectivos desde la niñez la vida en grupo bajo el ala de un varón un poco más fuerte, una especie de hermano mayor a seguir y respetar; "...según sea su origen social, los chicos prefieren encontrarse en un bar, en un campo deportivo o por la noche; las chicas, por su parte, practican mucho más la lectura, mantienen largas conversaciones telefónicas y permanecen mucho más tiempo con los familiares". (Badinter, Elizabeth, 1993, p. 116). Así es que en una especie de intento por reprimir lo femenino, en 1910 se dio origen a los boy-scouts con un objetivo claro: convertir a los niños en hombres y luchar contra las fuerzas de la feminización. Volviendo de esta manera a caer siempre a la fase primitiva de la identidad de género.

"Para conseguirlo, los muchachos de una misma edad se agrupaban formando patrullas que quedaban bajo responsabilidad de un adulto que les alentaba en la creación de un espíritu de equipo y el desarrollo de su virilidad en todas sus formas, sin tolerar nada que fuera "afeminado". Pruebas, desafíos, disciplina, rigor moral y, sobre todo, vida en común y alejada de toda presencia femenina, forman la trama del scoutismo". (Badinter, Elizabeth, 1993, p. 117).

El historiador americano Rotundo citado por Badinter (1993) señala que "Los deportes colectivos se han desarrollado, desde 1860, de un modo excepcional e ininterrumpido hasta ahora por la misma razón". (Badinter, Elizabeth, 1993, p. 117). Estos deportes conllevan en su accionar símbolos de la virilidad, de la identidad del género masculino, ya que implican agresión, violencia y competencia. "El preadolescente norteamericano gana sus galones de macho en el campo de deporte. Es allí donde demuestra públicamente ese desprecio por el dolor, cómo controla su cuerpo, su fortaleza frente a los golpes, su voluntad de ganar y derrotar a los demás". (Badinter, Elizabeth, 1993, p. 117).

Como se expuso anteriormente el hecho de identificarse y pertenecer al género masculino viene acompañado de una vasta lista de mensajes de las actitudes que quedan incluidas en este grupo y aquellas que no (y que por diferenciación quedan incluidas dentro del género femenino). Entre ellas encontramos la competencia, la agresión y la

violencia que no hacen otra que mantener el rol del hombre duro mencionado dentro de las características del ideal masculino: nada femenino y sin necesidad de afecto; una exigencia de superioridad con respecto a los demás que se mide a través del éxito, del poder y de la admiración de los otros, y la obligación de ser más fuerte que los demás; recurriendo a la violencia si es necesario; ser audaz, agresivo y estar preparado para correr riesgos. El deporte colectivo no es más que el vivo ejemplo de la conjunción de todas estas características.

Aquel hombre que no esté interesado en manifestar estas características, tanto en su vida en general como al momento de elegir un deporte, rompe con la regla de identificación al género masculino. Y aún peor, si elige actividades de tipo musical, rítmica, coordinativa y que no fomenta en absoluto la violencia, como por ejemplo la Gimnasia Aeróbica, no solo corre el riesgo de quedar excluido a este género por diferenciación sino que además queda visiblemente identificado con actividad de tipo femenino.

En los deportes colectivos, se aprende a aguantar sin demostrar dolor, de la misma forma que aprenden los jóvenes iniciados en los sistemas patriarcales. Todo forma parte de desfeminizar a la persona, y afianzar psicológicamente la idea del salto de la niñez a la adultez.

6.5.5. *Intervenciones educativas: El currículum oculto de género y los códigos del lenguaje en la Educación Física.*

Las cosas que suceden hoy son un legado en cierta medida del ayer, por eso para vincular el género a la Educación Física se considera fundamental tener en cuenta acontecimientos que fueron enmarcando a través del tiempo las intervenciones educativas.

“Analizando el juego infantil, siendo éste la forma de aprendizaje por excelencia, y siempre hablando en términos de características generales, mientras las niñas juegan “a las muñecas” (futuro rol de madre), los niños “a los “autitos”; ellas, tienen una oferta mayor de actividades expresivas e individuales, ellos, de actividades deportivas y grupales; ellas dentro de casa o en espacios cerrados (futuro hogar) “a la casita”; ellos en la calle o en espacios abiertos, “a la pelota”. Todos estos aprendizajes infantiles direccionan el futuro actuar del adulto y es en esta etapa donde se van forjando las representaciones de lo “femenino” y lo “masculino”. Tanto más fuertes y estructurados sean estos mandatos, tanto más difícil será modificarlos”. (VÁZQUEZ, Benilde, 1993, p.5).

Lo que aquí acontece, es un seguimiento de modelos, estructuras, reproducciones que los seres humanos, tanto mujeres como hombres, llevan arraigados en sus costumbres, vivencias y modos de ver la realidad. Estas cosmovisiones nos influncian

y en muchos casos hasta condicionan. En las interacciones entre docentes y alumnos que suceden en las aulas educativas, aparecen códigos de comunicación en los cuales existen, en menor o mayor grado, códigos relacionados al deber ser femenino y al deber ser masculino.

Esto está estrechamente relacionado a la tarea educativa. Los mandatos de género se enseñan y se reproducen socialmente durante las clases. No puede ser desconocida la necesidad de abordar con seriedad dicha problemática que involucra absolutamente a todos los actores del ámbito educativo. Es medular tomar en cuenta, tanto lo implícito como lo explícito sobre este tema, es aquí que se desea incluir el concepto de curriculum oculto de género que se entiende “como el conjunto interiorizado y no visible, oculto para el nivel consciente, de construcciones de pensamiento, valoraciones, significados y creencias que estructuran, construyen y determinan las relaciones y las prácticas sociales de y entre hombres y mujeres” (DORR, Ann Lovering, Daniela SIERRA, 1998, p. 2). En su trabajo, las autoras describen los tres pilares en la base del curriculum oculto de género, o causales de este fenómeno, que son el “Androcentrismo, el Esencialismo Biológico y la Polarización de Género”. Explican que el Androcentrismo es definido como “la percepción profunda de que la cultura y la historia se han vivido, estructurado y comprendido desde la visión masculina en diferentes ámbitos”. El Esencialismo Biológico, se define como “el que racionaliza y legitima la creencia de que es la naturaleza biológica la que determina lo que es natural/antinatural entre los hombres y las mujeres”. Es decir que la naturaleza marca el destino. Y sobre la Polarización de Género, observan que “no es simplemente la percepción histórica de que los hombres y las mujeres son fundamentalmente diferentes, sino el hacer de esta percepción el principio organizador para la vida social, para las expresiones de los sentimientos y de los afectos” (DORR, Ann Lovering, Daniela SIERRA, 1998, p.5).

De esta manera, el curriculum invisible basado en sus pilares, delimita y organiza la forma de interpretar, pensar y sentir de las personas y el orden de las jerarquías sociales. El arraigo cultural de este curriculum es tal, que muchas veces parece imperceptible. Sin embargo no lo es, y no tomarlo en cuenta puede ser realmente peligroso.

Dorr y Sierra (1998) plantean que “Al estar tan instaurado en la cultura, el curriculum oculto de género a la vez que es aprendido en forma inconsciente, instituye, fundamenta y atraviesa conceptos, valores, modos de acceder a los conocimientos, juega un papel esencial en el crecimiento y la formación integral de los niños y niñas, futuras personas adultas ya que favorece la apropiación de patrones de identidad y de comportamiento *permitidos y seguros* según el sexo y prepara al ofrecer distintas y a la vez

determinadas herramientas para la asunción de lugares predeterminados en la estructura social”. (DORR, Ann Lovering, Daniela SIERRA, 1998, p. 4).

En relación a esto, las autoras destacan la necesidad de que los actores educativos sean conscientes de su capacidad de reproducir valores, actitudes, conductas y habilidades sociales, porque sin esa consciencia se puede incurrir en un verdadero accionar violento aunque no necesariamente físico, “la crítica y el autoconocimiento son necesarios para que la educación sea verdaderamente un apoyo para la transformación personal y social (...) En el salón de clases, probablemente esta violencia no toma la forma de agresiones físicas, sino de la llamada *violencia light*, por su carácter casi intangible, lo cual la hace casi imperceptible. Implica agresiones más sutiles, chistes sexistas, frases humillantes y prejuicios con respecto a las diferencias sexuales” (DORR, Ann Lovering, Daniela SIERRA, 1998, p. 7).

En relación a esto, ya en América del Sur, el investigador Pablo Scharagrodsky (2004), presenta un caso donde la Ley 1.420, sancionada en 1884 en la República Argentina; y de la que permanece su aplicación hasta gran parte del siglo XX; establecía que las instituciones educativas prescribieran en sus planes y programas una distinción entre las actividades promovidas hacia las mujeres y los hombres de manera excluyente para cada uno de ellos: “conocimiento de labores de manos y nociones de economía doméstica” y “nociones de agricultura y ganadería”, respectivamente. Aquella Ley brindó un marco institucional para las restantes asignaturas escolares y la Educación Física no fue la excepción.

“...de esta manera, prescribió la separación entre dos modalidades de ejercitaciones y actividades, con diferentes cualidades y destinatarios. Los ejercicios militares (marchas, movimientos uniformes de flanco, media vuelta, posiciones fundamentales etc.) tuvieron un solo destinatario: los varones, o mejor dicho, los futuros hombres. Las mujeres quedaron excluidas de tales actividades.” (Scharagrodsky, Pablo, 2004, p. 60).

A entender de Vazquez (1990), esto dejaba a las mujeres únicamente espacio para “actividades rítmicas, gimnasia femenina, danzas, ejercicios decentes y no violentos, ciertos juegos, etc.” (Vazquez, 1990, citado en: Scharagrodsky, 2004, p. 65); en fin, tareas dirigidas a la construcción de cierta feminidad vinculada especialmente con la maternidad, la reproducción y el ámbito de lo doméstico, alejado de lo masculino y hegemónico.

Si bien, ya no nos encontramos en aquél momento, aun al día de hoy se conservan ciertas tendencias dejadas históricamente. Scharagrodsky (2004) nos presenta el ejemplo del uso del código del lenguaje donde *lo femenino se utiliza como refuerzo de*

lo negativo; las mujeres son objeto de discriminación, subordinación y desvalorización. “Son, ignoradas al utilizar un término genérico como chicos o niños, y además suelen ser utilizadas para marcar lo femenino como lo negativo o lo ridículo de una acción. Por ejemplo: Se mueve como una nena (...) Si se siguen pegando salen del juego y van a jugar con las chicas”. Asimismo, el autor considera que este lenguaje supone “una jerarquía, donde lo masculino se convierte en norma y modelo de qué es lo que hay que hacer y de cómo hay que hacerlo.” (Scharagrodsky, Pablo, 2004, p. 64-65).

Esto deja claro que si bien la ley es de fines del siglo XIX y ya no se establecen distinciones de materias por sexo, aun hasta el día de hoy sigue influyendo en la psiquis docente y generando la problemática de lo educativo como refuerzo del estereotipo de género.

La Licenciada Graciela Morgade (1997) describe que las predisposiciones funcionan como “contexto en la apropiación de usos y expectativas mediante las que un sujeto se integra a la sociedad.” (MORGADE, Graciela, 1997, p. 145). A continuación se presentará un cuadro en el que la autora detalla características que si bien, hoy en día pueden ser en mayor o menor medida distintas, aún influyen en la vida e integración social de los individuos.

“LO MASCULINO”	“LO FEMENINO”
Lo distante, lo grande, lo lejano	La intimidad, lo pequeño, lo cerrado
Producción	Reproducción
Inteligencia, racionalidad y cálculo	Afectividad, emociones, intuición
Independencia y autonomía	Dependencia emocional y económica
Autoridad	Subordinación jerárquica
Poder estructural	Poder en espacios pequeños
Sujeción a las necesidades del cuerpo	Pureza, castidad, moralidad, fidelidad

Estas características como se puede observar, son bien antagónicas y representan a la mujer como “débil” y al hombre como “fuerte”. La intervención docente se obstaculiza si el docente no tiene en cuenta que necesariamente debe trabajar sobre esto para realizar prácticas de mejor calidad.

En nuestro país la Educación Física y el movimiento deportivo surgen desde los primeros tiempos de la vida institucional. Es así que se fue desarrollando el deporte en

el Uruguay y se incluye la Educación Física en el sistema educativo. Lo que sucedió en la sociedad con respecto a la mujer, se ha reflejado en el campo de la misma en mayor o menor medida.

“En cuanto al deporte, este fue, desde sus orígenes uno de los mencionados ámbitos exclusivamente masculinos. La mujer, a medida que fue accediendo a distintos espacios y actividades públicas, se fue incorporando también a él, con las limitaciones que implica entrar en un campo hegemónicamente masculino”. (VÁZQUEZ, Benilde, 1993, p.4)

El Fitness en este sentido no es la excepción dentro de lo educativo. En él, si bien se da un antagonismo con lo planteado anteriormente, a la vez existe una similitud; las aulas en las que se dicta no están por fuera de lo que en la sociedad sucede, es así que lo social llega a las aulas de diferentes maneras: ya sea a través de los discursos pedagógicos impartidos por docentes, ya sea a través de panfletos, o por los mismos alumnos. Por un lado, las mujeres son protagonistas de esta práctica, a diferencia de lo que ha sucedido en otras disciplinas que integran la Educación Física; por otro lado en esta práctica se ve cómo los roles asignados socialmente siguen influyendo notoriamente en la toma de decisiones que efectúan los individuos a la hora de realizar actividades o disciplinas deportivas.

Por ello se considera importante destacar que la educación está relacionada con los discursos pedagógicos que se transmiten, Silvana Darré (2005) describe en su tesis sobre educación, “la educación forma parte de todos los discursos pedagógicos porque supone la sistematización de ciertos conocimientos en un tiempo determinado, y las políticas de género se transmiten en el discurso pedagógico” (DARRÉ, Silvana, 2005, p. 40). De los autores antes mencionados, se extraen valiosas conclusiones donde en primer lugar el discurso pedagógico es de suma importancia en la educación por su carácter estratégico y en particular, en las clases de Fitness. Allí el docente es quien debe tenerlo en cuenta en su forma de dictar la disciplina.

En segundo lugar, se debe tener presente que al aula la atraviesan diferentes cuestiones que no pueden ser desconocidas “las relaciones de género, las relaciones de poder, se traducen en la confección del currículum formal perfilando concepciones de género determinadas. (LÓPEZ, Pablo, 2010, p. 41). Cuando expresamos que toda el aula está atravesada por estas cuestiones, nos referimos a absolutamente todo el currículum incluyendo, planificación de clase, metodologías, actividades a realizar y código del lenguaje, entre otras.

6.5.6. *Los estereotipos de género y la igualdad de acceso.*

Todo el tiempo los diversos individuos utilizan estereotipos de forma consciente o inconsciente por lo que se considera fundamental definirlos. Según el planteo de Daldi (2007), el concepto de estereotipo surge con Walter Lippmann, quien introdujo el término en las ciencias sociales en 1922. Los estereotipos forman parte de la cultura y como tales son adquiridos por los individuos y utilizados para una eficaz comprensión de la realidad.

“Son imágenes u opiniones aceptadas sin reflexión alguna. Son juicios simplificados y no comprobados. Pueden ser ciertos, falsos o parciales. Son el centro de la visión del hombre y su manera de defender la posición ante la sociedad. Dan una imagen del mundo ordenada, relativamente consistente, a la cual se adaptan gustos, costumbres, capacidades y esperanzas. Pueden ser imágenes incompletas pero posibles (no son mentiras, sino un recurso y/o reconstrucciones simplificadas)”. (Lipmann cit por DALDI, 2007, p. 2).

Los estereotipos de género son ideas simplificadas pero, fuertemente asumidas, sobre las características de varones y mujeres y que generan los roles de género. De acuerdo al autor Suárez Villegas (2007), estereotipo de género es “el conjunto de ideas que una sociedad obtiene a partir de las normas o patrones culturales previamente establecidos. La acción de estereotipar es fijar de manera permanente y de identificar lo estereotipado como el seguimiento de un modelo preestablecido, conocido y formalizado que se adapta de una manera fija (...) se constituyen así patrones y paradigmas divisionistas que no permiten a ambos géneros, el descubrimiento, el desarrollo y la expresión de cualidades y valores propios del ser humano, sin distinción de sexo” (SUÁREZ VILLEGAS, 2007, p. 6).

Surgen a través de estas definiciones algunas preguntas: ¿Qué ha hecho el Fitness para consolidar los estereotipos de género?, ¿Cuántas veces se han usado, o se ha sido objeto de un estereotipo? Hay antagonismos sobre lo correspondiente a lo femenino y las características adecuadas a lo masculino que están socialmente instauradas. Estos estereotipos generan imágenes del deber ser, tanto de las mujeres como de los hombres y estas pautas nos condicionan socialmente de diferentes maneras y en diferentes momentos. A nuestro entender, hablar de una integración de géneros implicaría a nivel de las prácticas educativas no sólo permitir la participación en las clases, en este caso de Fitness, sino a la vez generar igualdad de acceso y generar igualdades en cuanto a la participación y a la adaptación de las clases para una verdadera participación mixta.

Dado que normalmente en el Fitness se encuentran difundidas disposiciones y códigos del lenguaje que condicionan en cierta medida la participación del género masculino.

En la Educación Física, tanto en el deporte como en otro tipo de actividades, encontramos permanentemente estereotipos de género. Las divisiones por sexo a la hora de la práctica deportiva y los mitos, son ejemplos de problemáticas sobre las que el docente se ve en el compromiso de abordar en forma habitual. Macías (1999) plantea, hablando de los mitos entorno a las prácticas deportivas, que se identifica la masculinidad con la muscularidad y la feminidad con la delicadeza y la fragilidad corporal. El autor coincide, con otros autores que ya hemos mencionado, estableciendo que las actividades aptas para las mujeres son las que se encuentran dentro de las cualidades estéticas y delicadas mientras que las que realizan los hombres se ven relacionadas con la competición directa y colectiva. Esto provoca una distribución de roles, y a su vez una desigual relación de poder que al volverse fija resulta en lo que Foucault (1984) citado por Scharagrodsky (2004) llama “Estados de dominación”. Scharagrodsky expresa que estas desigualdades se encuentran en el uso del tiempo y del espacio en relación de un género con otro. “Los varones ocupan espacios más amplios y centrales, mientras que las mujeres espacios reducidos y marginales”. (Scharagrodsky, Pablo, 2004, p. 69). Comenta que esto incide en la mujer provocando conceptos como la pasividad, la intimidad, la protección y el encapsulamiento, mientras que en los varones reafirma el modelo masculino tradicional mencionado por Badinter (1993); ser fuerte, valiente y mantener control de las actividades que realiza.

Asimismo, los estereotipos de género también se hallan con frecuencia en muchos lugares y programas televisivos, en publicidades, en las distintas instituciones, etc. En relación a esto Dizioli (1990), comenta, “la imagen de la actriz norteamericana Jane Fonda, difundió en gran medida esta nueva concepción del entrenamiento llamada Fitness como algo estilizante de un cuerpo deseado y necesario para el bienestar físico y mental de las personas; esto lamentablemente tomó mayor peso sobre el género femenino y de esta manera condujo el devenir del Fitness como algo naturalizado hacia lo femenino y lejos de lo masculino”. (DIZIOLI, Juan, 1990, p. 45). Con respecto a la influencia de los medios, la revista latina de comunicación social de diciembre de 2006, analiza cuantitativamente las distintas características de la programación y la publicidad, las cuales se encuentran dirigidas en referencia a la posible transmisión de

imágenes y estereotipos de género. La misma realiza un amplio muestreo, estudiando las características de la publicidad, y llega a la conclusión de que ya desde la niñez, continuando esto con posterioridad, hay publicidades y programas televisivos dirigidos específicamente para mujeres y otros para hombres (ESPINAR RUIZ, Eva, 2006, p. 12).

Si desde la niñez se encuentran estos estereotipos y no se trabaja una integración desde ese momento, es muy difícil lograrlo posteriormente cuando el ser humano ya tiene definida su personalidad, sus costumbres, las prácticas que selecciona o no para realizar. En el deporte en particular encontramos diferentes tipos de elecciones, deportes colectivos, deportes individuales, deportes competitivos y no competitivos. Parecería una oferta bien amplia y sin embargo nos encontramos sesgados parcialmente a la hora de elegir nuestras prácticas porque ya desde edades tempranas los agentes socializadores primarios y secundarios (la familia, amigos, escuela), nos van inclinando hacia una práctica más que hacia otra; porque es lo que habitualmente hacen las niñas o habitualmente hacen los niños.

Se entiende de esta manera que el estereotipo de género o la acción de estereotipar es una problemática que se debe abordar desde el estado y la educación de las personas. En nuestro país el 15 de marzo del año 2007 se aprobó la ley número 18.104 referente directamente con la temática de género. La misma proclama de interés general (es decir de todas las personas físicas) toda actividad orientada a la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres. Por tanto, el Estado Uruguayo debe velar por que se hagan las cosas necesarias para integrar desde una perspectiva de género. Luego de la sanción de esta ley y su posterior aplicación brota la necesidad de realizar algunos ajustes a la misma. En el año 2007 surge con el objetivo de lograr igualdad de oportunidades y derechos entre hombres y mujeres para Montevideo, apuntando a una sociedad más justa, libre e igualitaria. (Uruguay. Ley No 18.104. (2007).

Surge aquí una nueva pregunta: ¿será el ofrecer igualdad de acceso a todo, para ambos géneros, la solución a la problemática de la inclusión masculina en el Fitness? En relación a esto BREA, et al (2013); en su tesis de grado sobre los estereotipos de género en la Educación Física de nuestro país; arriban a la siguiente conclusión: “Desde los clubes aparecería una tendencia hacia la apertura de la oferta en cuanto a proponer tanto de Mello, Alejandro – Giménez, Gimena – Pacheco, Larisa.

actividades asociadas al estereotipo femenino como al masculino y también mixtas. Más allá de este hecho, la realidad reflejaría la persistencia de los estereotipos de género (...) ya que en la mayoría de las actividades mixtas el público presente es del sexo al que dicha actividad se asocia culturalmente. Es decir, si bien desde las instituciones responsables de realizar la oferta deportiva se intentaría abrir el abanico de actividades para todos por igual, la masa social continúa encasillada en los estereotipos de género” (BREA, et al, 2013, p.58).

Se considera que promover igualdades en todo sentido y en particular de integración en las clases implica superar barreras que parecerían estar muy arraigadas en todos los niveles de socialización y las aulas no son la excepción, allí hay muchos agentes interactuando que para hacerlo acorde con equidades deben estar preparados para ello, hay problemáticas que necesariamente deben ser abordadas y no pueden ser desconocidas.

Las investigaciones en las que nos centramos recalcan la dificultad social y cultural que existe a la hora de una socialización integradora y verdaderamente participativa, que se extienden a las prácticas deportivas así como a todos o la mayoría de los contextos de socialización y se van gestando desde que las personas tienen contacto con los primeros agentes socializadores. “Las ideologías masculinas son construcciones culturales que establecen relaciones asimétricas entre los géneros (...) Los niveles de asimetría varían de una sociedad a otra (...) Las relaciones asimétricas se establecen partiendo de la superioridad de lo masculino y la subordinación, devaluación e inferiorización de lo femenino” (BATRES, MÉNDEZ, 1999, p.10).

Será, por tanto, tarea de las autoridades estatales e institucionales utilizar las herramientas de comunicación disponibles para instalar el tema en las campañas de género, buscando generar consciencia en la población en general; y en los docentes y usuarios en particular acerca de estos preconceptos internalizados desde las primeras etapas de socialización y, por lo tanto, difíciles de detectar dentro de las estructuras mentales de cada individuo que se transforma, al mismo tiempo, en un agente de reproducción de las mismas dentro del tejido social. Los docentes de Educación Física debemos ser conscientes de la existencia de reproducción de estereotipos de género en nuestras clases, realizar una revisión de nuestras prácticas es fundamental para no incurrir en la transmisión de dichos preconceptos. Los agentes socializantes incurren permanentemente en los estereotipos de género limitando el libre accionar de la

población masculina. Los varones no asisten a las clases de Fitness porque están limitados por dichos estereotipos internalizados en su psiquis desde la niñez.

A modo de cierre se insiste en este concepto:

“La aspiración a la igualdad entre mujeres y hombres es una meta que se abre paso con gran fuerza en la sociedad en los últimos años. A ella se oponen numerosos obstáculos. Conocerlos e intentar transformarlos es un paso necesario para que esa igualdad sea efectiva. De dichos obstáculos, se ha dicho y escrito mucho sobre los culturales, los sociales, los políticos y los económicos. Sin embargo, no sólo fuera sino también en la mente de las personas los obstáculos existen, y uno principal es el modelo de masculinidad tradicional que guía el existir masculino” (BONINO, Luis, 2001, p.1)

7. RESEÑA METODOLÓGICA

En primer lugar, haremos referencia al término metodología de acuerdo a la definición de Taylor y Bogdan (1986), que establece que la misma es el modo como reducimos la complejidad, como enfocamos y establecemos relaciones ya sean de pertenencia, de semejanza, de causa-efecto, se entiende como el camino para llegar al conocimiento.

La metodología utilizada es cualitativa, la cual refiere a procedimientos que posibilitan una construcción de conocimiento en base a conceptos que permiten una reducción de la complejidad y es mediante la relación de estos conceptos que se genera la coherencia interna del producto científico. “La metodología cualitativa, tiene interés por comprender la conducta humana desde el propio marco de referencia de quien actúa”... “la metodología cualitativa realiza una observación naturalista y sin control, y una búsqueda de subjetividades, de una perspectiva desde dentro” (COOK, T.D., CH.S. REICHARDT, 1986, p.)

Asimismo, dichos autores establecen que la metodología cualitativa está orientada al descubrimiento, exploratoria, expansionista, descriptiva e inductiva, holista y asume una realidad dinámica, y sin embargo, la metodología cuantitativa está orientada a la comprobación, es confirmatoria, reduccionista, inferencial e hipotético-deductiva, particularista y asume una realidad estable.

Se utilizarán instrumentos de recolección de datos que constituyen métodos cualitativos, tal como son las entrevistas y observaciones simples.

7.1. Diseño Metodológico

Esta investigación desde el punto de vista de un objetivo extrínseco es de tipo pura. El resultado no fue utilizado de forma inmediata pero esto no quiere decir que los resultados no puedan relacionarse con una futura aplicación a una problemática acerca de este tema.

Además es de tipo exploratoria y descriptiva. Según Sabino (1976), “Las investigaciones exploratorias buscan darnos una visión general y aproximativa de la realidad y se utilizan cuando el tema fue poco explorado con anterioridad o es poco conocido por el investigador”, (SABINO, Carlos, 1976, p.13). Por tanto, lo que se busca

es intentar una aproximación a un tema poco estudiado en el Uruguay, con todos los riesgos y carencias que puede acarrear dicha tarea, y asumiendo el riesgo de poco verosímil. Asimismo, el trabajo posee una visión general y aproximada del objeto de estudio (exploratoria) y se ubica como descriptiva, ya que describe características fundamentales de fenómenos, manifestando su estructura y comportamiento. El tipo de diseño es un estudio de caso, es decir el “estudio profundo y exhaustivo de uno o muy pocos objetos de investigación, lo que permite obtener un conocimiento amplio y detallado del mismo”. (SABINO, Carlos, 1986, cap. 6).

7.1.1. Universo y muestra

Para la elaboración de nuestro estudio hemos seleccionado tres instituciones deportivas de la ciudad de Montevideo, cuyos asociados comparten un nivel socio económico similar, ubicado en el estrato medio y medio alto.

El objeto de estudio de esta investigación se circunscribe al análisis de tres casos específicos en relación al desarrollo del Fitness. Éstos son Club Juventus, Club Olimpia, y el Club Urunday Universitario. Si bien algunas de las disciplinas del Fitness admiten rangos etarios más amplios, la práctica del mismo, entendiendo por tal el desarrollo de un mínimo de actividades, se puede establecer entre los 18 y 60 años, tomando en cuenta que de acuerdo a las edades se manifiestan diferentes tendencias dentro de cada disciplina.

De acuerdo con Sabino, C. (1992), hemos relevado una serie de casos que buscan representar al universo estudiado. Con la finalidad de dotar a nuestra investigación de mayor rigor científico, hemos seleccionado casos que representan a escala la realidad del conjunto.

“En el caso de que nuestro universo esté compuesto por un número relativamente alto de unidades será prácticamente imposible, por razones de tiempo y de costos, y porque no es en realidad imprescindible, examinar cada una de las unidades que lo componen. En vez de realizar esa fatigosa tarea procederemos a extraer una muestra de ese universo, o sea un conjunto de unidades, una porción del total, que nos represente la conducta del universo en su conjunto. Una muestra, en un sentido amplio, no es más que eso, una parte del todo que llamamos universo y que sirve para representarlo”. (Sabino, Carlos, 1992, p. 82)

Con la finalidad de disminuir al mínimo las posibilidades de error, previamente a la conformación de la muestra, se elaboró una serie de entrevistas que buscaron reflejar la opinión de los coordinadores de las mencionadas instituciones y docentes de Fitness, apelando al grado de conocimiento que les ha permitido desarrollar el rol que

desempeñan en las mismas. La elección de dichos profesionales, a los que se sumó la experiencia de docentes de la disciplina, permitió establecer un diálogo con referentes autorizados en la materia, considerados así por ser los responsables de dirigir, gestionar y/o dictar las mismas.

El total de afiliados activos, sin considerar edad o género es de 4539, los cuales, una vez ubicado dentro de las categorías correspondientes nos permiten identificar una población objetiva de 1813 individuos. La construcción de la muestra se realizó tomando un 1% de dicho segmento, por lo que, se realizaron entrevistas a un grupo de dieciocho usuarios de sexo masculino, y edades comprendidas entre los dieciocho y sesenta años, integrantes del padrón activo de las instituciones. Dicha categoría corresponde a todos aquellos usuarios que abonan su cuota social mensual, ininterrumpidamente durante el último trimestre, inmediatamente anterior a nuestra investigación.

De acuerdo a los datos aportados en esas circunstancias, se pudo apreciar que, más allá de que existiría un nexo vinculante entre las franjas etarias y la elección de los horarios en los cuales se realizan las actividades físicas, es posible afirmar que cuantitativamente los tres rangos etarios están integrados por un número similar de asistentes. Por esta razón en la selección de la muestra se realizó un número similar de entrevistas a cada franja.

Otra variable considerada refiere a la proporción existente entre los afiliados que realizan actividades de Fitness, y aquellos que, cualquiera sea el motivo, prescinden de las mismas.

7.1.2. Criterios de selección de la muestra.

Nos parece de vital importancia para darle validez a la muestra, lograr lo que Sabino (1992), llama “la operacionalización del Universo”. Entendiendo a esta operacionalización como la “...reducción a proporciones factibles de investigar del conjunto de las unidades que nos interesan, en otras palabras, es la tarea de encontrar una forma de obtener información relevante sin necesidad de acudir a la medición de todo el universo posible de datos”. (SABINO, Carlos, 1992, p. 80).

Si bien el mismo establece que “una muestra intencional escoge sus unidades no en forma fortuita sino completamente arbitraria, designando a cada unidad según características que para el investigador resulten de relevancia”. Al mismo tiempo nos aclara que dichas muestras “(...) son muy útiles y se emplean frecuentemente en los estudios de caso, por más que la posibilidad de generalizar conclusiones, a partir de de Mello, Alejandro – Giménez, Gimena – Pacheco, Larisa.

ellas, sea en rigor, nula”. No obstante dicha precisión, las dimensiones de la misma, y su elaboración nos permite abordar los datos cualitativamente, más allá de que pudiera existir alguna diferencia cuantitativa que no incide, mayormente, en el desarrollo de nuestro trabajo.

7.2. Instrumentos de recolección de datos

Para este apartado nos parece importante comenzar por precisar qué se entiende por instrumento de recolección de datos. Sabino (1992) dice; “Un instrumento de recolección de datos es, en principio, cualquier recurso que pueda valerse el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos información”. Además distingue dentro de cada instrumento dos aspectos diferentes; uno de ellos es “la forma” que la conceptualiza como el “tipo de aproximación que establecemos con lo empírico y las técnicas que utilizamos para esta tarea”; y el otro “el contenido” que dice que es la “especificación de los datos concretos que necesitamos conseguir, se realiza por lo tanto, en una serie de ítems que son los indicadores bajo la forma de preguntas, elementos a observar, etc.”. El autor continúa explicando que “...es mediante una adecuada construcción de los instrumentos de recolección que la investigación puede manifestar entonces la necesaria correspondencia entre teoría y práctica (...) la vinculación entre ambas se da mediante esa adecuada construcción” (SABINO, Carlos (1992) p. 88-89). Conocido esto es que en esta investigación se utilizaron como instrumento de recolección de datos, las observaciones simples y las entrevistas por pautas.

7.2.1. Primer instrumento de recolección de datos: Observación simple

“La observación simple resulta útil y viable cuando se trata de conocer hechos o situaciones que de algún modo tienen cierto carácter público, o que por lo menos no pertenecen estrictamente a la esfera de las conductas privadas. Apunta a ver los datos más superficiales o visibles de la realidad social” (SABINO, Carlos. 1992, p. 92).

Se escogió la observación simple porque se pretende prestar atención a múltiples factores que influyen de forma significativa a la hora de realizar una clase de Fitness. Del mismo modo, se pueden extraer datos objetivamente, sin involucrarse en una participación, dejando de esta forma de lado la posibilidad de convertirse en un actor más.

Con las observaciones se procura conocer hechos concretos, como ser; la asistencia del público masculino a las clases de Fitness, dónde se ubican los hombres en de Mello, Alejandro – Giménez, Gimena – Pacheco, Larisa.

el gimnasio y que acción toma el docente en relación a ello, actividades propuestas por el docente, si existen clases de nivelación, trabajos de integración entre disciplinas, comunicación visual, devoluciones hacia los nuevos, propuestas simplificadas a esas figuras nuevas o a socios con dificultades motoras, dificultades por lesiones, entre otras.

En el total de los clubes en cuestión, se realizaron seis observaciones simples a clases de Fitness. Tres de ellas fueron de Gimnasia Aeróbica y tres de Gimnasia Localizada. Más específicamente, en cada club se llevaron a cabo una observación de Gimnasia Aeróbica y una de Gimnasia localizada.

7.2.2. Segundo instrumento de recolección de datos: Entrevista por pautas

La entrevista desde un punto de vista general, es una forma específica de interacción social; el investigador se sitúa frente al entrevistado y le formula preguntas, a partir de cuyas respuestas habrán de surgir los datos de interés.

“Se establece así un diálogo asimétrico, donde una de las partes busca recoger información y la otra se nos presenta como fuente de estas informaciones. (...) nada mejor que la misma persona involucrada para hablarnos acerca de todo aquello que piensa y siente, de lo que ha experimentado. (...) hay distintos tipos de entrevistas dependiendo del grado de estructuración que conlleven.” (SABINO, Carlos, 1992, p. 97).

La entrevista por pautas es la técnica de recolección de datos que utilizaremos con el fin de obtener datos informativos. El autor las define como “aquellas ya algo más formalizadas, que se guían por una lista de puntos de interés, que se van explorando en el curso de la entrevista. Los temas deben guardar una cierta relación entre sí” (SABINO, Carlos, 1992, p. 98). Es decir, la intención fue seguir un hilo conductor durante la entrevista, sin embargo no se deseaba que esta fuese inflexible ni mucho menos hermética. Se fueron formulando preguntas interactuando con los entrevistados, de acuerdo a las pautas que se tenían de guía en los prototipos de entrevistas. Esto permitió en alguna circunstancia agregar preguntas o inquietudes que no pueden anticiparse hasta ese momento en que se realiza la entrevista. Consideramos importante en este tipo de investigaciones no dar todo por hecho dejar un margen de surgimiento y fue justamente ello lo que se procuró.

8. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Considera la autora De Souza Minayo (2003), que esta etapa es cuando se busca establecer una coyuntura entre los datos y los referentes teóricos de la investigación, respondiendo a las cuestiones en base a sus objetivos. De esta manera se promueve la relación entre lo concreto y lo abstracto, lo general y lo particular, la teoría y la práctica.

Para llevar a cabo el análisis se utilizó tres categorías, las mismas son:

1. Causas probables de la escasa participación de los hombres en las actividades de Gimnasia Aeróbica y Localizada desde una perspectiva de género.
2. Posicionamiento de las instituciones y docentes respecto a revertir el fenómeno de la escasa participación.
3. Posturas observadas por coordinadores y docentes acerca de la integración de géneros en este tipo de clases.

8.1. Primera categoría de análisis: Causas probables de la escasa participación de los hombres en las actividades de Gimnasia Aeróbica y Localizada desde una perspectiva de género.

De los testimonios de coordinadores, docentes y usuarios de las instituciones relevadas, se desprende que no es una sola causal la que provoca la escasa participación sino que hay una pluralidad de factores. Todos estos factores generan en muchos de los casos la preferencia por otras prácticas.

De esa pluralidad surgen tres tendencias marcadas que se detallarán a continuación:

- Las dificultades en materia de capacidades coordinativas que genera en los varones el temor al ridículo y al fracaso.
- La desinformación que genera el desconocimiento acerca de la diversidad de beneficios que este tipo de disciplinas pueden brindar.
- La influencia de los estereotipos de género como coartantes de la libertad de elección.

El primero de los factores esgrimidos por los varones para no querer ir a las clases de Aeróbica y Localizada, es el no lograr alcanzar un desempeño considerado

mínimamente aceptable, o una buena performance; percibiéndose como uno de los factores emergentes; el miedo a hacer el ridículo o no lograr coordinar. De acuerdo a nuestra concepción, este factor está estrechamente relacionado con la desinformación, ya que la clase de Fitness no debería transformarse en sinónimo de un “mal momento”. Los testimonios recabados, expresan, al respecto:

[...] “no se sienten cómodos porque piensan que van a hacer el ridículo”, “no van porque hay muchas mujeres y no coordinan”. (Sujeto 2), “Capaz que me complicaría un poco la coordinación” (Sujeto 10), “Además de que me da un poco de vergüenza bailar” (Sujeto 14), “Pah, sentiría vergüenza supongo estar solo ahí”. (Sujeto 16), “me muero, siendo el único hombre, viste por eso no iría nunca” (Sujeto 17), “La verdad vergonzoso, yo soy horrible bailando” (Sujeto 21), “Por vergüenza, porque creen que no tienen habilidades de coordinación motrices desarrolladas y no creen poder lograrlas y como van a las clases y no pegan una les da vergüenza y no van más, y el q no probó ya lo piensa antes y ni siquiera va.”, (Sujeto 22), “Me sentiría raro e incómodo” (Sujeto 23) [...]

En cuanto al trabajo de las capacidades coordinativas, además de ser necesarias, tienen amplísimos beneficios como se describió en el marco teórico: “La práctica del Fitness mejora no solo las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) sino también las coordinativas (diferenciación, acoplamiento, equilibrio, cambio, orientación, ritmo)”. Éstas, “... están íntimamente relacionadas con el sistema nervioso y permiten lograr mayor precisión en los movimientos, economía y eficacia” (Chicharro y Vaquero, 1995, p.102-112). Se entiende entonces que la coordinación no distingue sexo ni género y por tanto, puede ser desarrollada por igual por ambos.

De los testimonios anteriores, se desprende claramente que el miedo a hacer el ridículo y el temor a no coordinar, son obstáculos que generan incomodidad y que estarían condicionando a los hombres, así como impidiéndoles alcanzar una óptima performance. Además, se podría decir que lo coordinativo se utiliza como excusa; desde el punto de vista del género masculino como hegemónico; ya que éste a entender de Morgade (1997) no puede de ninguna manera permitirse una inferiorización jerárquica frente al género femenino en ningún aspecto. Por tanto, todos estos impedimentos atentan contra el logro de una adecuada apropiación de los beneficios que aporta esta práctica.

La segunda tendencia fuertemente marcada en las entrevistas, son las representaciones existentes entre coordinadores, docentes y usuarios hombres de las instituciones respecto al Fitness y sus beneficios. En la mayor parte de los testimonios se percibe la incorporación de ideas previas respecto a la práctica que motiva nuestra investigación, sin que esto implique la posibilidad de que cada entrevistado defina, concreta y específicamente, el concepto en toda su extensión. Las descripciones más cercanas a la naturaleza del objeto surgen de las respuestas provenientes del campo docente, en el cual incluimos a los coordinadores. Las mayores dificultades de conceptualización se visualizan en las entrevistas realizadas a los socios. En ellas aparecen imágenes fragmentadas y concepciones parciales acerca del tema; esta falta de conocimiento existente acerca de lo que es esta práctica y sus particularidades genera múltiples prejuicios, errores y desinformaciones. Además nuestros entrevistados admiten una nueva subdivisión, la cual puede establecerse entre aquellos que tienen un conocimiento más acabado del tema y quienes no tienen prácticamente ninguna noción al respecto.

Los testimonios que muestran una mayor solidez conceptual, tanto de la definición del Fitness, como de sus beneficios son los siguientes:

[...] “un tipo de actividad física de movimientos, no estático como la sala de musculación” (Sujeto 1), “tipo de entrenamiento que se hace en forma grupal” (Sujeto 2), “disciplina de carácter aeróbico y localizado que trabaja todos los grupos musculares” (Sujeto 3), “Es un trabajo aeróbico sobre todo pero también trabaja la parte localizada”, “mejora la respuesta muscular y lo cardiorrespiratorio, se da un aumento en la movilidad, la elasticidad de las personas” (Sujeto 4), “acondicionamiento físico a través de la gimnasia y la musculación”, “mejoramiento en cuanto a lo fisiológico, anatómico, postural y psicológico” (Sujeto 6), “se basa en el trabajo aeróbico y localizado y que generalmente se hace con música”, “mejora la coordinación y a través de esta la velocidad, la fuerza, la resistencia, el cuidado del cuerpo”, (Sujeto 8), “es un sistema de entrenamiento que lo que tiende a hacer es a movilizar y a involucrar todo el cuerpo, o la mayoría, y lo mismo con los músculos” (Sujeto 9), “es un ejercicio para el cuerpo, que ayuda en todo sentido desde lo aeróbico y lo localizado, trabajando con muchos materiales que como dije antes ayudan a moldear y mejorar el cuerpo” (Sujeto 18), “es una sesión de gimnasia dirigida, con objetivos del mejoramiento cardiovascular

y muscular”, “mejora en las funciones cardiorrespiratorias, musculares y se podría decir esqueléticas también” (Sujeto 26). [...]

Se encuentra una correlación entre lo que esbozan los entrevistados y el autor Macías (2007), “La modalidad Gimnasia Aeróbica es un método de entrenamiento de resistencia que entre la música y la gimnasia mantiene la forma física, mejora la coordinación la flexibilidad, la fuerza y sobre todo la alegría de vivir”. (Macías, 2007, p.9). El realizar actividad física, se lleva a cabo por diferentes razones tales como fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa. Todas estas razones, pueden ser congregadas por la necesidad de desarrollar diferentes cualidades físicas, como la fuerza, la coordinación, flexibilidad, entre otras.

Otros son los factores que bosquejan los entrevistados respecto al Fitness, haciendo referencia al mismo como una disciplina divertida, motivadora, con múltiples beneficios, no solo vinculados a fundamentos fisiológicos, sino también psíquicos, emocionales y afectivos. Así lo expresan:

[...] “tiene un orden, una planificación, tiene música, tiene diversión, tiene mucho del aspecto psicológico y social”, “beneficios fisiológicos, a nivel cardiovascular y muscular, incluye el aspecto alimenticio también, el cuidado de la salud a través del movimiento y la concientización” (Sujeto 1), “brinda muchos beneficios, no solo a nivel de la salud, sino también a nivel cognitivo, perceptivo y motriz” (Sujeto 3), “en lo afectivo, también en lo social” (Sujeto 4), “Un estilo de vida”, “tiene todo tipos de beneficios: en lo emocional, el sentirse parte de un grupo, en lo respectivo a la salud, la alimentación, el entrenar, mejorar las articulaciones, la elasticidad, la coordinación” (Sujeto 5), “los beneficios son lograr el bienestar y acondicionamiento del individuo” (Sujeto 7), “beneficios para la salud, pero también algo muy importante como es la distracción, yo voy y me desestreso, la música, es un todo” (Sujeto 18), “Mejora el aspecto físico y la valoración personal de cada uno” (Sujeto 20). [...]

Se encuentra una clave coincidencia en las respuestas de los entrevistados con respecto al Fitness como un medio para mejorar la calidad de vida y la salud de las personas que lo practican, así se coincide con lo que plantea la OMS, donde el ejercicio físico y la salud están íntimamente relacionados, el estado de salud “implica un completo bienestar físico, mental y social; y no solo la ausencia de enfermedad”.

Se toma como referencia al autor Juan Carlos Dizioli (1990), “En la práctica de los negocios, en la vida social, en el trabajo intelectual, la cultura física de competencia, aquellos deportes que aglutinan decenas, centenares de miles de espectadores, engendran factores adversos (ansiedad, tensión, etc.) que atentan contra el concepto de Fitness”. (DIZIOLI, Juan, 1990, p. 7-8). Fitness es la búsqueda del equilibrio, opera cambios en la mente de los usuarios hacia direcciones positivas. Un programa de Fitness fortalece la psiquis humana, produciendo efectos moderados pero efectivos y continuados sobre ciertos estados depresivos, ansiedad, estrés y promueve el bienestar psicológico.

“Se quiere que el Fitness colabore al resurgimiento de un hombre conocedor de sus reales posibilidades energéticas, más humano, más feliz, más unido y consustanciado con la naturaleza, de la que es parte fundamental... Enfatizamos el valor del pensamiento, emoción y motivación en la vida del hombre... Prevenirse frente a las alteraciones sicosomáticas (mente y cuerpo), es entrenarse y desarrollar la personalidad” (DIZIOLI, Juan, 1990, p. 7-8).

Con respecto al planteo de Saz Peiró (2011), y basándonos en que una persona que se ejercita mediante esta práctica deportiva, influirá positivamente a su salud mental, ya que este tipo de disciplina permite distraerse de las situaciones estresantes, como los problemas en el trabajo y las preocupaciones diarias, utilizando múltiples movimientos, música y diversión. Se puede decir por tanto, que el realizar Fitness produce la liberación de endorfinas, donde el autor establece que la liberación de las mismas disminuye la aparición del estrés diario y esto hace que los niveles de ansiedad bajen de forma notoria.

Como se mencionó, no todos los entrevistados respondieron con la misma especificidad, surgiendo generalizaciones del tipo:

[...] “algo en relación a lo físico es pero exactamente no sé, una clase de gimnasia”, “Y como toda actividad física, beneficios psicológicos, físicos” (Sujeto 10), “supongo que todas las actividades pero en realidad no sé”, “aportes para la salud, y en lo físico” (Sujeto 11), “pah, no sé. ¿Creo que se hace con música? Y con diferentes instrumentos, pelotas, materiales”, “Para el cuerpo, la mente, respetarse y respetar a los demás. Y un mejoramiento a nivel muscular, y el corazón” (Sujeto 14), “No se la verdad no tengo ni idea”, “lo único que sé es que trabajan glúteos y esos ejercicios que les interesan a las mujeres, ¡ah! Y sé que bailan porque las veo” (Sujeto 17), “Es algo

relacionado con el mejoramiento físico pero en realidad no tengo certeza si es una modalidad o disciplina u otra cosa”. [...]

Esta situación muestra que el universo vinculado al Fitness, carece de homogeneidad. El mismo, aparece segmentado de acuerdo a la posición de cada uno de los involucrados, observándose una menor elaboración teórica por parte de quienes practican dicha actividad respecto a aquellos que la imparten. El ejercicio físico, y por tanto el Fitness es vital para cualquier persona que quiera tener una adecuada calidad de vida, sin importar la edad o el sexo. Muchos de los entrevistados esgrimen que desconocen los beneficios, a pesar de ser varios y de distinta índole. Desconocer los mismos, así como nunca haber asistido a una clase, constituyen formas de rechazar este campo de estudio.

Los conceptos que se plantean y que algunos de los entrevistados mencionan tienen mucha importancia ya que la salud nos alcanza a todos, mujeres y hombres. Los beneficios son generalizables, sin embargo la práctica de esta disciplina se encuentra actualmente sesgada, parecería estar limitada para cierta población y no generalizada.

Esta limitación no se da por el hecho de que las instituciones o los docentes del Fitness prohíban el acceso del género masculino al mismo, sino por el propio modelo masculinidad hegemónica que influye mucho en la aceptación del campo. Según Bonino (2001), tanto dentro como fuera de la mente de las personas existen obstáculos culturales, sociales, políticos y económicos que atentan contra el logro de la igualdad de géneros; y en relación al Fitness en particular, la acción de realizar ejercicios culturalmente estereotipados como propios del género femenino genera dichas reacciones y obstáculos que “...conocerlos e intentar transformarlos es un paso necesario para que esa igualdad sea efectiva”. (BONINO, Luis, 2001, p.1)

Además, en nuestro país se va camino al tercer plan de igualdad de oportunidades y derechos con respecto al tema género y en relación a esto, se piensa que ninguna persona debería de limitarse en su vida por razones culturales o ideológicas relacionadas por ejemplo con los estereotipos de género, si el Fitness tiene tantos beneficios y es algo tan bueno para el desarrollo físico integral de las personas, ¿Por qué los varones están limitados en su elección?, ¿Porque es “de maricas” o “para mujeres” como dicen el Sujeto 11 y el Sujeto 17? Aquí, están vulnerados los derechos de los varones a causa de la socialización que reciben desde la primera infancia. Los varones

están limitados y se privan de hacer cosas en la vida que los enriquecerían mucho desde el punto de vista por ejemplo de la salud, por el simple hecho de un estereotipo de género.

Lo cual nos conduce al último y quizás el factor más contundente de todos y es que en la cultura, y por tanto, en la Educación Física y más precisamente la Gimnasia Aeróbica y Localizada, aparecen diversas clases de estereotipos de género que condicionan a nivel social de diferentes maneras y en distintos momentos. Estas suposiciones surgidas “del deber ser” limitan las elecciones de los hombres a la hora de escoger una u otra oferta deportiva. A partir del planteo de Suárez Villegas (2007) se puede decir que el concepto de estereotipo de género, implica todas aquellas ideas que posee una sociedad sobre lo que está bien o mal para los distintos géneros, las cuales emergen de las normas de dicha sociedad y de la cultura establecida en la misma. Por ser parte de la cultura, dichos estereotipos están muy arraigados y por lo tanto incorporados en todos como naturales. De las entrevistas se desprenden opiniones acerca de los estereotipos, estereotipos de género y orientación sexual que dicen lo siguiente:

[...] “Hay mucho de presión de lo social”, “el hombre es vergonzoso, por más que se haga el duro”, “el que va es porque es homosexual y esas cosas que dicen los hombres” (Sujeto 2), “se sienten... no sé, menos “varoniles” (Sujeto 4), “Porque hay un preconcepto, y se vende el Fitness como que es para la mujer” (Sujeto 6), “el tabú que hay... que si vas, sos gay” (Sujeto 8), “porque antes era muy sexista, era muy separado, las nenas hacen una cosa, los varones hacen otra” (Sujeto 9), “capaz que me siento medio gay”, “Medio gay o medio desubicado” (Sujeto 10), “No voy porque ahora no estoy interesado, y porque pienso que es de maricas”, “Muchos pensamos que es para mujeres” (Sujeto 11), “como que puede que venga un poco impuesto desde la infancia donde los niños “tienen” que jugar al fútbol y las niñas al Hándbol” (Sujeto 12), “algunos directamente te dicen hablando educadamente que es para “Gay” (Sujeto 13), “los que asisten son “los raros”, (Sujeto 14), “es para “gay”, “no es para hombres”,” Sigo con la misma idea que no es para varones”, ” es un ejercicio para mujeres, a mí me gusta más jugar al fútbol y después ir a la sala de aparatos, que sí es un ejercicio para hombres”, “¿sabes cómo me cargarían mis amigos?” (Sujeto 17), “como te decía lo de la historia, tanto hombres como mujeres piensan que hay actividades que son más para

mujeres y otras más para hombres” (Sujeto 18), “porque me parece más para mujeres que para hombres” (Sujeto 26) [...]

Estas respuestas demuestran la confusión permanente en la ideología general de los hombres sobre el sexo, el género y la sexualidad. Claro es que un homosexual no tiene por qué ser amanerado ni un gay querer ser una mujer; los varones siguen considerando que gay es sinónimo de afeminado y eso es preocupante; esto ocurre porque se le enseña a los niños de pequeños e incluso lo aplican los profesores en sus clases con el refuerzo del lenguaje femenino en detrimento de lo masculino: “...a ver nenita acá no vengas a llorar, ¿sos varón o qué?; ¿sos una teta jugando!” Con esto, los varones tienden a asociar ideas erróneas que para peor, se siguen reproduciendo.

La identidad masculina no se construye positivamente, sino a partir de una negación. Ruth Hartley citada por Badinter (1993), explica que “...generalmente los machos aprenden lo que no deben ser para ser masculinos antes que lo que pueden ser”. (Hartley citada en: BADINTER, 1993, p. 51). De esta manera, para hacer valer su identidad masculina lucha desde la niñez para convencerse y convencer a los demás de que “no es un bebé, no es una niña y por ultimo no es homosexual” (BADINTER, Elizabeth, 1993, p. 51). Ésta triple negación trasladada a lo cotidiano tiene que ver con la valentía, con el repudio, con la negación, con la homofobia permanente y los alardes de masculinidad; estos sentimientos y pensamientos asociados a determinadas prácticas físicas, que los medios de comunicación contribuyen a fomentar como algo para mujeres, se traducen en obstáculos para el desarrollo de los hombres.

Ancestralmente, la concepción de virilidad implica la ausencia de femineidad, de esta manera el “varón” rechazará para sí, aquellas concepciones que han sido históricamente asociadas a las mujeres. En tal sentido, los testimonios muestran un importante grado de coincidencia con la formulación teórica Kaufman, M. (1997), quién plantea que los hombres para cumplir con dichas exigencias suprimen las necesidades de todo ser humano tales como emociones, el placer de cuidar de otros, etc. El hombre reprime dichas necesidades para cumplir con su rol de hombre. Según los testimonios extraídos, la práctica de la Gimnasia Aeróbica y Localizada denota una serie de estereotipos de género instaurados en la sociedad. Estos estereotipos generan suposiciones y prejuicios que inclinan esta práctica hacia lo femenino y a causa de ello, cualquier varón que forme parte de la misma será fuertemente juzgado por salirse de las

expectativas y actividades propias a su género. Lamentablemente los prejuicios que marcan el proceso de socialización de los individuos desde sus primeras etapas, estarían condicionando la toma de muchas decisiones de los usuarios a la hora de la elección de una disciplina física.

De acuerdo con la Lic. Graciela Morgade (1997): “las predisposiciones funcionan como contexto en la apropiación de usos y expectativas mediante las que un sujeto se integra a la sociedad.” (MORGADE, Graciela, 1997, p. 145). Se hallan fuertes tendencias de los individuos a asociar lo femenino con determinadas características, y lo masculino con otras. El hombre relacionado con lo grande, el poder estructural, la autoridad; así como a la mujer se la relaciona con lo pequeño y la afectividad entre otras. No se deben desconocer las consecuencias que pueden derivarse de los estereotipos de género, llevando a fomentar las diferencias entre mujeres y hombres y a sesgar las elecciones afectando la libertad de los individuos.

Acorde con el planteo de Badinter (1993) el hombre es mutilado no en el sentido metafórico sino lo que acontece es una mutilación a nivel psicológico desarrollándose limitantes a la libertad de elección no solo de cómo actuar sino también de qué disciplinas formar parte o no. La elección de otras actividades, instaladas con mayor firmeza en la predilección del género masculino, surge como otro de los factores determinantes que se desprenden de las respuestas obtenidas. Pudiéndose deducir que los hombres (que se consideran como tales) se escudan en su identidad para no asistir a las clases de Aeróbica y Localizada. Su identidad se corresponde con asistir a deportes de lucha, de contacto, de competencia, de sentirse parte de un grupo de individuos “machos”, mientras que si forman parte de un grupo de “baile o gimnasia débil” serán fuertemente criticados por sus pares; por lo tanto se excluyen de los mismos. A tales efectos, se pueden tomar como ejemplo, las siguientes afirmaciones:

[...] “porque mi tiempo prefiero invertirlo en algún deporte, prefiero hacer fútbol y básquet, que son actividades de hombres”, “Sí... por la naturaleza de cada uno, por algo los hombres prefieren el básquet, fútbol y de repente las mujeres hacen vóley y hockey es como que es así, es algo que ya está armado no sé (Sujeto 10), “prefieren ir a hacer deportes de contacto, estar con otros hombres, compañeros del trabajo, de estudio”, “como que puede que venga un poco impuesto desde la infancia donde los niños *tienen* que jugar al fútbol y las niñas al Handball o al hockey o manchado” (Sujeto

12), “No asisto porque nunca se me dio a ir, y como yo tengo mi rutina marcada en la sala, prefiero ir para ahí porque es más para hombres” (Sujeto 13), “Y ta, que en la gimnasia para hombres se debe hacer ejercicio más fuerte supongo y no se bailará tanto. No sé, no tengo idea”. (Sujeto 16), “Porque es obvio, porque a nosotros (los hombres) nos gusta otro tipo de ejercicios y no nos gusta nada que tenga que ver con el baile, te lo podría definir como un ejercicio para mujeres” (Sujeto 17); “los hombres hacemos otros deportes, porque somos más fuertes (...) y se elige deportes de contacto como el Rugby ponele que las mujeres no, ni ahí”. (Sujeto 19), “Me ambiente mejor cuando voy solo” (Sujeto 20), “Nunca me llamó la atención, voy a la sala donde hay más hombres”, (Sujeto 25) [...]

Estos testimonios permiten detectar la fuerte presencia de esta concepción de masculinidad. Para la misma, existen determinados atributos válidos que subordinan otras concepciones. Las representaciones simbólicas a través de las cuales la sociedad expresa la pertenencia de género, están relacionadas con dominación, control y auto-control, fuerza, competición, determinación, seguridad, triunfo, entre otros como sinónimo de masculino, mientras que el llanto, la sensibilidad, lo intuitivo, lo energético y el cuidado de los demás remiten a la femineidad. La masculinidad hegemónica implica la exclusión en los hombres de aquellas características que se consideran femeninas. Es aquí donde ciertos testimonios demuestran como el modelo hegemónico de masculinidad obstaculiza la selección de actividades de deportes de contacto por sobre el ámbito del Fitness y el bienestar de la salud. La toma de decisiones a la hora de elegir una práctica deportiva estaría estrechamente influenciada por lo que desde la infancia las personas conciben de acuerdo a la educación que tuvieron, los hábitos y usos sociales, etc.

Nuestra cultura ha construido modelos de hombre y modelos de mujer considerando lo que es adecuado para unos y otras. La necesidad de diferenciarse del otro, es un elemento común en la construcción de las identidades, sin embargo, la forma en que se construye la identidad estereotipada de “ser hombre” tiende a negar para los hombres, aspectos que son inherentes a la condición humana. Aquí es donde influyen situaciones importantes, como dificultad para hablar o transmitir un sentimiento, escoger una actividad, que en este caso puede ser la Gimnasia Aeróbica o Localizada, apareciendo el miedo a lo que dirán los demás. Las barreras negativas que generan los prejuicios y las construcciones sociales son las que impiden a los hombres asistir a las clases de

de Mello, Alejandro – Giménez, Gimena – Pacheco, Larisa.

Fitness libremente y deben intentar ser superadas y no ser factores determinantes de una no concurrencia o un abandono de la práctica.

8.2. Segunda categoría de análisis: Posicionamiento de las instituciones respecto a revertir el fenómeno de la escasa participación

En el intento por descubrir quiénes confeccionan las actividades de Fitness que se brindan en las instituciones, se logra reconocer dos estilos de planificación a partir de las entrevistas a los tres coordinadores. En uno de los casos, la programación de las actividades de Fitness recae exclusivamente sobre los coordinadores, en tanto que, en las dos instituciones restantes, dicha tarea es compartida por los coordinadores y el cuerpo docente.

[...] “Sí yo sería uno de ellos, en realidad acá en el club se le da participación al docente. Hacemos reuniones con los docentes al menos una vez al mes para que nos planteen sus preocupaciones o ideas nuevas que las analizamos con los demás coordinadores” (Sujeto 1); “Sí, y con los profesores también.” (Sujeto 2); “No, yo no, sí influyo, porque nos reunimos todos los coordinadores, pero el que toma la última decisión es el supervisor (de los coordinadores del club)” (Sujeto 3) [...].

Establecida la validez de la afirmación anterior, se busca delimitar la responsabilidad de dichos actores en cuanto a la escasa participación masculina en las actividades de Fitness; y se intenta detectar las posibles estrategias dirigidas a revertir esta situación. Dichos emprendimientos, implican el análisis de los diferentes posicionamientos que adoptan las instituciones deportivas respecto a la posibilidad de contrarrestar esta tendencia. De las entrevistas se desglosa lo siguiente:

[...] “esta es una institución más tradicional, el Fitness con muchas de sus disciplinas recién lo introdujimos hace 2 años (...) el porcentaje, es bajo, la verdad que el Fitness tiene poca cabida por ahora, estamos desde el cuerpo docente y nosotros los coordinadores buscando darle el espacio que se merece pero los que toman las decisiones últimas son los directivos y sus decisiones tardan demasiado tiempo por múltiples factores. Como les dije, acá los socios y directivos son como más tradicionales”, “la directiva es quien tomó esta decisión por miedo al fracaso“, “Sí, como ya te dije esta es una institución tradicional con varios socios y Directivos de la

“Vieja escuela” digamos, por lo que se ofrecen actividades para hombres o para mujeres. Existe lo que llamamos “gimnasia masculina” o “gimnasia femenina” que sería una especie de gimnasia localizada pero sin música que hay solo para hombres y solo para mujeres.” (Sujeto 1); “lo que hicimos fue dejar los horarios viejos que se vienen manteniendo desde la época del 80, desde que yo vengo al club, los horarios ya estaban establecidos, (...), entonces si alguna dama quiere algún horario que sea solo de damas, porque no le gusta ir a una clase mixta, bueno tiene que venir a ese horario exclusivo que ponemos. (...) el club en algún horario ofrece el servicio exclusivo por sexo, entonces mantenemos eso.”, “Sí también las hay, es cuestión de que el socio pueda acceder a elegir lo que quiere hacer, hay opciones para todos” (Sujeto 2).

Como ya se explicó, Macías (2007) dice que el Fitness y todas sus disciplinas, surgen como una forma de gimnasia y se constituye como tal con el correr del tiempo con el aporte de diferentes ciencias “tales como la fisiología, biología, entre otras. Las mismas colaboraron con esta práctica deportiva y han ayudado para que el Fitness innovara día a día y se hiciera cada vez más amplio” (Macías, 2007, p. 3-5). Por lo que se entiende al mismo como algo genérico, inherente a la condición de ser humano, y no, a la pertenencia uno u otro género.

Sin embargo, las respuestas de los coordinadores, nos permiten inferir que estamos frente a una problemática que trasciende los aspectos deportivos y meramente organizativos. En dos de los tres clubes deportivos estudiados, además de dictar clases de Fitness en forma mixta, también se dictan separadas para hombres y mujeres. Si bien, todos los clubes apuntan a la democratización de la participación por género, resulta evidente que existen otros factores como los derivados de las leyes del mercado que influyen en la adopción de ciertas medidas al respecto. Atendiendo a lo que dicen Stanton, Etzel y Walker (1992) “...las estrategias de marketing tales como la fidelización, la atención al cliente, *el cliente siempre tiene la razón* (...) ayudan a mantener a los compradores, (...) uno de los principales objetivos es aumentar el caudal de clientes, y para esto, tiene que aparecer una maniobra todavía más elaborada, y es el pensar en cómo no perderlos. (...) la institución se encuentra permanentemente frente a situaciones en las que se puede perder o fidelizar a un cliente, (...). No hay que abandonar la estrategia una vez conseguido el cliente, porque la empresa o empresario debe ir más allá de eso. (STANTON, ETZEL Y WALKER, 1992, p. 55-59). Estas estrategias empresariales observadas en los clubes en cuestión, anteponen lo económico

de Mello, Alejandro – Giménez, Gimena – Pacheco, Larisa.

a lo pedagógico, buscando evitar la posible pérdida de socios, derivada de generarles un cambio drástico en la conformación de los grupos universales, por encima de lo educativo. Para los administradores de las instituciones, nunca se debe perder de vista la premisa que afirma, que es, varias veces más costoso recuperar un cliente que ganarlo por primera vez.

Los clubes Juventus y Olimpia ofrecen, la posibilidad de asistir a clases donde se aplica la segregación por género, demostrando una tradición fuertemente arraigada a la práctica del Fitness, o también, a clases mixtas. Mientras que, en Urunday Universitario solamente se programan clases donde hombres y mujeres actúan integrados, como marcan las nuevas tendencias. La diferenciación por géneros, viene arraigada desde los comienzos del deporte en nuestro país; como se explica en el marco teórico, en esta práctica se ve cómo los roles asignados socialmente siguen influyendo notoriamente en la toma de decisiones pero esta vez por la necesidad económica de los clubes y la no pérdida de los socios.

Es importante resaltar este concepto debido a que los dos primeros, en lugar de apuntar a una unión e igualdad de los géneros con respecto al Fitness, logran separarlos aún más, con el pretexto de que “es cuestión de que el socio pueda acceder a elegir lo que quiere hacer, hay opciones para todos”, como comenta el coordinador del Club Olimpia (sujeto 2). Significativo en relación a esto, es el caso del Club Juventus donde la importancia que le otorgan al Fitness, desde la directiva, es escasa, dado que la apertura del gimnasio exclusivo para el Fitness, se realiza a partir de las dieciocho horas haciendo caso omiso a los reclamos del cuerpo docente. Además ofrecen clases separadas por sexo, actitud que según el coordinador, muestra una tendencia hacia una conducta que: “es tradicional porque el club, es tradicional”.

Además, con esto, los clubes Juventus y Olimpia, nos dan una idea de que existe un Fitness para mujeres y un Fitness para hombres, generando un mensaje de diferenciación. Esta política, más preocupada por la economía del club que por la salud de los usuarios, contribuye, en gran medida, a la desinformación que genera una mayor confusión respecto a la universalidad de la disciplina, dificultando la integración, contradictoriamente con los discursos actuales.

El tercer club en cuestión, es el Urunday Universitario, quien apela a la modalidad mixta, en el momento de planificar sus actividades.

[...] “tenemos la mayoría de nuestras clases destinadas a esta disciplina”, “dentro del Fitness son todas mixtas” (sujeto 3 - Coordinador del club). [...]

Esto podría llevarnos a suponer que la implementación de clases mixtas fomentaría una mayor participación masculina en actividades de esta naturaleza. Sin embargo, gracias a las entrevistas y las observaciones simples, se denota que la asistencia, también en este club, es escasa o nula. La realidad muestra que el grado de no participación de hombres en las clases de Fitness, es similar al que se verifica en los clubes de actitud más conservadora. Por lo tanto, la inclusión, tanto de hombres como de mujeres en esta actividad, no es una decisión que influya decisivamente en la participación de aquellos. Definitivamente los estereotipos de género y el devenir de la masculinidad hegemónica, son factores que para los varones están más allá de los beneficios de la práctica física del Fitness.

En relación a esto es que se estudia cuáles son las posturas que se toman en las instituciones, a través de sus actores principales, para intentar dar solución al asunto.

[...] “al ser notoria la poca participación de ellos en la disciplina Fitness, sería muy importante su inclusión, no solo por un beneficio a nivel de salud como todo deporte proporciona, sino también por un tema de motivación hacia otros hombres”, “la creación del gimnasio seis fue muy motivante para el usuario del club,... no creo que haya habido un aumento de hombres por clase, la proporción de hombres – mujeres sigue siendo la misma” (Sujeto 1); “No, la institución no tiene una estrategia como para acercar a los hombres a las clases de Fitness. Sí se trata de tener siempre lo último en cuanto a los materiales y si se quiere, es una forma de incentivar esas clases” (Sujeto 2); “¿Estrategias para incentivar? La verdad no, eso depende del docente” (Sujeto 3); “No, no, en realidad las estrategias para que participe más gente serían del club, que se yo, promocionándolo más” (Sujeto 8).

El sujeto 1, afirma que sería bueno para el género masculino participar más de las clases de Fitness por los beneficios que ésta brinda, pero no da una estrategia clara de cómo se puede incentivar esto. Y la institución Juventus no propone nada para atraer a los socios hombres a participar más de las actividades mixtas del Fitness. Esta, es una constante en las tres instituciones en cuestión, ninguna genera soluciones a la problemática del género, de hecho lo dan como algo natural: “Creo que va a irse superando cada vez más. Los tiempos cambian y las sociedades también. Va a ir de Mello, Alejandro – Giménez, Gimena – Pacheco, Larisa.

evolucionando” (Sujeto 1); “Yo creo que va a ir evolucionando de a poquito, con el paso de los años todo cambia y la mayoría de las cosas para bien” (Sujeto 2); “Cada vez más, se va a ir acentuando la participación de ambos sexos. Está cada vez más de moda”. (Sujeto 3). Los coordinadores responsables de los clubes pronostican que la poca participación de los hombres en las clases de Aeróbica y Localizada va a ir “evolucionando lentamente con el tiempo”.

No se quiere descuidar el hecho de que en el Club Urunday Universitario, se da una situación particular, ya que a diferencia de las otras instituciones, el motor principal del club es el Fitness y sus variadas disciplinas y que todas las clases que dicta el club, las dicta en forma mixta incentivando de esa manera a la integración, no obstante, como se dijo, también se da la poca actividad de los hombres en las clases, y en relación a ello, como ya se explicó, el club no toma una posición clara, ya que no genera ideas nuevas o relevantes que puedan incentivar la participación del género masculino en las mismas. De hecho, el Sujeto 3 (coordinador), afirma que las estrategias dirigidas a incentivar a los hombres deben partir de los docentes y un docente del club, como el Sujeto 8, esgrime que eso es algo que debe hacer la institución; demostrando así que nadie asume la responsabilidad de dar una respuesta definitiva a la problemática. Dejando en claro el posicionamiento ambiguo de la institución.

En relación a esto, lejos de remitirlo exclusivamente a una polémica de género, se ha podido detectar, que en los clubes que adoptan una postura más conservadora respecto al tema, intervienen aspectos vinculados a estrategias de marketing que apuntan a preservar la adhesión del público cautivo de las actividades de aeróbica y localizada, el cual es, mayoritariamente femenino.

Los docentes y coordinadores traen desde su propia socialización, una valija de concepciones personales que no están tamizadas por ninguna realidad. Lo que aquí acontece, es un seguimiento de modelos, estructuras, reproducciones que los seres humanos llevan arraigados en sus costumbres, vivencias y modos de ver la realidad. No puede ser desconocida la necesidad de abordar con seriedad dicha problemática que involucra absolutamente a todos los actores del ámbito educativo. Estos actores no revisan estas concepciones a nivel profesional, no se las interrogan, las dan como “naturales”. Se puede decir que si bien los varones traen sus “razones sociales” para no asistir tampoco los docentes favorecen la inclusión porque desde su propio accionar

docente refuerzan todo esto a través del curriculum oculto de género; y las instituciones deportivas generalmente piensan en lo económico y la no pérdida de clientes. Entonces lo educativo y la salud quedan completamente de lado, se van diluyendo, demostrando allí que la supuesta problemática de la poca asistencia de los varones, para los clubes no sería tal, quedando supeditada a lo económico. Esto no hace a las instituciones y docentes de Fitness responsables exclusivos de la poca asistencia de los varones; pero si demuestra cierto reforzamiento de la problemática en cuestión.

8.3. Tercera categoría de análisis: Posturas observadas por coordinadores y docentes acerca de la integración de géneros en este tipo de clases.

De las observaciones realizadas y de los testimonios recogidos, surgen múltiples indicios acerca de lo complejo que es para los hombres integrarse en grupos donde las mujeres predominan. Sin embargo, tanto las posturas de coordinadores institucionales, como del cuerpo docente, reflejan la gran importancia de la integración en las clases de Fitness.

[...] “En cuanto a la integración por géneros, creo que va a irse superando cada vez más. Los tiempos cambian y las sociedades también”, “espero que las cabezas de este país puedan ir evolucionando como ha sucedido en la mayoría del mundo, donde el Fitness es una actividad para todos” (sujeto 1), “que se junten los géneros es buenísimo, el pertenecer a un sexo determinado, no debe significar hacer actividades por separado, o elegir un solo tipo de entrenamiento”, “hay pocos, pero hay hombres participando, porque es una especie de integración, de no discriminar la clase en sí, no por ser Fitness no puede haber hombres, de hecho pueden y participan” (sujeto 2), “Es importante que tanto hombres como mujeres participen” (Sujeto 3), “El hecho de compartir, el estar en contacto con el otro “sexo” compartiendo los mismos gustos, los mismos ejercicios, el ver al otro como a uno mismo, sudando y ejercitándose, me parece que es vital” (Sujeto 5), “lo que me parece genial es que sea inclusivo”, “hay disciplinas que son separadas porque hacen actividades que les atraen más a un “sexo” que a otro” (sujeto 8).[...]

Surge un factor importante que tiene que ver con los espacios que poseen los grupos, tales como políticos, económicos, educativos, entre otros. La masculinidad hegemónica, necesita tener ciertos espacios únicos pertenecientes a los propios varones. Un discurso muy típico de la masculinidad es el “yo cuando voy al gimnasio quiero estar entre hombres no quiero estar entre minas” como dice el Usuario 17, Hoy día la mujer ocupa muchos de esos espacios en toda la sociedad, por lo que la masculinidad se siente muy “atacada”. De esta forma se pierde totalmente ese espacio, surgiendo una interrogante: ¿Hasta dónde los varones disfrutaban de un espacio que puede ser de crecimiento y diversión si tienen que compartirlo con el género opuesto?

Téllez (2011), plantea que para comprender la masculinidad, se muestra un modelo específico masculino que presenta varias dificultades, ya que los valores que lo definirían tienden a confundirse y hoy día se aplican cada vez más en la sociedad bajo una apariencia de neutralidad. Dicha neutralidad se vincula a varios fenómenos: Uno de ellos, es lo que denomina “Las transformaciones sufridas en la identidad femenina”, donde se nota una progresiva incorporación de las mujeres al mercado de trabajo y puestos de poder.

Asimismo siguiendo con el planteo de Bonino (2000) citado en Tellez (2011), “La subjetividad aún hoy se conforma principalmente alrededor de la idea de que ser varón es poseer una masculinidad racional autosuficiente y controladora (...) con la mujer como sujeto en menos” (Bonino, 2000, citado en TELLEZ, 2011, p. 94).

La autora plantea que esta tendencia, está asentada en que los hombres quieren una demostración de superioridad como elemento central de las relaciones personales. Los valores tradicionales han constituido la idea del hombre como sujeto protagonista y superior con respecto a las mujeres, otorgándole una autoridad material y simbólica en todos los órdenes sociales.

Sin embargo la autora plantea que en la actualidad de a poco va surgiendo un nuevo movimiento social, el cual denomina *Hombres por la igualdad*, donde se plantea una revolución en contra del pensamiento machista tradicional con el cual aún se siguen construyendo identidades masculinas. Se ve la necesidad de replantearse nuevas relaciones de género, distribución de tareas, conciliación de vida personal y laboral, entre otras.

Se desprende de las entrevistas una confirmación empírica acerca de un elemento observado en las visitas realizadas a diferentes clases, el cual tiene que ver con una aceleración en el proceso de integración de géneros, más allá de que aún no se han alcanzado los porcentajes de participación masculina esperadas. De acuerdo a lo planteado por los coordinadores y docentes consultados, el proceso de integración se ve obstaculizado, tal cual se pudo apreciar en el análisis de las categorías precedentes, por una serie de prejuicios y pre conceptos, cuya modificación, implica una serie de cambios en estructuras mentales fuertemente arraigadas.

El género masculino, no logra percibirse asimismo como un factor de crecimiento para la disciplina. Sin embargo, se cree que podría ser capaz de aportar elementos que surgen de su propia naturaleza humana, y enriquecer la planificación al tiempo que exigirles a los docentes una revisión permanente de su propia praxis.

Desde el punto de vista de la socialización, el Fitness es un agente potencial, que permite la integración plena y activa de ambos géneros, siempre y cuando, la misma se establezca sobre bases sólidas que trasciendan la simple posibilidad de compartir un mismo espacio. Por lo tanto este proceso, debería ir acompañado de una política que apunte a construir nuevas concepciones, tanto disciplinarias, como institucionales, contextualizando la actividad dentro de un marco socio cultural construido a partir de concepciones sociales de equidad recíproca.

Existe una clara coincidencia de varios testimonios con Scharagrodsky (2004), cuando plantea que existen varias actividades que se priorizan para las mujeres, tales como actividades rítmicas, danzas, ejercicios no violentos, etc. Afirma también que “por suerte, ya no estamos en aquel tiempo, sino en uno muy distinto, más complejo, y quizá, más libre (...) El hecho de haber nacido macho o hembra no limita, por lo menos formalmente, a nivel educativo un tipo de asignatura, actividad o de contenido a aprender” (Scharagrodsky, Pablo, 2004, En: *Cadernos de pesquisa*, v. 34, n. 121, p. 59-76).

Otro punto de consenso importante en los testimonios, se encuentra cuando expresan la importancia de la práctica así como de la integración de géneros:

[...] “me parece perfecto que trabajen la coordinación, está buenísimo, es muy importante para la vida cotidiana y la salud” (sujeto 5), “Me parece que por el hecho de

que todo el mundo haga ejercicio, no sé si al Fitness le hace falta que asistan los dos géneros por el Fitness en sí, sino por el hecho de que las personas hagan ejercicio, que les brinda un bienestar propio para la salud” (Sujeto 6), “a mí no me cambia si va un sexo o el otro, para mí es lo mismo, es a ellos a quienes les cambia” (Sujeto 7). [...]

Un docente del Club Olimpia, menciona la importancia del ejercicio físico en esta etapa de la vida y lo positivo que es en la relación de las personas cuando dice que [...] “son pocos los hombres que asisten a las clases de Fitness, y para mí es muy importante para llevar una buena calidad de vida, no solo desde lo físico sino también, en lo emocional. Se crean lindos grupos sociales en donde también van a charlar y divertirse. Los tenés que ver, hacen viajes, comidas, y después traen fotos al club, nosotros las colgamos en la página o en carteleras que tenemos acá.” (Sujeto 6) [...]

La integración de géneros interesa particularmente, ya que favorece a un mayor grado de socialización. El Fitness es una actividad que sustenta distintas relaciones sociales en donde se generan procesos de educación y socialización de las partes. Dichos procesos contribuyen a disminuir conflictos y suponen interacción y coordinación de los intereses mutuos. A pesar de lo que pueda ocurrir en otros ámbitos de la Educación Física, donde a menudo son las mujeres quienes no participan, en el Fitness se presenta el caso opuesto, son los hombres quienes se relegan de este campo. Se considera fundamental lograr superar barreras que hoy en día existen, ya que como se desprende de nuestra investigación, la integración de géneros no caracteriza al Fitness en la actualidad.

Los diversos docentes exponen la importancia de trabajar al respecto para obtener una mayor integración de mujeres y hombres. Hacen especial mención en sus testimonios a la necesidad de que asistan todos, procurando la mayor cantidad de usuarios activos. Esto lo explican por la estrecha relación del ejercicio físico con la salud y la calidad de vida, pero olvidan o desconocen las presiones sociales de los estereotipos de género, que habría que intentar cambiar para favorecer esa integración.

En relación a esto, se están llevando a cabo distintos avances en la gran mayoría de los sectores de nuestra sociedad actual, para lograr la defensa de la igualdad del hombre y la mujer, alcanzando el concepto de equidad. El cual permite brindar a las mujeres y a los hombres las mismas oportunidades en todos los sectores importantes y

en cualquier ámbito, condiciones, y formas de trato, sin dejar de lado las particularidades de cada uno.

Así como se puede promover la equidad de género mediante la participación en actividades e instituciones deportivas, la actividad física también puede fomentar objetivos de equidad de género más vastos. La práctica de una disciplina como el Fitness, brinda tanto, a mujeres como hombres, el acceso a espacios públicos donde pueden reunirse, llevar a cabo una práctica conjunta, disfrutar de la libertad de expresión y de movimiento. La integración de géneros en este tipo de disciplinas, fortalece las relaciones equitativas entre hombres y mujeres, y la construcción de espacios de respeto, tolerancia, paz y libres de violencia de género.

En consecuencia, se pretende lograr una participación mixta promoviendo la igualdad de acceso, fomentando la integración y haciendo explícita la negatividad de los estereotipos de género. Se pretende así, una praxis psicológicamente liberada y alejada de los estereotipos y roles tradicionalmente asociados a los géneros.

9. CONCLUSIONES

Al intentar hallar una respuesta que nos permita establecer, cuáles son los factores que influyen en la escasa asistencia masculina a las clases de Gimnasia Aeróbica y Localizada, hemos comenzado a transitar un camino poblado de nuevas interrogantes y se ha procurado encontrar elementos que permitan confirmarlas o descartarlas. La búsqueda de respuestas a las mismas, generó la necesidad de abordar una serie de aspectos que surgen de las observaciones y las entrevistas.

Si bien es posible confirmar las suposiciones que motivaron el presente trabajo, la realidad vinculada a las mismas se presenta de manera compleja. Podríamos, incluso, proponer la formulación de redes en las cuales, nuestros focos de atención, serían solamente los nodos principales de una serie de relaciones causales que enriquecen aún más el contexto, y denotan la necesidad de seguir profundizando en el campo del género.

Resulta innegable la escasa participación de los hombres en las clases de Fitness. Dicha realidad no podría ser considerada desde un único punto de vista, en virtud de que aparece como un fenómeno dinámico, y a la vez, perdurable en el tiempo. La ausencia masculina en este tipo de prácticas ha sido una constante desde la irrupción de la misma en nuestro país.

La reiteración a lo largo de varias generaciones de una visión sexista de estas disciplinas, influenciada por los medios masivos de comunicación, ha llevado desde los comienzos a que se las considere vinculadas a la mujer. El cuidado de la salud, la estilización, el bienestar físico y mental, la conformación de grupos, el contacto emocional con los pares y demás. De esta manera el Fitness ha sido estereotipado hacia lo femenino.

Surge con la influencia de la masculinidad hegemónica, uno de los motivos que generan el rechazo del género masculino hacia estas prácticas. Dicha masculinidad hegemónica, influye fuertemente, intrínseca y extrínsecamente, excluyendo en los hombres la posibilidad de incorporar diversas características que se asocian a lo femenino. Los hombres poseen valores machistas, construyendo su identidad, demostrando una personalidad fuerte y dura que se aleja de diversas emociones tales como, el ser romántico y demostrar mayor sensibilidad frente a diversas situaciones,

entre otras cosas. Por tanto, todo este modelo hegemónico que se adquiere a través de los procesos de socialización desde la primera infancia, influye en forma negativa en la elección de las actividades deportivas que realizan. Ya que un hombre que atraviese las barreras hacia lo femenino será fuertemente rechazado por sus pares.

El arraigo de los estereotipos de género, basados en prejuicios ancestralmente internalizados en la cultura dominante aparecen como otra de las causas principales de la escasa presencia de hombres en este tipo de actividades. Desde las instituciones, no surgen campañas que promuevan en forma activa la incorporación de hombres, ni desde los mismos se observa un interés manifiesto y generalizado por reivindicar su participación en el Fitness.

Citando la tesis de grado, “Los estereotipos de género no salen de los casilleros”. “Las mujeres continúan participando más de actividades asociadas culturalmente al estereotipo femenino, y los hombres lo hacen en actividades que responden al estereotipo masculino. Es sumamente difícil decidir realizar una actividad que está fuertemente asociada al estereotipo de género opuesto, ya que de hacerse serán prácticamente inevitables las sanciones sociales al respecto (...) debemos ser conscientes de que el género, las desigualdades de género y los estereotipos son construcciones culturales, por lo que son modificables (BREA, CRUCES, EASTMAN, FERRARI, 2013, p. 58-59).

Profundizando en los testimonios vertidos por los docentes y coordinadores surgen nuevas razones que apuntan a explicar el fenómeno de la baja asistencia masculina. La falta de información respecto a los beneficios para la salud, los preconceptos acerca de que se trata de ejercicios de menor exigencia y la presión social que ejercen los pares; lleva a la mayor parte de los hombres a limitar su posibilidad de elección y manifestar sus preferencias por otros deportes.

Se abre entonces un amplio espectro de razones que apuntarían a demostrar serias carencias en los aspectos formativos y comunicacionales de la Educación Física en nuestro país.

De los mismos podríamos deducir que, previamente a la búsqueda de un incremento de la matrícula masculina sería necesario un cambio en el discurso y las políticas de género. Asimismo, las instituciones deberían priorizar, antes que sus

intereses económicos, la vocación del servicio en favor de la salud de sus asociados entendida como el mantenimiento del equilibrio biopsicosocial de los mismos.

La reformulación del currículum, incentivando la universalización de este tipo de prácticas debería ir acompañada por un análisis del currículum oculto, en el cual se sintetizan los aspectos no expresados y las omisiones, deliberadas o no, que atentan contra una verdadera integración de género.

El papel de los docentes podrá adquirir un valor fundamental en la medida que su planificación sea capaz de contemplar las heterogeneidades presentes en los grupos, lo cual permitiría enriquecer la instancia educativa y fortalecer la tendencia a una participación más equitativa en la Educación Física.

Es posible concluir, por tanto, que una intervención favorable en este sentido represente un desafío para autoridades, docentes, y el público en general obligando, a cada uno de estos agentes, según su grado de responsabilidad en el tema a poner en marcha una serie de cambios que deben partir de una transformación profunda en las concepciones teóricas y a repensar el rol de hombres y mujeres, no solamente en el marco de la Educación Física, sino como integrantes miembros de la sociedad y, por lo tanto, responsables de su propia calidad de vida.

Esta investigación intenta aportar un grano de arena para que dicha modificación sea un hecho y nos lleve a una sociedad más libre y más igualitaria dentro de la diversidad que la compone.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- ALVARIÑAS, Myriam, et al. (2009). “Actividad Física y percepciones sobre deporte y género”. Revista de Investigación en Educación. v. 6. Facultad de Ciencias da Educación. Universidad de Vigo. Pontevedra, España.
- BADINTER, Elizabeth. (1993). “XY la identidad masculina”. Alianza editorial. Madrid, España.
- BATRES, MÉNDEZ. (1999). “El lado oculto de la masculinidad”. Programa Regional de Capacitación contra la Violencia Doméstica. San José, Costa Rica: ILANUD.
- BONINO, Luis (2001). “La masculinidad tradicional, obstáculo a la educación en igualdad”. Congreso nacional de Educación en igualdad. Santiago de Compostela: Xunta.
- BONDER, Gloria. (1999). “Género y subjetividad: avatares de una relación no evidente. En Género y Epistemología: Mujeres y Disciplinas”. Programas Interdisciplinario de Estudios de Género (PIEG), Universidad de Chile, Chile.
- BRATCH, Valter. (1996), “En búsqueda de la legitimidad pedagógica”. Educación física y aprendizaje social. Vélez Sarsfield, Córdoba.
- BREA, Diego, CRUCES, Sofía, EASTMAN, Lucía, FERRARI, Ornella (2013). “Los estereotipos de género no salen de los casilleros”. (Tesis de grado). Universidad de la república. Instituto superior de educación física, “Profesor Alberto Langlade”, Montevideo, Uruguay.
- CABRERA, Lorena. (2006). “Género y Educación. Estrategias utilizadas para incentivar la participación de las mujeres en las clases de Educación Física” (Tesis de grado). ISEF. Montevideo, Uruguay.
- Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, Alma-Ata, URSS, 1978.
- COOK, T.D., CH. S. REICHARDT. (1986). Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa”. Ediciones Morata, Madrid.
- CONTRERAS, O., DE LA TORRE, E., VELÁZQUEZ, R. (2001). “Iniciación deportiva”, Madrid: Síntesis.
- DALDI, Evangelina (2007). “Teoría de la comunicación”. Material de estudio y complemento didáctico para las cátedras de “Teoría de la comunicación social” de la Universidad Católica Argentina (UCA).

- DARRÉ, Silvana (2005). “Políticas de género y discurso pedagógico”. Trilce, Montevideo, Uruguay.
- DE KEIJNER, Benno “Hasta donde el cuerpo aguante: Género, Cuerpo y Salud Masculina” En Cáceres et al. (2001), “La salud como derecho ciudadano: perspectivas y propuestas desde América Latina”. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.
- DIZIOLI, Juan Carlos, (1990) “Fitness una implosión bioenergética en el hombre”. Dirección general de extensión universitaria, división publicaciones y ediciones, Montevideo, Uruguay.
- DOUTOUR, Carmen (2007). “El fútbol femenino en Uruguay a través del análisis de un equipo de Montevideo”. (Tesis de grado). ISEF, Montevideo, Uruguay.
- DE SOUZA, Minayo. (2003), “Investigación Social”, Bs. As, Argentina.
- ESPINAR RUIZ, Eva (2006). “Imágenes y estereotipos de género en la programación y en la publicidad infantil”.
- FLECHA, R. (2004). “La Pedagogía de la Autonomía de Freire y la Educación Democrática de personas adultas. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 18 (2), 27-43.
- FREIRE, PAULO. (2005). “Pedagogía del Oprimido”. Buenos Aires: siglo XXI. editores S.A.
- FOUCAULT, Michel, (1975) “Vigilar y Castigar”, París, Gallimard.
- GARCÍA, L.M. (2006). “Las implicaciones cognitivas de la práctica deportiva: constructivismo y enseñanza comprensiva de los deportes. En A. López (Coord.), Juego y deporte en el ámbito escolar: aspectos curriculares y actuaciones prácticas (pp. 207-230). Madrid: MEC.
- GABARRÓ BERBEGAL, Daniel. (2008). “Transformar a los hombres: un reto social”. (Tesis sobre masculinidad), Universitat de Barcelona, España.
- GIRALDES, Mariano. (2001). “Gimnasia. El futuro anterior (De rechazos, retornos y renovaciones)”. Bs. As, Argentina, Editorial Stadium S.R.L.
- GONZÁLEZ REY, F. (1992). “Algunas cuestiones del desarrollo moral de la personalidad”, Pueblo y educación. Ciudad de Habana, Cuba.
- GUZMÁN, Virginia, (1998), “La dimensión de género en las políticas públicas”, centro de estudios de la mujer, Santiago de Chile.

- HARRE, D, HAUPTMANN, M. (1994). “La capacidad de la Fuerza y su entrenamiento. Revista de entrenamiento deportivo, Tomo VII”. Buenos Aires.
- KAUFMAN, Michael. (1997), “Las experiencias contradictorias del poder entre los hombres. Masculinidades, poder y crisis”, Santiago de Chile, Eds. T.Valdés y J. Olavarría.
- KATZ DE ARMOZA, M. (1981) “Pérdida de memoria en la tercera edad”. S/d.
- LAMAS, Marta. (1994). “Cuerpo: Diferencia sexual y género”, México.
- LANDA, María, (2011), “Las tramas culturales del Fitness en Argentina: los cuerpos activos del ethos empresarial emergente”, Tesis de doctorado, Universitat autònoma de Barcelona, España.
- _____ (2011), “Subjetividades y consumos corporales: un análisis de las prácticas del Fitness en España y Argentina”, En: Razón y palabra, México DF, n. 69 p. 1-34)
- LIARTE, T., NONELL, R. (1998) “Diver-fit, Aeróbic y Fitness para niños y adolescentes”, Ed. INDE, Barcelona, España.
- LÓPEZ CHICHARRO, José, FERNÁNDEZ VAQUERO, Almudena. (1995), “Fisiología del ejercicio”. Barcelona, Médica Panamericana.
- LÓPEZ, P. (2010). Extracto de la Tesis: “La revisión curricular de género: del reclamo por el acceso al cambio epistemológico”. Montevideo, Uruguay.
- LUCKMANN, Thomas. (2001), “La construcción social de la realidad”, Bs. As. Amarrótu editores S.A, Argentina.
- MACÍAS, Daniel (2007), “Manual de apoyo de Fitness”, curso de Instructorado de Fitness IUACJ, Montevideo, Uruguay.
- MÁRQUEZ, Sara. (1995). “Beneficios psicológicos de la actividad física”. Instituto Nacional de Educación Física de León, España.
- MIRELLA, Ricardo (2001). “Las nuevas metodologías del entrenamiento de la Fuerza, la Resistencia, La Velocidad y la Flexibilidad.”, Paidotribo, Barcelona.
- MORGADE, Graciela, (1997), “Mujeres en la educación. Género y docencia en la Argentina”, Argentina, Editorial Miño y Dávila.
- MORENO MURCIA, Juan Antonio y Marín de Olivera, Luis Miguel. (2003). “Análisis de los motivos de práctica entre usuarios de programas tradicionales y de Fitness”. Congreso Internacional de Actividades Acuáticas. Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes. Murcia, España.

- MORENO MURCIA, Juan Antonio y MARTÍNEZ, Celestina y otros. (2006). “Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante”. *International Journal of Sport Science*. Volumen II. Año II. N°3.
- MOSSTON Muska, ALFTWORTH, Sara (1993), “La enseñanza de la educación física”. Barcelona, España, ed. hispano europea, S.A.
- NAPOLITANO, EMILIA, M. (s.a.-) “Metodología y Educación Corporal”. Universidad Nacional de La Plata.
- _____ (2009). “De la gimnástica al Fitness, ¿Sistematicidad de movimientos o normalización corporal? (UNLP/CIMeCS/GEEC).
- OLABARRIETA, E. (1993). “Deporte y Salud”. Bilbao. EROSKI.
- PAGLILLA, R., (2001), “La tercera edad y la actividad física”, En: *EF DEPORTES*, Buenos Aires – v. 7, n. 36.
- RAMIREZ W., VINACCIA S., SUAREZ, G, (2004) “El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica”. *Revista de estudios sociales* N°18.
- REX, John, (1977), “Problemas fundamentales de la teoría sociológica”, Edit. Amorroto, Bs. As.
- RUBIO CASADO, A. (2001), “Indagación sobre los rasgos asociados al género y los asociados a las diferentes especialidades deportivas”, I.E.S “Carlos Bousoño” España.
- SABINO, Carlos A. (1976), “El proceso de investigación”. Argentina, Editorial Lumen. Garbizu. Ediciones Caracas.
- _____ (1992), “El proceso de investigación”. Ed. Panapo, Caracas, Publicado también por Ed. Panamericana, Bogotá, y Ed. Lumen, Buenos Aires.
- SAZ PEIRÓ, Pablo, et. al, (2011), “Ejercicio físico” en “*Medicina Naturista*” Zaragoza, v.5, n. 1, p.18-23.
- SCHARAGRODSKY, Pablo. (2004). “Juntos pero no revueltos, la Educación Física en clave de género”. En: “*Cadernos de pesquisa*”. v. 34, n. 121, p. 59-76.
- SCHNABEL, G., MÜLLER, C. (1988) “Wesen, Funktion und Eigenschaften der methodischen Prinzipien im sportlichen Training”. *Theorie und Praxis der*

- Körperkultur. En WEINECK, Jürgen (2005). “Entrenamiento Total.” Barcelona. Paidotribo.
- SCULLY PETER, (2008) “De la Gimnasia al Fitness, ¿Sistematicidad de movimientos o normalización corporal?”. La plata, Argentina.
 - SCOTT, Joan W. (1996). El género: una categoría útil para el análisis histórico. En LAMAS, Marta Compiladora, El género: la construcción cultural de la diferencia sexual. PUEG, México.
 - SICILIA, A. (2001). “La investigación de los estilos de enseñanza en la educación física”, Sevilla, Ed. Wanceulen.
 - SUÁREZ, VILLEGAS (2007), “Estereotipos de la mujer en comunicación”. S/d
 - STANTON, W., ETZEL, M. Y WALKER, B. (1992), “Fundamentos de Marketing”. Mc Graw Hill, Interamericana. México D.F.
 - TAYLOR, S. y BOGDAN, R., (1988). “Introducción a los métodos cualitativos de investigación”. La búsqueda de significados. Ed. Paidós. Buenos Aires, Argentina.
 - TÉLLEZ, A., VERDÚ, A. (2011). “El significado de la masculinidad para el análisis social” en Revista Nuevas tendencias en antropología, Universidad Miguel Hernández de Elche. n. 2, 80-103
 - Uruguay. Ley No 18.104. 6 de Marzo de 2007, de Igualdad de Derechos y Oportunidades entre Hombres y Mujeres. Registro Nacional de Leyes y Decretos, 15 de Marzo de 2007.
 - VÁZQUEZ GÓMEZ, Benilde, (1989) “La educación física en la educación básica”, España, ed. Gymnos.
 - _____ (1993), “Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas”, Ministerio de Asuntos sociales, Instituto de la Mujer, Serie Estudios N° 34. España.
 - VENDITTO, Valeria (2000). “La gimnasia aeróbica y localizada en la Educación Física”. (Tesis de grado). ISEF, Montevideo, Uruguay.
 - WEINECK, Jürgen (2005). “Entrenamiento Total.” Barcelona. Paidotribo.
 - WILLIAM, R. STEFANO, V. SUÁREZ, G. (2004), “El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica”, Revista de Estudios Sociales, no. 18, 67-75.

ANEXOS

11.0. ANEXOS:

11.1. Presentación al entrevistado

Somos un grupo de estudiantes del Instituto Superior de Educación Física de Montevideo, estamos realizando nuestra tesis de grado y decidimos investigar el por qué los hombres no asisten, o lo hacen un mínimo porcentaje, a las clases de Aeróbica y Localizada, ambas dentro del Fitness.

11.2. Prototipo entrevistas a coordinadores

- 11.2.1 ¿Cuál es el cargo que ocupa dentro de la institución?
- 11.2.2 ¿Hace cuántos años que trabaja dentro de la institución? ¿Y en este cargo?
- 11.2.3 ¿Ha trabajado como docente en clubes deportivos? ¿Dentro de este?
- 11.2.4 ¿Qué funciones cumple en el cargo?
- 11.2.5 ¿Qué cantidad de socios hay en la Institución? ¿Cuántos hombres y mujeres aproximadamente?
- 11.2.6 ¿Podrías definirme qué es el Fitness y cuáles son sus beneficios?
- 11.2.7 De todas las actividades ofrecidas en esta Institución, ¿Qué porcentaje está destinado al Fitness?
- 11.2.8 ¿Tu serías el que confecciona las actividades que van a estar en el programa? ¿Interviene alguien más?
- 11.2.9 ¿Se han recibido propuestas de socios donde manifiestan inquietudes de realizar una actividad? ¿Recuerdas alguna?
- 11.2.10 ¿Existen actividades de Fitness que se ofrezcan en exclusivo para un solo sexo? ¿Puedes nombrar alguna?
- 11.2.11 En el caso de que la respuesta anterior sea positiva, ¿Cuál es el porqué de separar una actividad para un sexo u otro?
- 11.2.12 ¿Hay actividades de Fitness que se brinden de forma mixta? ¿Cómo cuáles?
- 11.2.13 ¿Se utilizan estrategias para incentivar a los usuarios a participar de las clases de Fitness? ¿Puedes nombrar alguna?
- 11.2.14 ¿Qué opinas acerca de que los hombres asistan a clases de Aeróbica y Localizada, ambas dentro del Fitness?

- 11.2.15 ¿Se han recibido propuestas de los socios para generar una participación mixta en las clases de Fitness?
- 11.2.16 ¿Por qué crees que existe tanta diferencia de participación entre hombres y mujeres a estas clases?
- 11.2.17 ¿Piensas que existen estereotipos de género en la actividad física? ¿Y en el Fitness?
- 11.2.18 ¿Ha sucedido que algún socio les manifieste la inquietud de que quiera tener una clase solo para su sexo, porque le molesta que el sexo contrario este en su clase?
- 11.2.19 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurra en la disciplina Fitness en cuanto a la integración de géneros?
- 11.2.20 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

11.3. Prototipo de entrevistas a docentes.

- 11.3.1 ¿Desde cuándo trabajas en el área del Fitness? ¿Y desde cuándo en esta institución?
- 11.3.2 ¿Podrías definirme qué es el Fitness y cuáles son los beneficios?
- 11.3.3 ¿En tu formación se enseñaba el Fitness como una disciplina mixta o exclusivamente femenina?
- 11.3.4 ¿Cuántas clases de Fitness conducís por día? ¿En tus clases diarias, cuántas mujeres y cuántos hombres asisten aproximadamente?
- 11.3.5 ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?
- 11.3.6 ¿Le ha sucedido que algún socio le manifieste la inquietud de que quiera tener una clase solo para su sexo?, ¿Por qué crees que esto sucede?
- 11.3.7 ¿Qué importancia crees que tiene la participación de ambos géneros en las clases de Fitness?
- 11.3.8 ¿Utilizas estrategias para incentivar a los usuarios a participar de las clases de Fitness? ¿Puedes nombrar alguna?
- 11.3.9 ¿Piensas que existen dificultades para que se dé una participación mixta en las clases? ¿A qué crees que se debe?
- 11.3.10 ¿Qué opinas acerca de la existencia de clases separadas por sexo? ¿Y en cuanto al Fitness?

- 11.3.11 ¿Qué opinas acerca de que los hombres asistan a clases de Aeróbica y Localizada, ambas dentro del Fitness?
- 11.3.12 ¿Por qué crees que existe tanta diferencia de participación entre hombres y mujeres a estas clases? ¿Crees que hay algún motivo?
- 11.3.13 ¿Es lo mismo planificar una clase mixta, que una dividida por sexos? ¿Dónde crees que está la diferencia?
- 11.3.14 ¿Alguna vez has modificado tu planificación por la presencia de hombres en las clases de Fitness? ¿Cómo cuáles?
- 11.3.15 ¿En el caso de que en el futuro a las clases de Fitness comiencen a concurrir más hombres que ahora, lo tendrías en cuenta? ¿De qué manera?
- 11.3.16 ¿Qué estrategias incluirías para lograr una participación de ambos sexos igualitaria en esta disciplina o al menos no tan distintamente pronunciada?
- 11.3.17 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurra en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?
- 11.3.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

11.4 Prototipo de entrevistas a hombres usuarios de los Clubes.

- 11.4.1 ¿Hace cuánto tiempo realizas actividad física en esta Institución? ¿Podrías mencionar qué actividades prácticas diariamente?
- 11.4.2 ¿Puedes definir qué es el Fitness? ¿Qué disciplinas abarca?
- 11.4.3 ¿Cuál es su opinión acerca de las clases de Aeróbica y Localizada? ¿Asistió alguna vez?
- 11.4.4 ¿Conoces los beneficios que brinda la práctica del Fitness? ¿Puedes mencionar alguno?
- 11.4.5 ¿Por qué crees tú que hay mayor cantidad de mujeres que de hombres tomando estas clases?
- 11.4.6 ¿Crees que los hombres y las mujeres deben actuar acorde a su género? Es decir, ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?
- 11.4.7 ¿Piensas que existen dificultades para que haya una participación mixta en las clases?

- 11.4.8 ¿Qué piensas tú sobre la existencia de algunas actividades de Fitness que se encuentran separadas por sexo?
- 11.4.9 ¿Crees que todas las clases de Fitness deberían ser mixtas? ¿Por qué?
- 11.4.10 ¿Cuál es tu opinión acerca de la importancia de que asistan ambos sexos a dichas clases?
- 11.4.11 ¿Por qué asistes, o por qué no lo haces a dichas clases? ¿Qué razones tienes para hacerlo, o para no hacerlo?
- 11.4.12 ¿Cuál es tu opinión acerca del por qué el resto de los hombres no asiste a éstas clases?
- 11.4.13 En el caso de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión enterarse de que será el único hombre del grupo, o una minoría de género?
- 11.4.14 Continuando con el mismo caso anterior, de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión en dicha clase a la que también asisten mujeres?
- 11.4.15 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurre en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?
- 11.4.16 ¿El hacer Fitness te cambio tu estereotipo masculino o femenino, la forma de ver a un hombre o una mujer?
- 11.4.17 ¿Consideras que pertenecer a un sexo u otro, determina la actividad física que elijas?
- 11.4.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

11.5 Entrevistas a Coordinadores.

11.5.1 Sujeto 1: Coordinador del Club Juventus.

11.5.1.1 ¿Cuál es el cargo que ocupa dentro de la institución?

Coordinador de Área Educativa.

11.5.1.2 ¿Hace cuántos años que trabaja dentro de la institución? ¿Y en este cargo?

Hace dieciséis años, y en este cargo hace ocho.

11.5.1.3 ¿Ha trabajado como docente en clubes deportivos? ¿Dentro de este?

Sí obviamente, comencé trabajando aquí como docente, ocho años después, el coordinador anterior se jubiló y surgió un llamado, me presenté y aquí estoy.

11.5.1.4 ¿Qué funciones cumple en el cargo?

Muchas, coordino todas las actividades del club, y superviso al resto de los coordinadores. Vemos como se está trabajando con los docentes, siempre soy yo el que se dirige a las reuniones con el consejo directivo y luego transmito toda la información. Soy yo el que tengo las reuniones con los diferentes colegios que participan de nuestras actividades, así como los docentes deben pedirme cualquier solicitud presente, luego la comparto con el resto de la coordinación y damos el sí o el no correspondiente, entre otras.

11.5.1.5 ¿Qué cantidad de socios hay en la Institución? ¿Cuántos hombres y mujeres aproximadamente?

Aquí en el Juventus tenemos un caudal de socios importante. Exactamente no sé, pero tengo una idea aproximada, global. Hay unos 6000 socios inscriptos más o menos, de los cuales; 1900 son convenios con colegios de la zona que nos traen a los chicos a participar de nuestras clases con nuestros docentes; Además, hay muchos socios vitalicios que no están activos que son aproximadamente 100, otros veteranos si, vienen igual, porque este es un club grande que tiene actividades para todas las edades y gustos. Pero también tenemos el tema de los convenios con organizaciones privadas que les dan a sus trabajadores la posibilidad de asistir al club y les

descuentan del sueldo la cuota pero que no vienen nunca. Así que, se podría decir que activos, activos, actualmente tenemos unos 4000 socios incluyendo acá a los colegios también.

Y en realidad hay más mujeres que hombres, eso se ve durante el día; no sé exactamente cuántos hay pero supongan que hay unas 1100 mujeres y 1000 hombres, algo así.

- Y de esos 1000 hombres que usted me dice, ¿aproximadamente cuántos se encuentran en el rango de los 18 a los 60 años?

Y la mayoría... supongamos que unos 620 y el resto son adolescentes o más mayores que son los menos.

11.5.1.6 ¿Podrías definirme qué es el Fitness y cuáles son los beneficios?

Y el Fitness es un tipo de actividad física de movimientos, no estático como la sala de musculación, o sea que es más funcional a la vida de cada uno; tiene un orden, una planificación, tiene música, tiene diversión, tiene mucho del aspecto psicológico y social ¿verdad? Además de todos los beneficios fisiológicos que nos da por supuesto, a nivel cardiovascular y muscular. Incluye el aspecto alimenticio también, el cuidado de la salud a través del movimiento y la concientización.

11.5.1.7 De todas las actividades ofrecidas en esta Institución, ¿Qué porcentaje está destinado al Fitness?

Y esta es una institución más tradicional, el Fitness con muchas de sus disciplinas recién lo introdujimos hace 2 años... aunque ustedes no lo crean (risas). Si, hicimos un gimnasio nuevo precioso que tiene de todo, muy moderno. Pero el porcentaje, es bajo, hay más actividades tradicionales como el fútbol, los deportes digamos y la natación, tenemos clases de gimnasia para el adulto mayor y demás. Pero no, la verdad que el Fitness tiene poca cabida por ahora, estamos desde el cuerpo docente y nosotros los coordinadores buscando darle el espacio que se merece pero los que toman las decisiones últimas son los directivos y sus decisiones tardan demasiado

tiempo por múltiples factores. Como les dije, acá los socios y directivos son como más tradicionales.

11.5.1.8 ¿Tu serías la persona que confecciona las actividades que van a estar en el programa? ¿Interviene alguien más?

Sí yo sería uno de ellos, en realidad acá en el club se le da participación al docente. Hacemos reuniones con los docentes al menos una vez al mes para que nos planteen sus preocupaciones o ideas nuevas que las analizamos con los demás coordinadores docentes y las planteamos a la comisión directiva con la cual nos reunimos solo los coordinadores también una vez al mes o cada mes y medio. Y ellos son los que deciden porque como te decía esta es una institución de muchos años que se ha mantenido en forma tradicional. Luchamos por muchos años para lograr tener el salón de Fitness. No se hacen idea lo que fue. Y la verdad que ha dado sus frutos.

11.5.1.9 ¿Se han recibido propuestas de socios donde manifiestan inquietudes de realizar una actividad? ¿Recuerdas alguna?

Sí, estamos en una lucha por extender el horario del gimnasio nuevo, es decir el gimnasio de Fitness, ya que solo está habilitado para los grupos de la noche, en realidad funciona a partir de las dieciocho horas. Debido a que la directiva es quien tomó esta decisión por miedo al fracaso, pero la verdad que resultó muy bien y estamos a la espera de la apertura para todos. Muchos socios tanto de la mañana, como de la tarde han hecho cartas por este motivo, pero no depende de Área educativa.

11.5.1.10 ¿Existen actividades de Fitness que se ofrezcan en exclusivo para un solo sexo? ¿Puedes nombrar alguna?

Sí, como ya te dije esta es una institución tradicional con varios socios y Directivos de la “Vieja escuela” digamos por lo que se ofrecen actividades para hombres o para mujeres. Existe lo que llamamos “gimnasia masculina” o “gimnasia femenina” que sería una especie de gimnasia localizada pero sin música que hay solo para hombres y solo para mujeres.

11.5.1.11 En el caso de que la respuesta anterior sea positiva, ¿Cuál es el porqué de separar una actividad para un sexo u otro?

Y por comodidad de la gente. Los más veteranos e incluso algunos jóvenes también, no les gusta hacer ejercicio con personas del otro sexo al lado, prefieren estar entre los suyos conversando libremente sin tener que andarse cuidando de que los oigan (risas).

11.5.1.12 ¿Hay actividades de Fitness que se brinden de forma mixta? ¿Cómo cuáles?

Sí hay, “Gimnasia mixta” y desde que hicimos el gimnasio agregamos la Gimnasia Aeróbica, Localizada, el Step, GAP.

11.5.1.13 ¿Se utilizan estrategias para incentivar a los usuarios a participar de las clases de Fitness? ¿Puedes nombrar alguna?

Lo que te decía hoy... la creación del gimnasio 6, fue muy motivante para el usuario del club, está instalado con luces, pisos especiales, espejos y diversa cantidad de materiales como trampolines, barras, Fitball, mancuernas de varios agarres, tobilleras, etc. Allí la asistencia a las clases de Fitness aumentó en gran porcentaje, podría decirte que concurre el doble de los socios que asistían a estas clases el año pasado por ejemplo, y el año anterior también, viene creciendo.

- ¿Y esto generó que asistan más hombres a las clases de Fitness?

Emm, no, no creo que haya habido un aumento de hombres por clase, la proporción de hombres-mujeres sigue siendo la misma.

11.5.1.14 ¿Qué opinas acerca de que los hombres asistan a clases de Aeróbica y Localizada, ambas dentro del Fitness?

La verdad que es muy interesante la pregunta, nunca me lo había cuestionado, ya que considero tanto hombres como mujeres por igual a la hora de realizar una actividad mixta. Sin embargo al ser notoria la poca participación de ellos en la disciplina Fitness, sería muy importante su inclusión, no solo por un beneficio a nivel de salud como todo deporte proporciona, sino también por un tema de motivación hacia otros hombres, que en realidad desconocen la actividad, debido a que no asisten y piensan que es otra cosa, de lo que realmente es.

11.5.1.15 ¿Se han recibido propuestas de los socios para generar una participación mixta en las clases de Fitness?

No, con ese objetivo, pero si proponen hacer eventos por alguna festividad en especial, cumpleaños de club, noche de la nostalgia, etc. Y ahí se realizan actividades del Fitness como Hidrogimnasia con luces o actividades en el gimnasio, donde participan muchos socios. El año pasado se realizó la última y se instalaron luces, se contrató un audio con mucha potencia y participaron 230 socios.

11.5.1.16 ¿Por qué crees que existe tanta diferencia de participación entre hombres y mujeres a estas clases?

En realidad no lo sé con exactitud, creo que es porque no se animan, porque piensan que es otra cosa. Aunque ahora están asistiendo mayor cantidad, el boca a boca es fundamental.

11.5.1.17 ¿Piensas que existen estereotipos de género en la actividad física? ¿Y en el Fitness?

Sí, sí. Hoy día cada vez menos pero sí. Hay gente sobre todo por desconocimiento obvio, piensa que los hombres que hacen Fitness son homosexuales y cosas así y que las mujeres solo van por un tema de estética o porque es una gimnasia más suave que la que pueden hacer en la sala de aparatos. Por desconocimiento y por el pensar social y culturalmente arraigado desde los comienzos en el Uruguay, de hecho acá en las instituciones educativas del país no existía la gimnasia mixta hasta hace poco

11.5.1.18 ¿Ha sucedido que algún socio les manifieste la inquietud de que quiera tener una clase solo para su sexo, porque le molesta que el sexo contrario este en su clase?

No porque acá siempre se mantuvo la clase dividida por sexos, así que han tenido siempre la posibilidad de ir ahí.

11.5.1.19 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurra en la disciplina Fitness en cuanto a la integración de géneros?

Creo que va a irse superando cada vez más. Los tiempos cambian y las sociedades también. Va a ir evolucionando.

11.5.1.20 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

No, que me parece interesante el tema que eligieron y que espero que las cabezas de este país puedan ir evolucionando como ha sucedido en la mayoría del mundo, donde el Fitness es una actividad para todos.

11.5.2 Sujeto 2: Coordinador del Club Olimpia.

11.5.2.1 ¿Cuál es el cargo que ocupa dentro de la institución?

Coordinadora y supervisora

11.5.2.2 ¿Hace cuántos años que trabaja dentro de la institución? ¿Y en este cargo?

Soy docente de Educación Física, hace 27 años que trabajo acá, y cuando quedó una vacante hace 6 años me la ofrecieron y acepté.

11.5.2.3 ¿Ha trabajado como docente en clubes deportivos? ¿Dentro de este?

Si, en este... y en la ciudad de Canelones también, en un gimnasio.

11.5.2.4 ¿Qué funciones cumple en el cargo?

Coordinar todas las clases, cubrir profes, contratar, si bien no lo hago yo directamente cuando necesito profes específicos para determinadas áreas o en clases que quedan libres, pido la autorización para eso.

11.5.2.5 ¿Qué cantidad de socios hay en la Institución? ¿Cuántos hombres y mujeres aproximadamente?

Hay alrededor de 6000 socios, Y observando se puede ver que hay más hombres que mujeres.

- De esos 6000 socios ¿Cuántos calcula que vienen regularmente?

Ah no claro, está incluida la colonia de verano de los niños también que son cerca de 1600. Y después, socios que están en el padrón y no vienen nunca o casi nunca te diría que unos cuantos, no sé. Es difícil calcular pero supónete que de los 4400 que quedan con lo de la colonia hay... no sé, 1000 fácil que

no vienen. Y ahí te quedan unos 1500 hombres y 1300 mujeres más o menos... incluyendo a los niños también.

- **Claro, claro, porque no todos los niños del club pertenecen a la colonia ¿no?**

No claro, ponéle que entre los que repiten colonia y que vienen normalmente igual durante el año tendremos unos 500 niños.

- **Y cuántos de los socios que vienen normalmente calcula que están dentro de los 18 y los 60 años de edad.**

Pah, vos sí que me la complicás. (risas). Y ponéle que habrán 580 hombres y un poco menos de mujeres, no sé 500, 550.

11.5.2.6 ¿Podrías definirme qué es el Fitness y cuáles son los beneficios?

Claro, un tipo de entrenamiento que se hace en forma grupal, se puede hacer con música es divertido y en movimiento constante. Y dentro del Fitness hay varias modalidades. Beneficios tiene muchos, mejora la coordinación, la autoestima y la parte orgánica funcional.

11.5.2.7 De todas las actividades ofrecidas en esta Institución, ¿Qué porcentaje está destinado al Fitness?

El que se merece, hay clases de Fitness a toda hora. Así como la piscina está abierta y la sala de musculación, el Fitness también tiene una rica oferta.

11.5.2.8 ¿Tu serías el que confecciona las actividades que van a estar en el programa? ¿Interviene alguien más?

Sí, y con los profesores también.

11.5.2.9 ¿Se han recibido propuestas de socios donde manifiestan inquietudes de realizar una actividad? ¿Recuerdas alguna?

Siempre se tienen en cuenta, de lo contrario, se da una respuesta de por qué no se puede en ese momento, si se puede más adelante, se coloca. A veces se pone una actividad unos días de prueba y se estudia como resulta. Así

como en otros casos, una clase que no está funcionando se saca o se cambia, por otra que en ese momento el socio está queriendo tener.

11.5.2.10 ¿Existen actividades de Fitness que se ofrezcan en exclusivo para un solo sexo? ¿Puedes nombrar alguna?

Sí, pero en realidad no depende de nosotras, porque somos dos coordinadoras, en realidad lo que hicimos fue dejar, o modificar en grandes medidas, los horarios viejos que se vienen manteniendo desde... la época del 80, desde que yo vengo al club los horarios ya estaban establecidos, entonces como que los respetamos porque originariamente venían así, entonces si alguna dama quiere algún horario que sea solo de damas, porque no le gusta ir a una clase mixta, bueno tiene que venir a ese horario exclusivo que ponemos.

11.5.2.11 ¿Por qué, les ha pasado entonces que algún socio les manifieste la inquietud de tener una clase mixta, y quiere una sola para su sexo?

Sí, por eso el club en algún horario ofrece el servicio exclusivo por sexo, entonces mantenemos eso.

11.5.2.12 ¿Hay actividades de Fitness que se brinden de forma mixta? ¿Cómo cuáles?

Sí también las hay, es cuestión de que el socio pueda acceder a elegir lo que quiere hacer, hay opciones para todos. Aerolocal, localizadas, GAP (que aquí la llamamos gimnasia de alta performance), es como una gimnasia de entrenamiento, Hidrogimnasia, el spinning, Pilates, yoga y otras más, esas son las más comunes.

11.5.2.13 ¿Se utilizan estrategias para incentivar a los usuarios a participar de las clases de Fitness? ¿Puedes nombrar alguna?

No, la institución no tiene una estrategia como para acercar a los hombres a las clases de Fitness. Sí se trata de tener siempre lo último en cuanto a los materiales y si se quiere, es una forma de incentivar esas clases.

11.5.2.14 ¿Qué opinas acerca de que los hombres asistan a clases de Aeróbica y Localizada, ambas dentro del Fitness?

Y me parece que enriquece las clases, el Fitness es bueno para todos. Y que se junten los géneros es buenísimo, el pertenecer a un sexo determinado no debe significar, hacer actividades por separado o elegir un solo tipo de

entrenamiento. Hay pocos, pero hay hombres participando, porque es una especie de integración, de no discriminar la clase en sí, no por ser Fitness no puede haber hombres, de hecho pueden y participan.

11.5.2.15 ¿Se han recibido propuestas de los socios para generar una participación mixta en las clases de Fitness?

Se han recibido muchas propuestas, más que nada ellos se preocupan de poner más clases, mientras se resuelve eso, no les importa quienes vayan, excepto en ciertas clases que te nombraba anteriormente. Pero los que se quejan son los menos.

11.5.2.16 ¿Por qué crees que existe tanta diferencia de participación entre hombres y mujeres a estas clases?

Y yo creo que un poco por desconocimiento. Los hombres no saben lo que pasa en las clases de Fitness y hay mucho de presión de lo social ¿no? Aquello de que, el que va es porque es homosexual y esas cosas que dicen los hombres. Y también por vergüenza, es una cuestión de costumbre y no se sienten cómodos porque piensan que van a hacer el ridículo pero una vez que lo prueban, que ingresan, si realmente tienen ganas de moverse el grupo en si es abierto y participativo, no se sienten discriminados y pueden hacerlo, me parece que es más un tema de vergüenza de “no la puedo seguir o no puedo coordinar y se van a reír de mí” a otro tema, porque los horarios de Fitness acá generalmente son horarios centrales o sea que hombres acá en el club hay a esa hora, pero creo que no participan por el temor al ridículo. El hombre es vergonzoso, por más que se haga el duro, es de sentir vergüenza al ridículo y no van porque hay muchas mujeres y no coordinan. Una lástima. Porque está bueno.

11.5.2.17 ¿Piensas que existen estereotipos de género en la actividad física? ¿Y en el Fitness?

Sí por supuesto, todo esto que te decía recién de lo socialmente aceptado.

11.5.2.18 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurra en la disciplina Fitness en cuanto a la integración de géneros?

Yo creo que va a ir evolucionando de a poquito, con el paso de los años todo cambia y la mayoría de las cosas para bien. El ser humano aprende y yo creo que todos estos estereotipos de género se van a ir disolviendo, si se quiere, de a poquito.

11.5.2.19 ¿Ha sucedido que algún socio les manifieste la inquietud de que quiera tener una clase solo para su sexo, porque le molesta que el sexo contrario este en su clase?

No.

11.5.2.20 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

Y que está bueno, nunca me había puesto a pensar, que cosas hace el club para incentivar a la gente a participar del Fitness ni otras cosas como los estereotipos de género. Está muy bien, la verdad, los felicito. Que tengan suerte.

11.5.3 Sujeto 3: Coordinador del Club Urunday Universitario.

11.5.3.1 ¿Cuál es el cargo que ocupa dentro de la institución?

Coordinador del Departamento Físico de esta Institución.

11.5.3.2 ¿Hace cuántos años que trabaja dentro de la institución? ¿Y en este cargo?

Hace dieciséis años y como coordinador hace siete años.

11.5.3.3 ¿Ha trabajado como docente en clubes deportivos? ¿Dentro de este?

Sí, en varios, aquí comencé como docente y luego de unos años ascendí a mi cargo.

11.5.3.4 ¿Qué funciones cumple en el cargo?

Superviso a los docentes, les designo las suplencias, coordino las reuniones de equipo, realizo las evaluaciones docentes, y evaluaciones de paso de grado de los usuarios, entre otras importantes como contratar personal docente (pido autorización cuando necesito un profesor para “x” horario).

11.5.3.5 ¿Qué cantidad de socios hay en la Institución? ¿Cuántos hombres y mujeres aproximadamente?

Hoy día no te puedo decir con exactitud, ya que en los últimos meses ha habido un incremento muy importante en los ingresos, tal es así que se está remodelando todo el club, se hicieron gimnasios nuevos y pronto se inaugurará la nueva piscina. Pero tengo acá un informe... a ver déjame ver

dónde anda... Sí acá está. Tienen en el registro; esto está hecho hasta Noviembre del 2013; había en el club 1159 personas del sexo masculino y 1047 del sexo femenino. ¿Ustedes lo necesitan al día de hoy estos datos?

- **No, no, con ese está bien... ¿Y tiene idea de cuántos de esos 1159 hombres están dentro de los 18 a 60 años?**

Ah sí, sí, lo tengo sub dividido por cada 10 años, pensé que no precisaban eso; no, no, esto está completito, qué se piensan ustedes (risas). No, es que hace poco entró una empresa de administración y tiene todo registradito... Bueno miren, los mayores de edad hasta los 59 años, porque a partir de los 60 es otra de las franjas; son 613 socios varones, y las mujeres, eh a ver... son 558. El resto son niños o adultos mayores a 60. También me dice la cantidad de gente que viene poco o nada al club. Tengo todas las estadísticas.

11.5.3.6 ¿Podrías definirme qué es el Fitness y cuáles son los beneficios?

Sí, es una disciplina de carácter aeróbico y localizado que trabaja todos los grupos musculares, que brinda muchos beneficios, no solo a nivel de la salud, sino también a nivel cognitivo, perceptivo y motriz.

11.5.3.7 De todas las actividades ofrecidas en esta Institución, ¿Qué porcentaje está destinado al Fitness?

Un altísimo porcentaje, tenemos la mayoría de nuestras clases destinadas a esta disciplina, claramente está que no se dejan de lado en ningún momento el resto de los deportes.

11.5.3.8 ¿Tu serías el que confecciona las actividades que van a estar en el programa? ¿Interviene alguien más?

No, yo no, sí influyo, porque nos reunimos todos los coordinadores, pero el que toma la última decisión es el supervisor.

11.5.3.9 ¿Se han recibido propuestas de socios donde manifiestan inquietudes de realizar una actividad? ¿Recuerdas alguna?

Sí claro, todo el tiempo, porque no les gusta el docente, y piden cambio, o por los espacios, cuando se llena de gente, piden cambios de gimnasio. Siempre se trata de contemplarlos, aquí es muy importante lo que opine el socio.

11.5.3.10 ¿Existen actividades de Fitness que se ofrezcan en exclusivo para un solo sexo? ¿Puedes nombrar alguna?

La mayoría son mixtas, dentro del Fitness son todas mixtas, pero si existen, como por ejemplo el fútbol, hándbol, específicas.

11.5.3.11 En el caso de que la respuesta anterior sea positiva, ¿Cuál es el porqué de separar una actividad para un sexo u otro?

El fútbol por algo realmente obvio, no hay mujeres que hagan pedidos de querer realizar esa actividad, y con el hándbol pasa lo mismo. El resto son todas mixtas.

11.5.3.12 ¿Hay actividades de Fitness que se brinden de forma mixta? ¿Cómo cuáles?

Sí, todas las actividades de Fitness; Aerolocal, Localizada, Step, Gimnasia suave tradicional, Interval Step, Ritmos Latinos, Aero Box, GAP, Stretching, Bailoterapia, Hidrogimnasia, Hidropilates, Spinning, Full x 30, etc. Y luego tenemos otra categoría de mayores hombres o damas, que es la no mixta, de 18 años en adelante, donde encontramos actividades tales como Deportes juveniles, Deportes adultos.

11.5.3.13 ¿Se utilizan estrategias para incentivar a los usuarios a participar de las clases de Fitness? ¿Puedes nombrar alguna?

¿Estrategias para incentivar? La verdad no, eso depende del docente. Aquí se contemplan lo que quieren los socios como te decía. Cada uno luego realiza lo que quiere.

11.5.3.14 ¿Qué opinas acerca de que los hombres asistan a clases de Aeróbica y Localizada, ambas dentro del Fitness?

Me parece excelente, es un trabajo muy completo y es para todos. En realidad es importante que tanto hombres como mujeres participen. Además de los múltiples beneficios que posee el deporte, yo considero que al hombre le haría bien participar de esas clases, le serviría de mucho en cuanto a sacarse la vergüenza en muchos aspectos, desarrollar más su coordinación fina que le sirve para la vida cotidiana, y demás está decir para cambiar el mito que esta disciplina es solo para mujeres y de esta forma hacer que más hombres asistan. A decir verdad antes asistían muy pocos hombres a las clases de Fitness, pero peor que ahora, hoy día aquí en el club se ve mucha presencia masculina en las diversas clases de Fitness, obviamente no tanta como femenina.

11.5.3.15 ¿Se han recibido propuestas de los socios para generar una participación mixta en las clases de Fitness?

No, porque son todas mixtas.

11.5.3.16 ¿Por qué crees que existe tanta diferencia de participación entre hombres y mujeres a estas clases?

Primero por un motivo de elección propia, que se podría decir que se debe a muchos factores, según mi opinión, como es el mal concepto de lo que realmente es, de lo que se hace, de lo que se trabaja. Pero no creo que sea por otro motivo.

11.5.3.17 ¿Piensas que existen estereotipos de género en la actividad física? ¿Y en el Fitness?

Sí, pero creo que se ha venido superando con el tiempo. Por lo menos hoy día acá en club cambió rotundamente, nadie cuestiona a nadie, por asistir o no, pero como te decía antes, para mí es cuestión de gustos.

11.5.3.18 ¿Ha sucedido que algún socio les manifieste la inquietud de que quiera tener una clase solo para su sexo, porque le molesta que el sexo contrario este en su clase?

No, jamás.

11.5.3.19 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurra en la disciplina Fitness en cuanto a la integración de géneros?

Cada vez más, se va a ir acentuando la participación de ambos sexos. Está cada vez más de moda.

11.5.3.20 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

La verdad, muy interesante.

11.6. Entrevistas a Docentes de Fitness.

11.6.1 Sujeto 4: Docente de Fitness del Club Juventus.

11.6.1.1 ¿Desde cuándo trabajas en el área del Fitness? ¿Y desde cuándo en esta institución?

Desde hace veintidós años.

11.6.1.2 ¿Podrías definirme qué es el Fitness y cuáles son los beneficios?

Es un trabajo aeróbico sobre todo pero también trabaja la parte localizada. Y, Tiene muchos beneficios, por ejemplo mejora la respuesta muscular y lo cardiorrespiratorio, se da un aumento en la movilidad, la elasticidad de las personas, eh... no sé, en lo afectivo, también en lo social; los grupos que se arman en las clases de Fitness son muy buenos.

11.6.1.3 ¿En tu formación se enseñaba el Fitness como una disciplina mixta o exclusivamente femenina?

Las clases eran separadas, no era mixto. De hecho los varones no tenían clase de Fitness en mi época.

11.6.1.4 ¿Cuántas clases de Fitness conducís por día? ¿En tus clases diarias, cuántas mujeres y cuántos hombres asisten aproximadamente?

Dos clases por día, no sé, me van...20 mujeres y 3 hombres o menos; en promedio 90% mujeres, y 10% hombres, una cosa así...

11.6.1.5 ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?

No, creo que no.

11.6.1.6 ¿Le ha sucedido que algún socio le manifieste la inquietud de que quiera tener una clase solo para su sexo? ¿Por qué crees que esto sucede?

No, no lo sé porque nunca me ha sucedido.

11.6.1.7 ¿Qué importancia crees que tiene la participación de ambos géneros en las clases de Fitness?

Mucha, es enriquecedor y motivante tanto para los usuarios como para mí como docente.

11.6.1.8 ¿Utilizas estrategias para incentivar a los usuarios a participar de las clases de Fitness? ¿Puedes nombrar alguna?

Pienso que el hombre en general no va, o mira con desconfianza las clases para mujeres porque piensa que son más suaves, entonces intento darlas con

más intensidad o trato de trabajar otros grupos musculares que sé que le interesan.

11.6.1.9 ¿Piensas que existen dificultades para que se dé una participación mixta en las clases? ¿A qué crees que se debe?

Creo que hay cierto prejuicio de parte del hombre todavía, no sé, a veces vienen y miran de afuera a ver si hay hombres en la clase y si hay entran pero si no, se van. O si les tocó una clase que estuvieron solos, ta, ya no vuelven. La mayoría, no quiere decir que no vuelvan todos, algunos sí.

11.6.1.10 ¿Qué opinas acerca de la existencia de clases separadas por sexo? ¿Y en cuanto al Fitness?

Tiene que ver como una opción para los que se sienten incómodos, pero se debe fomentar la clase mixta.

11.6.1.11 ¿Qué opinas acerca de que los hombres asistan a clases de Aeróbica y Localizada, ambas dentro del Fitness?

A mí me parece bárbaro, excelente.

11.6.1.12 ¿Por qué crees que existe tanta diferencia de participación entre hombres y mujeres a estas clases? ¿Crees que hay algún motivo?

Creo que por ese mismo prejuicio ¿no?, de que son más mujeres en general que hombres, y se sienten... no sé, menos “varoniles”, no sé, una cosa así será; no tengo idea de por qué.

11.6.1.13 ¿Es lo mismo planificar una clase mixta, que una dividida por sexos? ¿Dónde crees que está la diferencia?

Ah sí, o sea hay diferencia, si son solo mujeres trabajo grupos musculares que le interesa a las mujeres, que se yo, glúteos, piernas, tienen otros problemas que se yo; si no, si hay hombres, pongo más énfasis en otros grupos, como el tren superior que sé que a ellos les interesa... Piernas también.

11.6.1.14 ¿Alguna vez has modificado tu planificación por la presencia de hombres en las clases de Fitness? ¿Cómo cuáles?

Sí, ¿levemente no? Tampoco es que la cambie toda, que se yo, algunos ejercicios, no sé, les hago lagartijas que no las iba a hacer con las mujeres no sé, la cambio un poco.

11.6.1.15 ¿En el caso de que en el futuro a las clases de Fitness comiencen a concurrir más hombres que ahora, lo tendrías en cuenta? ¿De qué manera?

Sí obvio, por supuesto, me encantaría que fuera así; le cambiaría... Y, de la misma manera que hago ahora, ponéle, les agrego intensidad.

11.6.1.16 ¿Qué estrategias incluirías para lograr una participación de ambos sexos igualitaria en esta disciplina o al menos no tan distintamente pronunciada?

Yo creo que va en eso mismo, en la intensidad. Tienen como ese prejuicio de que la gimnasia para mujeres es como más suave, así que le agregaría intensidad si vinieran.

11.6.1.17 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurra en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

Si no se toma alguna medida o forma de incentivarlo creo que sí que va a seguir siendo igual...

11.6.1.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

No, nada, muy bueno, ¡¡¡ojalá que les vaya bien!! Sería bueno para todos creo yo.

11.6.2 Sujeto 5: Docente de Fitness del Club Juventus.

11.6.2.1 ¿Desde cuándo trabajas en el área del Fitness? ¿Y desde cuándo en esta institución?

Diez años y acá casi cuatro.

11.6.2.2 ¿Podrías definirme qué es el Fitness y cuáles son sus beneficios?

Un estilo de vida. Me encanta, es todo. Todo lo que haces por tu cuerpo, el Fitness tiene todo tipos de beneficios: en lo emocional, el sentirse parte de un grupo, en lo respectivo a la salud, la alimentación, el entrenar, mejorar las articulaciones, la elasticidad, la coordinación, que se yo. De todo.

11.6.2.3 ¿En tu formación se enseñaba el Fitness como una disciplina mixta o exclusivamente femenina?

Mixta.

11.6.2.4 ¿Cuántas clases de Fitness conducís por día? ¿En tus clases diarias, cuántas mujeres y cuántos hombres asisten aproximadamente?

Fijas, fijas... 4, pero hago suplencias también así que a veces meto hasta 8 o 9 clases por día. Los números varían muchísimo, depende del horario, del tipo de clase, en cuanto a las Aeróbicas y las Localizadas, en la mañana tengo 2 grupos fijos en los cuales asisten 8 mujeres y 2 hombres, 80% mujeres contra 20% de hombres; en la tarde y noche tengo los otros 2 grupos, a la de la tarde podría decirte que aproximadamente asisten 20 mujeres y 5 hombres que sería también 80% y 20%; y después en la noche, tipo 20hs. van como 30 mujeres y solo 1 hombre. Ahí es donde está la mayor diferencia. Y en las suplencias que doy se da variado pero lo que sí puedo decirte es que nunca en mi vida me pasó de tener más hombres que mujeres.

11.6.2.5 ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?

Pero por supuesto, gracias a ellos son las cifras que te he nombrado anteriormente. Es la típica “El Fitness es solo para mujeres”, “El Fitness es de Gay”.

11.6.2.6 ¿Le ha sucedido que algún socio le manifieste la inquietud de que quiera tener una clase solo para su sexo? ¿Por qué crees que esto sucede?

No, la verdad que no, nunca...

11.6.2.7 ¿Qué importancia crees que tiene la participación de ambos géneros en las clases de Fitness?

El hecho de compartir, es decir, el estar en contacto con el otro sexo compartiendo los mismos gustos, los mismos ejercicios, el ver al otro como uno mismo, sudando y ejercitándose. Qué se yo, eso me parece que es vital.

11.6.2.8 ¿Utilizas estrategias para incentivar a los usuarios a participar de las clases de Fitness? ¿Puedes nombrar alguna?

Sí, intento que el trabajo sea completo, yo trabajo desde lo fisiológico, músculos, articulaciones, flexibilidad hasta lo psicológico, todo.

11.6.2.9 ¿Piensas que existen dificultades para que se dé una participación mixta en las clases? ¿A qué crees que se debe?

No.

11.6.2.10 ¿Qué opinas acerca de la existencia de clases separadas por sexo? ¿Y en cuanto al Fitness?

No, a mí me parece que está bien, me parece que es necesario que existan clases mixtas y que existan clases separadas por “sexos”, porque a veces las mujeres se sienten incomodas cuando hay hombres, y a los hombres también les pasa cuando hay mujeres, sobre todo si están haciendo ejercicios para glúteos y cosas por el estilo.

11.6.2.11 ¿Qué opinas acerca de que los hombres asistan a clases de Aeróbica y Localizada, ambas dentro del Fitness?

A mí me parece perfecto que trabajen la coordinación, está buenísimo, es muy importante para la vida cotidiana y la salud.

11.6.2.12 ¿Por qué crees que existe tanta diferencia de participación entre hombres y mujeres a estas clases? ¿Crees que hay algún motivo?

Prejuicio, no saben lo que es, y lo definen incorrectamente.

**11.6.2.13 ¿Es lo mismo planificar una clase mixta, que una dividida por sexos?
¿Dónde crees que está la diferencia?**

Sí, que si es “femenina” la hago más coordinativa y si es más masculina no la hago tan coordinativa, y si es mixta hago más un estilo libre más que un estilo coreográfico.

11.6.2.14 ¿Alguna vez has modificado tu planificación por la presencia de hombres en las clases de Fitness? ¿Cómo cuáles?

Sí, porque los conocía, entonces de repente no le aboqué tanto para trabajar glúteos sino algo más intermedio por ejemplo (y se tocó la zona abdominal)

11.6.2.15 ¿En el caso de que en el futuro a las clases de Fitness comiencen a concurrir más hombres que ahora, lo tendrías en cuenta? ¿De qué manera?

Sí y no, creo que al contrario porque creo que los hombres también deberían trabajar los glúteos por más que les aburra colocarse en cuatro apoyos.

11.6.2.16 ¿Qué estrategias incluirías para lograr una participación de ambos sexos igualitaria en esta disciplina o al menos no tan distintamente pronunciada?

¿Qué estrategias? Me pusiste a pensar... No... la motivación, buscar algo para motivarlos para que puedan compensar los dos “Sexos” la clase, para que sean motivantes las clases

11.6.2.17 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurra en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

Las clases serían mucho más grandes en vez de ser con 20 personas serían de 30, porque hoy día vienen 4 hombres y serían muchos más, las mujeres ya vienen de por sí.

11.6.2.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

No, la verdad que no, ¡muchas gracias!

11.6.3 Sujeto 6: Docente de Fitness del Club Olimpia.

11.6.3.1 ¿Desde cuándo trabajas en el área del Fitness? ¿Y desde cuándo en esta institución?

Desde hace ocho años, y en este lugar hace tres años que estoy.

11.6.3.2 ¿Podrías definirme qué es el Fitnessy cuáles son sus beneficios?

Podría definirlo como acondicionamiento físico a través de la gimnasia y la musculación, y los beneficios son esos, mejoramiento en cuanto a lo fisiológico, anatómico, postural y psicológico.

11.6.3.3 ¿En tu formación se enseñaba el Fitness como una disciplina mixta o exclusivamente femenina?

Mixta.

11.6.3.4 ¿Cuántas clases de Fitness conducís por día? ¿En tus clases diarias, cuántas mujeres y cuántos hombres asisten aproximadamente?

Cinco clases por día, y calculo que andará en una relación de cada 8 mujeres, 2 hombres.

11.6.3.5 ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?

Ahora creo que casi que no, veo que hay algunas clases de Fitness que están llenas de hombres.

11.6.3.6 ¿Le ha sucedido que algún socio le manifieste la inquietud de que quiera tener una clase solo para su sexo? ¿Por qué crees que esto sucede?

No, no.

11.6.3.7 ¿Qué importancia crees que tiene la participación de ambos géneros en las clases de Fitness?

Y, no, me parece que por el hecho de que todo el mundo haga ejercicio, no sé si al Fitness le hace falta que asistan los dos géneros por el Fitness en sí, sino por el hecho de que las personas hagan ejercicio, que les brinda un bienestar propio para la salud. Nada más. Me parece que está bueno que asistan los dos géneros.

11.6.3.8 ¿Utilizas estrategias para incentivar a los usuarios a participar de las clases de Fitness? ¿Puedes nombrar alguna?

Eh... mientras estoy dando la clase la única estrategia que veo de mantenerlos activos es “estar al palo” toda la clase, si yo me quedo, se quedan.

11.6.3.9 ¿Piensas que existen dificultades para que se dé una participación mixta en las clases? ¿A qué crees que se debe?

No, no, creo que no.

11.6.3.10 ¿Qué opinas acerca de la existencia de clases separadas por sexo? ¿Y en cuanto al Fitness?

No, me parece ridículo...

11.6.3.11 ¿Qué opinas acerca de que los hombres asistan a clases de Aeróbica y Localizada, ambas dentro del Fitness?

Está bien, está bárbaro, porque es un ejercicio más, como a las mujeres que le gusta practicar un deporte que se supone que es para hombres y me parece bien que lo practiquen, igual no creo que el Fitness sea para las mujeres exclusivamente... en realidad, son pocos los hombres que asisten a las clases de Fitness, y para mí es muy importante para llevar una buena calidad de vida, no solo desde lo físico sino también, en lo emocional. Se crean lindos grupos sociales en donde también van a charlar y divertirse. Los tenés que ver, hacen viajes, comidas, y después traen fotos al club, nosotros las colgamos en la página o en carteleras que tenemos acá.

11.6.3.12 ¿Por qué crees que existe tanta diferencia de participación entre hombres y mujeres a estas clases? ¿Crees que hay algún motivo?

Porque hay un preconcepto, y se vende el Fitness como que es para la mujer.

11.6.3.13 ¿Es lo mismo planificar una clase mixta, que una dividida por sexos? ¿Dónde crees que está la diferencia?

Para mí es lo mismo. No tiene diferencia, porque para mí cuando se da una clase como el Fitness no tiene que haber diferencias en la forma de darla.

11.6.3.14 ¿Alguna vez has modificado tu planificación por la presencia de hombres en las clases de Fitness? ¿Cómo cuáles?

No, me parece que no es necesario, el Fitness es para todos por igual.

11.6.3.15 ¿En el caso de que en el futuro a las clases de Fitness comiencen a concurrir más hombres que ahora, lo tendrías en cuenta? ¿De qué manera?

¿En la planificación? No, no porque yo la clase la doy fuerte...

11.6.3.16 ¿Qué estrategias incluirías para lograr una participación de ambos sexos igualitaria en esta disciplina o al menos no tan distintamente pronunciada?

Nosé, no haría tanto énfasis en determinados ejercicios, como glúteos por ejemplo o no lo haría tan coreografiado.

11.6.3.17 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurra en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

Y el ejercicio está siendo cada vez más pasivo a todo nivel, como el ejemplo de las carreras de 10k se usa ahora que se hace una entrada en calor de Fitness absolutamente ridícula y creo que eso va en ascenso. Que cada vez más gente lo va a hacer.

11.6.3.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

No, no.

11.6.4 Sujeto 7: Docente de Fitness del Club Olimpia.

11.6.4.1 ¿Desde cuándo trabajas en el área del Fitness? ¿Y desde cuándo en esta institución?

Cuatro años en total, siempre trabajando acá.

11.6.4.2 ¿Podrías definirme qué es el Fitnessy cuáles son sus beneficios?

El Fitness es una disciplina que integra distintas áreas. Y los beneficios son lograr el bienestar y acondicionamiento del individuo.

11.6.4.3 ¿En tu formación se enseñaba el Fitness como una disciplina mixta o exclusivamente femenina?

Mixta, determinadas actividades se realizaban hacia el lado femenino y otras al masculino. Por ejemplo, en la musculación, se resaltaba más el rol de un profesor cuando era del sexo masculino y para la enseñanza de las clases de Aeróbica los referentes siempre eran femeninos.

11.6.4.4 ¿Cuántas clases de Fitness conducís por día? ¿En tus clases diarias, cuántas mujeres y cuántos hombres asisten aproximadamente?

2 Clases por día, y asisten a una de ellas 2º mujeres y 2 hombres, o sea un 99% mujeres, y en la otra, equiparamos un poco pero tampoco te creas que tanto, serán 14 mujeres y 5 hombres.

11.6.4.5 ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?

Sí, por la propia sociedad que impulsa eso.

11.6.4.6 ¿Le ha sucedido que algún socio le manifieste la inquietud de que quiera tener una clase solo para su sexo? ¿Por qué crees que esto sucede?

No, no me ha pasado, pero si me pasa le explicaría de la mejor manera posible, los beneficios físicos y psicológicos del Fitness y el porqué de hacerlas mixtas.

11.6.4.7 ¿Qué importancia crees que tiene la participación de ambos géneros en las clases de Fitness?

No sé si tiene importancia, a mí no me cambia si va un sexo o el otro, para mí es lo mismo. Es a ellos a quienes les cambia. Lo importante es el vínculo que se genera con los demás pero no importa el sexo

11.6.4.8 ¿Utilizas estrategias para incentivar a los usuarios a participar de las clases de Fitness? ¿Puedes nombrar alguna?

Si, invitaciones, pero de eso se encarga la institución.

11.6.4.9 ¿Piensas que existen dificultades para que se dé una participación mixta en las clases? ¿A qué crees que se debe?

No, no existen, se da que no participan por mitos que existen en la cultura.

11.6.4.10 ¿Qué opinas acerca de la existencia de clases separadas por sexo? ¿Y en cuanto al Fitness?

En cuanto a las clases “femeninas” tal vez no sería igual la asistencia.

11.6.4.11 ¿Qué opinas acerca de que los hombres asistan a clases de Aeróbica y Localizada, ambas dentro del Fitness?

Y creo que ahí hay actividades más específicas para sus necesidades.

11.6.4.12 ¿Por qué crees que existe tanta diferencia de participación entre hombres y mujeres a estas clases? ¿Crees que hay algún motivo?

El motivo es el por qué están ahí, ya sea para bajar de peso o tonificar. Las propuestas deben ser distintas para atraer al género masculino. Creo que es por eso que se da la diferencia

11.6.4.13 ¿Es lo mismo planificar una clase mixta, que una dividida por sexos? ¿Dónde crees que está la diferencia?

Depende de la intensidad y el objetivo de la clase, la diferencia está en la propuesta.

11.6.4.14 ¿Alguna vez has modificado tu planificación por la presencia de hombres en las clases de Fitness? ¿Cómo cuáles?

No.

11.6.4.15 ¿En el caso de que en el futuro a las clases de Fitness comiencen a concurrir más hombres que ahora, lo tendrías en cuenta? ¿De qué manera?

Buscando la comodidad en los mismos.

11.6.4.16 ¿Qué estrategias incluirías para lograr una participación de ambos sexos igualitaria en esta disciplina o al menos no tan distintamente pronunciada?

Una estrategia que tomaría sería explicar cuáles son los objetivos de los entrenamientos aeróbicos o localizados, Cómo se realizan los trabajos y a qué se apunta con ellos.

11.6.4.17 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurra en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

Que si se incluyen los hombres para realizar lo mismo que las mujeres me parece que estaría bien, de lo contrario: ¿qué pasaría si todas decidimos ir al Fútbol?

11.6.4.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

No gracias.

11.6.5 Sujeto 8: Docente de Fitness del Club Urunday Universitario.

11.6.5.1 ¿Desde cuándo trabajas en el área del Fitness? ¿Y desde cuándo en esta institución?

Seis años trabajando en el Fitness, y acá hace siete años que estoy, así que desde siempre.

11.6.5.2 ¿Podrías definirme qué es el Fitness y cuáles son sus beneficios?

El Fitness es una disciplina dentro de la Educación Física y del deporte. En realidad más de la Educación Física que del deporte. Y que se basa en el trabajo aeróbico y localizado y que generalmente se hace con música. Los beneficios son muchos, mejora la coordinación y a través de esta la velocidad, la fuerza, la resistencia, el cuidado del cuerpo.

11.6.5.3 ¿En tu formación se enseñaba el Fitness como una disciplina mixta o exclusivamente femenina?

Mixta, porque es válida para cualquier persona.

11.6.5.4 ¿Cuántas clases de Fitness conducís por día? ¿En tus clases diarias, cuántas mujeres y cuántos hombres asisten aproximadamente?

2 doy por día, a veces vienen muchos hombres. Ponéle lunes, miércoles y viernes pero nunca son más que las mujeres, supónete 60% mujeres y 40 % hombres o menos y los Martes y Jueves vienen casi todas mujeres.

11.6.5.5 ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?

Depende de en qué área del Fitness, pero si hay, obvio que hay, cada vez menos porque la gente tiene la cabeza un poco más abierta ahora que antes. Pero si, hay sí.

11.6.5.6 ¿Le ha sucedido que algún socio le manifieste la inquietud de que quiera tener una clase solo para su sexo? ¿Por qué crees que esto sucede?

No, nunca.

11.6.5.7 ¿Qué importancia crees que tiene la participación de ambos géneros en las clases de Fitness?

En realidad, no sé si es importante o no. Lo que me parece genial es que sea inclusivo.

11.6.5.8 ¿Utilizas estrategias para incentivar a los usuarios a participar de las clases de Fitness? ¿Puedes nombrar alguna?

No, no, en realidad las estrategias para que participe más gente serían del club, que se yo, promocionándolo más. Yo como docente trato de variar las clases para que la gente no se aburra.

11.6.5.9 ¿Piensas que existen dificultades para que se dé una participación mixta en las clases? ¿A qué crees que se debe?

En mis clases no hay dificultades, ahora en cuanto a otras disciplinas sí, porque la gente ajena a las clases tiende a pronunciar estereotipos.

11.6.5.10 ¿Qué opinas acerca de la existencia de clases separadas por sexo? ¿Y en cuanto al Fitness?

No me parece mal, en cuanto a la propuesta... Si bien hay disciplinas del Fitness que tienen que ser para los dos, hay disciplinas que son separadas porque hacen actividades que les atraen más a un “sexo” que a otro.

11.6.5.11 ¿Qué opinas acerca de que los hombres asistan a clases de Aeróbica y Localizada, ambas dentro del Fitness?

Me parece genial. Son clases re completas y me parece bárbaro que estén abiertas para ambos géneros. O sea, completas en todo sentido, coordinativo, emocional, etc. Incluso para los deportistas, cuando yo entrenaba en el plantel de básquet me mandaban para mejorar lo coordinativo.

11.6.5.12 ¿Por qué crees que existe tanta diferencia de participación entre hombres y mujeres a estas clases? ¿Crees que hay algún motivo?

Si, el motivo es ese, es el tabú que hay... que si vas, sos gay.

En realidad, no hay una disciplina específica dentro del Fitness que sea exclusiva para hombres y que ninguna mujer quiera ir como capaz pasa en el fútbol.

**11.6.5.13 ¿Es lo mismo planificar una clase mixta, que una dividida por sexos?
¿Dónde crees que está la diferencia?**

No, la diferencia está en la propuesta. En el gusto. Depende de qué clase. Si voy a dar una Aeróbica no hay mucha diferencia, sí la hay si la propuesta es bastante abierta como una GAP

11.6.5.14 ¿Alguna vez has modificado tu planificación por la presencia de hombres en las clases de Fitness? ¿Cómo cuáles?

No, nunca.

11.6.5.15 ¿En el caso de que en el futuro a las clases de Fitness comiencen a concurrir más hombres que ahora, lo tendrías en cuenta? ¿De qué manera?

No, para mí es lo mismo.

11.6.5.16 ¿Qué estrategias incluirías para lograr una participación de ambos sexos igualitaria en esta disciplina o al menos no tan distintamente pronunciada?

Habría que luchar contra el tema del tabú que hablaba, yo trataría de llevar a los planteles del club y que la gente pueda ver que va el plantel y se comente, el boca a boca, y con eso empiecen a ir, y hacer clases bien coordinativas.

11.6.5.17 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurra en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

Creo que cada vez van a haber menos tabúes, la gente está cambiando un poco su mentalidad. Las cabecitas se van abriendo cada vez más.

11.6.5.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

Que me parece bien que se intente romper con los estereotipos que hay actualmente. Los felicito.

11.6.6 Sujeto 9: Docente de Fitness del Club Urunday Universitario.

11.6.6.1 ¿Desde cuándo trabajas en el área del Fitness? ¿Y desde cuándo en esta institución?

En el área del Fitness hace seis años, y acá desde el año 2001, o sea trece años.

11.6.6.2 ¿Podrías definirme qué es el Fitness y cuáles son sus beneficios?

Para mí es un sistema de entrenamiento que lo que tiende a hacer es a movilizar y a involucrar todo el cuerpo, o la mayoría, y lo mismo con los músculos ¿no? Mejora la capacidad aeróbica y la respuesta cardiaca, la flexibilidad, la fuerza, las capacidades coordinativas, psicológicas y además tiene un componente socio afectivo ¿verdad?

11.6.6.3 ¿En tu formación se enseñaba el Fitness como una disciplina mixta o exclusivamente femenina?

No en mi formación, hubo como una materia que involucraba solo mujeres.

11.6.6.4 ¿Cuántas clases de Fitness conducís por día? ¿En tus clases diarias, cuántas mujeres y cuántos hombres asisten aproximadamente?

Por día, no, por semana te puedo decir que cuatro. Varia pero siempre muchas más mujeres que hombres, en porcentaje te podría decir que un 70% mujeres y un 30% hombres.

11.6.6.5 ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?

No, yo creo que en años anteriores, si, había mucho de eso, pero por suerte había gente involucrada que no se dejaba llevar por ese concepto, pero no, no, no, hoy por hoy, no.

11.6.6.6 ¿Le ha sucedido que algún socio le manifieste la inquietud de que quiera tener una clase solo para su sexo? ¿Por qué crees que esto sucede?

No, no, nunca.

11.6.6.7 ¿Qué importancia crees que tiene la participación de ambos géneros en las clases de Fitness?

Está bueno porque las mujeres producen cosas, o tienen un concepto del cuerpo distinta a la de nosotros, y en los hombres pasa lo mismo, o sea esta bueno porque los conceptos son distintos y aparte siempre ayudan a sumar.

11.6.6.8 ¿Utilizas estrategias para incentivar a los usuarios a participar de las clases de Fitness? ¿Puedes nombrar alguna?

¡Si claro! Generalmente uso, como hoy por hoy está más mixto, generalmente uso movimientos que de repente hacían solo las mujeres antes y los hago, a veces y quedan medio descolocados pero lo soportan y la llevan bárbaro, por suerte.

11.6.6.9 ¿Piensas que existen dificultades para que se dé una participación mixta en las clases? ¿A qué crees que se debe?

No, para mí no. En mi caso como doy las clases, no. No sé cómo las dan mis colegas. Yo no tengo problema en ese caso, si claro que siempre hay más mujeres.

11.6.6.10 ¿Qué opinas acerca de la existencia de clases separadas por sexo? ¿Y en cuanto al Fitness?

Para mí está bien de bien, por lo que te decía antes la concepción de cuerpo de cada sexo.

11.6.6.11 ¿Qué opinas acerca de que los hombres asistan a clases de Aeróbica y Localizada, ambas dentro del Fitness?

Me encanta, la verdad me gusta y está bueno, porque ahí también se ve que la información llego por suerte, y a parte está bueno por lo que te decía, que sumen.

11.6.6.12 ¿Por qué crees que existe tanta diferencia de participación entre hombres y mujeres a estas clases? ¿Crees que hay algún motivo?

Si... porque antes era muy sexista, era muy separado, las nenas hacen una cosa, los varones hacen otra, y eso viene desde la casa y entonces, hoy por suerte, gracias a toda la gente que está involucrada en el deporte, en el Fitness, y la actividad física, se ha podido hablar un poco más de eso y enseñar un poco más sobre esas cosas.

11.6.6.13 ¿Es lo mismo planificar una clase mixta, que una dividida por sexos? ¿Dónde crees que está la diferencia?

No, no es lo mismo, la diferencia está en el rendimiento y a parte en la contextura entre un físico y el otro.

11.6.6.14 ¿Alguna vez has modificado tu planificación por la presencia de hombres en las clases de Fitness? ¿Cómo cuáles?

No, nunca.

11.6.6.15 ¿En el caso de que en el futuro a las clases de Fitness comiencen a concurrir más hombres que ahora, lo tendrías en cuenta? ¿De qué manera?

Si claro, por lo que hemos hablado el físico de la mujer, no es el mismo que el de los varones.

11.6.6.16 ¿Qué estrategias incluirías para lograr una participación de ambos sexos igualitaria en esta disciplina o al menos no tan distintamente pronunciada?

Y más que nada de información, o sea ayudar más en el tema del compañerismo y toda esa parte, incluso los involucraría un varón y una mujer, en determinados ejercicios, más que nada es darle información del por qué a la gente.

11.6.6.17 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurra en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

Va a ir resaltando la parte mixta, de hecho ya se la está viendo.

11.6.6.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

Sí, que estuvo buena, que es bárbara para nosotros, por ejemplo cuando me preguntaste el concepto de Fitness, no me lo cuerdo, dije lo que pienso y siento en el momento, digo no sé si es o no es, o tengo que aprender, muchas gracias.

11.7. Entrevistas a hombres usuarios de los clubes.

11.7.1 Sujeto 10: Usuario de 18 a 30 años - Club Juventus.

11.7.1.1 ¿Hace cuánto tiempo realizas actividad física en esta Institución? ¿Podrías mencionar qué actividades prácticas diariamente?

Siempre, vengo al club desde que nací, tengo 21 años así que no sé, 20 años.
Y vengo a hacer futbol, básquet, natación y sala.

11.7.1.2 ¿Puedes definir qué es el Fitness? ¿Qué disciplinas abarca?

En realidad no sé, algo en relación a lo físico es pero exactamente no sé, un clase de gimnasia, Spinning que se yo.

11.7.1.3 ¿Cuál es su opinión acerca de las clases de Aeróbica y Localizada? ¿Asistió alguna vez?

Asistí, aeróbico me gusta, hacemos entrada en calor, abdominales, circuitos que se yo, con bancos, zonas, está bueno. Localizada no sé lo que es.

11.7.1.4 ¿Conoces los beneficios que brinda la práctica del Fitness? ¿Puedes mencionar alguno?

Y como toda actividad física, beneficios psicológicos, físicos, todo eso. Al ser un deporte sirve para todo supongo.

11.7.1.5 ¿Por qué crees tú que hay mayor cantidad de mujeres que de hombres tomando estas clases?

Y capaz porque está relacionado al baile, como más actividades femeninas que de hombres... Coreografías y eso.

11.7.1.6 ¿Crees que los hombres y las mujeres deben actuar acorde a su género? Es decir, ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?

No, yo creo que no. Por ir a la gimnasia no voy a ser gay ponéle.

11.7.1.7 ¿Piensa que existen dificultades para que haya una participación mixta en las clases?

Debe haber, por algo existe el mixto, femenino y masculino, no sé.

11.7.1.8 ¿Qué piensas tú sobre la existencia de algunas actividades de Fitness que se encuentran separadas por sexo?

Para mí está bien que haya, porque de repente hay gente que piensa distinto que yo y que no le gusta que haya una mujer al lado haciendo con él. No sé, actuarían distinto. Creo que está bien que se respete los gustos de cada uno.

11.7.1.9 ¿Crees que todas las clases de Fitness deberían ser mixtas? ¿Por qué?

No, por eso mismo que te dije, para mi hay gente que no le gusta.

11.7.1.10 ¿Cuál es tu opinión acerca de la importancia de que asistan ambos sexos a dichas clases?

¿Todos juntos? No sé si es tan importante. Capaz que sería mejor. No sé. Depende del gusto de la persona que va.

11.7.1.11 ¿Por qué asistes, o por qué no lo haces a dichas clases? ¿Qué razones tienes para hacerlo, o para no hacerlo?

Por preferencia, porque mi tiempo prefiero invertirlo en algún deporte. Tampoco estoy negado de hecho alguna vez fui y no me disgustó pero prefiero hacer no sé, si tengo 2 horas libres; Fútbol y básquet que son actividades de hombres. La última opción sería Fitness.

11.7.1.12 ¿Cuál es tu opinión acerca del por qué el resto de los hombres no asiste a éstas clases?

Por el mismo motivo que yo, por preferencia, o sea prefieren hacer otros deportes antes que Fitness. Capaz que por desconocimiento de lo que es...

11.7.1.13 En el caso de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión enterarse de que será el único hombre del grupo, o una minoría de género?

Y, ahí capaz que me siento medio gay. No sé. O medio desubicado, no sé.

11.7.1.14 Continuando con el mismo caso anterior, de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión en dicha clase a la que también asisten mujeres?

Y, a mí no me molesta. Capaz que me complicaría un poco la coordinación pero tampoco me daría vergüenza que se yo. No tengo problema.

11.7.1.15 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurre en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

Yo creo que van a estar todos juntos, creo que va a cambiar, nadie va a mirar para el costado, no le va a importar a la gente que coordinen, que no,

que sean mujer, hombre, gay, lesbiana, yo creo que no va a pasar lo mismo que ahora. Eso espero al menos.

11.7.1.16 ¿El hacer Fitness te cambió tu estereotipo masculino o femenino, la forma de ver a un hombre o una mujer?

No yo que sé, yo no tengo estereotipos femeninos.

11.7.1.17 ¿Consideras que pertenecer a un sexo u otro, determina la actividad física que elijas?

Sí, por la naturaleza de cada uno, por algo los hombres prefieren el básquet, fútbol y de repente las mujeres hacen vóley y hockey es como que es así, es algo que ya está armado no sé, a mí porque me gusta el fútbol, capaz que a otros les interesan otras cosas.

11.7.1.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

Muy buena. Que les vaya bien.

11.7.2 Sujeto 11: Usuario de 18 a 30 años - Club Juventus.

**11.7.2.1 ¿Hace cuánto tiempo realizas actividad física en esta Institución?
¿Podrías mencionar qué actividades prácticas diariamente?**

Dos años. Básquetbol, gimnasio y natación.

11.7.2.2 ¿Puedes definir qué es el Fitness? ¿Qué disciplinas abarca?

No sé qué es, supongo que todas las actividades pero en realidad no sé.

- ¿Todas las actividades del club?

Todo lo que sea ejercicio.

- ¿El deporte crees que está incluido?

No el deporte es ejercicio, y el Fitness es todo lo que te haga hacer ejercicio.

**11.7.2.3 ¿Cuál es su opinión acerca de las clases de Aeróbica y Localizada?
¿Asistió alguna vez?**

No fui nunca. Es lo que hacen ejercicio con música en un lugar cerrado, lo hacen señoras.

11.7.2.4 ¿Conoces los beneficios que brinda la práctica del Fitness? ¿Puedes mencionar alguno?

Si, aportes para la salud, y en lo físico.

11.7.2.5 ¿Por qué crees tú que hay mayor cantidad de mujeres que de hombres tomando estas clases?

Porque se preocupan más por su físico y porque es más fácil que hacer un deporte.

**11.7.2.6 ¿Crees que los hombres y las mujeres deben actuar acorde a su género?
Es decir, ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?**

Si hay, como en todo pero depende de la persona. En general son mujeres las que hacen esta actividad pero lo puede hacer cualquiera.

11.7.2.7 ¿Piensas que existen dificultades para que haya una participación mixta en las clases?

No, ¿porqué tiene que haber dificultades?

11.7.2.8 ¿Qué piensas tú sobre la existencia de algunas actividades de Fitness que se encuentran separadas por sexo?

Por comodidad de las mujeres porque no les gustan hombres en la clase porque se sienten incómodas.

11.7.2.9 ¿Crees que todas las clases de Fitness deberían ser mixtas? ¿Por qué?

Para mí está bien que no sean todas mixtas porque hay gente q se siente incómoda, ¡a mí no me importa!

11.7.2.10 ¿Cuál es tu opinión acerca de la importancia de que asistan ambos sexos a dichas clases?

Para mi es importante por la inclusión social y sexual, la igualdad de género.

11.7.2.11 ¿Por qué asistes, o por qué no lo haces a dichas clases? ¿Qué razones tienes para hacerlo, o para no hacerlo?

No voy porque ahora no estoy interesado, y porque pienso que es de maricas, puedo hacer otro ejercicio de otra manera.

11.7.2.12 ¿Cuál es tu opinión acerca del por qué el resto de los hombres no asiste a éstas clases?

Por el mismo motivo que el mío. Muchos pensamos que es para mujeres.

11.7.2.13 En el caso de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión enterarse de que será el único hombre del grupo, o una minoría de género?

¡Me sentiría re gozado!, porque voy a estar rodeado de mujeres. Porque si voy a hacer ejercicio y encima estoy rodeado de mujeres, estoy re gozado...

- **¿Las mirarías?**

No simplemente la presencia de la mujer al hombre lo tranquiliza.

11.7.2.14 Continuando con el mismo caso anterior, de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión en dicha clase a la que también asisten mujeres?

Para mi es lo mismo, porque por ejemplo un deporte es grupal y no se nota la diferencia y si la actividad es individual esta cada uno en la suya.

11.7.2.15 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurre en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

No tengo idea.

11.7.2.16 ¿El hacer Fitness te cambio tu estereotipo masculino o femenino, la forma de ver a un hombre o una mujer?

Hice una vez, cuando iba a clases de baile. Si me cambio, pero creo que pasa por el lugar. Si vos ves que es un lugar que es para mujeres, siempre hay mujeres, creo que ya te limita a ir.

En un club, por ejemplo, sabes que van ambos sexos entonces capaz te pinta ir a alguna clase de Fitness pero más bien lo limita el lugar

11.7.2.17 ¿Consideras que pertenecer a un sexo u otro, determina la actividad física que elijas?

No, no tiene absolutamente nada que ver.

11.7.2.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

Si, muchísimas gracias.

11.7.3 Sujeto 12: Usuario de 31 a 45 años - Club Juventus.

11.7.3.1 ¿Hace cuánto tiempo realizas actividad física en esta Institución? ¿Podrías mencionar qué actividades prácticas diariamente?

Hace diez años y vengo y hago Fútbol, Básquetbol, Natación y hago Gimnasia Aeróbica también.

11.7.3.2 ¿Puedes definir qué es el Fitness? ¿Qué disciplinas abarca?

Y, el Fitness es un tipo de entrenamiento, es como un deporte como quien dice. Y disciplinas, si hay unas cuantas, bueno, Aeróbica, Localizada, Step, Body Systems, GAP, yo que sé, unas cuantas.

11.7.3.3 ¿Cuál es su opinión acerca de las clases de Gimnasia Aeróbica y Localizada? ¿Asistió alguna vez?

Sí, asistí, varias veces, son muy interesantes, son muy buenas para la salud

11.7.3.4 ¿Conoces los beneficios que brinda la práctica del Fitness? ¿Puedes mencionar alguno?

Si bueno, mejoras la resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad también y es muy buena para el aspecto psicológico también, es decir te distrae, te saca

de tus preocupaciones, conoces gente, no sé, es como más amplio que solo ejercitarse.

11.7.3.5 ¿Por qué crees tú que hay mayor cantidad de mujeres que de hombres tomando estas clases?

Pasa que los hombres se dedican más a la parte de los deportes, tipo así, de fútbol, básquet, natación y las mujeres como que van más a ese tipo de clases y no tanto de deportes, dependiendo del lugar y del club, que se yo. Pienso que al ser mixtas las clases algunos hombres prefieren estar con gente de su mismo sexo, correr, chocar, como en el futbol o las artes marciales.

11.7.3.6 ¿Crees que los hombres y las mujeres deben actuar acorde a su género? Es decir, ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?

De parte de la gente que no hace, sí. Personalmente yo no tengo ninguno pero se comenta normalmente, los hombres en el vestuario hacen el clásico chiste de... “ah si vas a bailar ahí, vos debes ser medio...” ¿no? Por ejemplo el otro día uno le dijo a otro acá que no tenía que ir, que era para mujeres, que fuera con ellos a jugar al fútbol que le iba a servir más...

11.7.3.7 ¿Piensas que existen dificultades para que haya una participación mixta en las clases?

No, creo que no. Dependiendo de la persona y los grupos que hayan, creo que dificultad no hay ninguna. Más allá de la presión que se pueda sentir de lo social que tá, capaz que esa es una dificultad, pero por el lado de los docentes, no.

11.7.3.8 ¿Qué piensas tú sobre la existencia de algunas actividades de Fitness que se encuentran separadas por sexo?

Y bueno, creo que no está mal tampoco, hay gente que se siente incómoda con el otro sexo haciendo ejercicio ahí. No es mi caso, a mí no me molesta.

11.7.3.9 ¿Crees que todas las clases de Fitness deberían ser mixtas? ¿Por qué?

No, por eso mismo que te dije.

11.7.3.10 ¿Cuál es tu opinión acerca de la importancia de que asistan ambos géneros a dichas clases?

Es importante para mejorar el relacionamiento de las personas, es muy importante.

11.7.3.11 ¿Por qué asistes, o por qué no lo haces a dichas clases? ¿Qué razones tienes para hacerlo, o para no hacerlo?

Me interesaron para mejorar la resistencia, la fuerza, flexibilidad que se yo, las encontré muy útiles en ese sentido.

11.7.3.12 ¿Cuál es tu opinión acerca del por qué el resto de los hombres no asiste a éstas clases?

Como ya te dije, me parece que prefieren ir a hacer deportes de contacto, estar con otros hombres, compañeros del trabajo, de estudio, los encuentro como que más interesados en ese tema.

11.7.3.13 En el caso de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión enterarse de que será el único hombre del grupo, o una minoría de género?

Ahí depende de lo que quiera cada uno verdad, si hubiera más gente del mismo género es mejor la cosa, siendo el único como que decís “pah que estoy haciendo acá”, si hubiera más hombres o algún conocido como que sería mejor.

11.7.3.14 Continuando con el mismo caso anterior, de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión en dicha clase a la que también asisten mujeres?

Bien no hay problema, no tengo problema de relacionarme y trabajar junto con las mujeres...

11.7.3.15 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurre en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

Estaría bueno promocionarlo más como que fuera más mixto, tratar de llegar a formar grupos mixtos para mejorar las relaciones entre las personas.

11.7.3.16 ¿El hacer Fitness te cambio tu estereotipo masculino o femenino, la forma de ver a un hombre o una mujer?

Y que se yo, creo que sí. Antes de empezar a venir yo creía que las mujeres no iban a poder completar la clase, se iban a cansar o algo porque suelen ser como más débiles que los hombres pero la verdad que no, me taparon la boca como quien dice, al contrario, hasta a veces hacían más que yo (risas). Ahora me puse a tiro y les sigo el ritmo.

11.7.3.17 ¿Consideras que pertenecer a un sexo u otro, determina la actividad física que elijas?

Y, a mí no me determina para nada; de hecho hago todos los deportes con las mujeres y no hay drama, capaz que sí, yo que sé, como que puede que venga un poco impuesto desde la infancia donde los niños “tienen” que jugar al fútbol y las niñas al Handball o al hockey o manchado. Pero ya te digo, a mí no me condiciona para nada mi sexualidad.

11.7.3.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

No, que está bueno que se preocupen por el Fitness, la verdad que es una alternativa más y es divertido y está muy bueno.

11.7.4 Sujeto 13: Usuario de 31 a 45 años - Club Juventus.

11.7.4.1 ¿Hace cuánto tiempo realizas actividad física en esta Institución? ¿Podrías mencionar qué actividades prácticas diariamente?

Al club vengo hace como 5 años, y cuando vengo hago Fútbol y Basquetbol con un grupo de amigos de acá del club y Natación.

11.7.4.2 ¿Puedes definir qué es el Fitness? ¿Qué disciplinas abarca?

Uh... y... ¿el Fitness?... Para mí es un tipo de gimnasia que hacen las mujeres. Es más suave, que se yo. Y hay un tipo que se llama “zumba” creo que es tipo baile, y localizada. ¿El spinning entra dentro del Fitness?

- Sí, ¿alguna más?

Eh... gimnasia aeróbica.

**11.7.4.3 ¿Cuál es su opinión acerca de las clases de Aeróbica y Localizada?
¿Asistió alguna vez?**

Nunca asistí, nunca intenté hacerlo, me parece más una actividad para mujer sin ser machista, que una actividad para hombre. No tengo mucha información, porque nunca me acerqué.

11.7.4.4 ¿Conoces los beneficios que brinda la práctica del Fitness? ¿Puedes mencionar algunos?

Sí, sé que mejora la motricidad del cuerpo, baja de peso, y tonificación de los músculos.

11.7.4.5 ¿Por qué crees tú que hay mayor cantidad de mujeres que de hombres tomando estas clases?

Porque es como “más baile”, y a las mujeres les atrae todo eso, mucho más que al hombre. El hombre es más solitario que la mujer, va a una máquina y hace su ejercicio.

**11.7.4.6 ¿Crees que los hombres y las mujeres deben actuar acorde a su género?
Es decir, ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?**

Ah yo creo que sí, los hombres somos como más de llevar el cuerpo al máximo de su potencial, y las mujeres como que están para la estética. Yo que sé, y los hombres que hacen Fitness para mí son medios raros... (risas).

11.7.4.7 ¿Piensas que existen dificultades para que haya una participación mixta en las clases?

No, no creo, en algún caso un tema de machismo. Es decir, “eso es para mujeres”. O alguna novia celosa que le diga no vas porque está lleno de mujeres (risas), pero fuera de eso, creo que no.

11.7.4.8 ¿Qué piensas tú sobre la existencia de algunas actividades de Fitness que se encuentran separadas por sexo?

Y capaz que están bien, porque hay hombres que los cohibe estar haciendo cualquiera ahí bailando con un montón de mujeres mirando. Así que creo que está bien.

11.7.4.9 ¿Crees que todas las clases de Fitness deberían ser mixtas? ¿Por qué?

No, todas mixtas no, como te dije, te cohibe... o sea, capaz que sí que deberían ser mixtas para que los hombres se dejen de pavadas con lo de cohibirse y eso pero, capaz que a las mujeres le pasa lo mismo ¿no? No sé, me pusiste en duda ahora.

11.7.4.10 ¿Cuál es tu opinión acerca de la importancia de que asistan ambos géneros a dichas clases?

Es un deporte muy completo, y lo veo como importante, que vayan hombres sobre todo, para que otros se animen a ir, mujeres ya hay.

11.7.4.11 ¿Por qué asistes, o por qué no lo haces a dichas clases? ¿Qué razones tienes para hacerlo, o para no hacerlo?

No asisto porque nunca se me dio a ir, y como yo tengo mi rutina marcada en la sala, prefiero ir ahí porque es más para hombres. Además de que me da un poco de vergüenza bailar.

11.7.4.12 ¿Cuál es tu opinión acerca del por qué el resto de los hombres no asiste a éstas clases?

Creo que por lo mismo que yo, aunque algunos directamente te dicen hablando educadamente que es para “Gay”, igual creo que ninguno estamos muy bien al tanto de lo que es.

11.7.4.13 En el caso de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión enterarse de que será el único hombre del grupo, o una minoría de género?

Me sentiría bien, aunque me sentiría mejor si fuésemos la misma o similar cantidad de hombres que de mujeres.

11.7.4.14 Continuando con el mismo caso anterior, de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión en dicha clase a la que también asisten mujeres?

No me influye en nada, me sentiría muy bien.

11.7.4.15 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurre en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

Yo pienso que si los profesores comentaran un poco más esta actividad con sus beneficios, tal vez tanto más hombres como mujeres también, irían más, porque para mí, y mira que fui a muchos clubes, en ninguno lo promocionan como deberían.

11.7.4.16 ¿El hacer Fitness te cambio tu estereotipo masculino o femenino, la forma de ver a un hombre o una mujer?

Es que no hice... No sé. Capaz que haciendo entendería a los demás hombres que van a hacer... No sabría decirte.

11.7.4.17 ¿Consideras que pertenecer a un sexo u otro, determina la actividad física que elijas?

Y creo que sí, el hombre va y hace Fútbol, Basquetbol que son deportes de contacto, va, aunque las mujeres también hacen. No sé. Me pusiste en duda ahora (risas). Me matas con las preguntas estas. Cómo uno trae arraigado en su mente que las cosas son como son y en realidad ni se las cuestiona ¿no?

11.7.4.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

No, muy buena, la verdad que me deja pensando. Capaz que las clases de Fitness no son lo que me imagino que son... no sé, tendría que ir a alguna para ver. ¡Muchas gracias!

11.7.5 Sujeto 14: Usuario de 46 a 60 años- Club Juventus.

11.7.5.1 ¿Hace cuánto tiempo realizas actividad física en esta Institución? ¿Podrías mencionar qué actividades prácticas diariamente?

Diecisiete años, y hago gimnasia localizada, Basquetbol, en el agua también... Hidrogimnasia, y cabecita, que no es Fútbol, (risas); no podemos tocar la pelota con los pies porque el profe no nos deja.

11.7.5.2 ¿Puedes definir qué es el Fitness? ¿Qué disciplinas abarca?

Definir no, pah, no sé. ¿Creo que se hace con música? Y con diferentes instrumentos, pelotas, materiales... Escuche a los muchachos que habían ido y me están invitando a que vaya pero no me gusta la música cuando hago gimnasia.

11.7.5.3 ¿Cuál es su opinión acerca de las clases de Aeróbica y Localizada? ¿Asistió alguna vez?

Que son buenas, son excelentes, he asistido.

11.7.5.4 ¿Conoces los beneficios que brinda la práctica del Fitness? ¿Puedes mencionar alguno?

Y debe ser como la otra gimnasia calculo yo. Para el cuerpo, la mente, respetarse y respetar a los demás. Y un mejoramiento a nivel muscular, y el corazón...

11.7.5.5 ¿Por qué crees tú que hay mayor cantidad de mujeres que de hombres tomando estas clases?

Y porque a la mujer le gusta la música y al hombre no. Pienso que es por eso.

11.7.5.6 ¿Crees que los hombres y las mujeres deben actuar acorde a su género? Es decir, ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?

Y sí, hay gente que dice que los que van a hacer Fitness son los "raros"... (risas), pero yo pienso que no, personalmente creo que es una disciplina que es muy beneficiosa para la gente en general, no importa el género. Pero hay gente que sí que tiene como esos prejuicios y ya ni se acerca.

11.7.5.7 ¿Piensa que existen dificultades para que haya una participación mixta en las clases? (¿vos por qué no irías?)

No, creo que no. Van todos...

11.7.5.8 ¿Qué piensas tú sobre la existencia de algunas actividades de Fitness que se encuentran separadas por sexo?

Me parece bien, porque a mí por ejemplo no me gusta hacer gimnasia con una mujer al lado. Creo que va en los gustos de cada uno. O capaz que les hacen las clases más fuertes porque hay hombres y prefieren que sean más suaves.

11.7.5.9 ¿Crees que todas las clases de Fitness deberían ser mixtas? ¿Por qué?

No, yo no creo eso. Por lo que te digo, a ver, yo las clases que tomo acá en el club son de determinada forma y me gusta como es, no hay mujeres, no hay música, estamos tranquilos, hacemos gimnasia localizada y ta, si hubiera mujeres... no sé.

11.7.5.10 ¿Cuál es tu opinión acerca de la importancia de que asistan ambos sexos a dichas clases?

No sé, para mí es lo mismo.

11.7.5.11 ¿Por qué asistes, o por qué no lo haces a dichas clases? ¿Qué razones tienes para hacerlo, o para no hacerlo?

Porque no me gusta la música, y el baile y yo que sé, es mi caso ¿no?, hay gente que sí. Que le gusta pero a mí no.

11.7.5.12 ¿Cuál es tu opinión acerca del por qué el resto de los hombres no asiste a éstas clases?

Yo lo que escucho es que no les gustan mucho el baile de las clases esas. Y los que asisten son “los raros”... (risas), no, no. Porque les gusta el baile y la música y lo que hacen ahí. El ejercicio.

11.7.5.13 En el caso de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión enterarse de que será el único hombre del grupo, o una minoría de género?

Bien, no me afectaría nada. Yo voy para que el cuerpo mío esté bien.

11.7.5.14 Continuando con el mismo caso anterior, de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión en dicha clase a la que también asisten mujeres?

Bien, bien, eso no me afecta en nada...

11.7.5.15 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurre en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

Creo que van a empezar a concurrir más, yo creo que es como en todo, la gente tiene diferentes gustos de profesores, a algunos les gusta un profesor porque da fuerte las clases y a otros no les gusta y así... pero creo que va a ir creciendo el género masculino.

11.7.5.16 ¿El hacer Fitness te cambió tu estereotipo masculino o femenino, la forma de ver a un hombre o una mujer?

No, para nada, para mí no cambia. Siempre están los “raros” te digo yo (risas). Igual no he hecho pero creo que no me cambiaría

11.7.5.17 ¿Consideras que pertenecer a un sexo u otro, determina la actividad física que elijas?

No, va, yo que sé, capaz que un deporte de contacto entre hombres y mujeres un fútbol o básquet capaz que sí que no lo hacen juntos pero creo que no hay actividades de Fitness ponele que no se hagan por ser para el otro sexo.

11.7.5.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

Este... no que siempre hacer deportes es muy bueno, Fitness lo que sea. Es muy bueno.

11.7.6 Sujeto 15: Usuario de 46 a 60 años - Club Juventus.

**11.7.6.1 ¿Hace cuánto tiempo realizas actividad física en esta Institución?
¿Podrías mencionar qué actividades prácticas diariamente?**

Hace unos 20 años más o menos. Y vengo a hacer un poco de natación y Gimnasia también.

11.7.6.2 ¿Puedes definir qué es el Fitness? ¿Qué disciplinas abarca?

Y el Fitness es un tipo de entrenamiento. Y tenés aeróbica, local, spinning, eh, de todo un poco.

11.7.6.3 ¿Cuál es su opinión acerca de las clases de Aeróbica y Localizada? ¿Asistió alguna vez?

Muy buena en todo sentido, si asisto con regularidad.

11.7.6.4 ¿Conoces los beneficios que brinda la práctica del Fitness? ¿Puedes mencionar algunos?

Sí, trabajo aeróbico, y demasiado, no sabes cómo traspaso ahí, además tonificación y flexibilidad.

11.7.6.5 ¿Por qué crees tú que hay mayor cantidad de mujeres que de hombres tomando estas clases?

Porque nadie se interesa por saber la realidad de la disciplina, creen lo que les dicen y se quedan con la mala información, lo digo por experiencia. Hasta que un día me invitaron a ir y luego me re gustó aunque te soy sincero, aún me cuesta un poco, pero le doy para adelante porque me doy cuenta que me sirve mucho.

11.7.6.6 ¿Crees que los hombres y las mujeres deben actuar acorde a su género? Es decir, ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?

Yo creo que hay sí. Algunos hombres no hacen porque piensan que es gimnasia para mujeres, o para gays. O algo así. Sí, sí. Hay sí.

11.7.6.7 ¿Piensas que existen dificultades para que haya una participación mixta en las clases?

Mientras no prueben lo que se siente, sí muchas.

11.7.6.8 ¿Qué piensas tú sobre la existencia de algunas actividades de Fitness que se encuentran separadas por sexo?

Y me parece que no sería lo correcto. Porque si no los hombres nunca vendrían a hacer. Se quedarían con la gimnasia para hombres que hay acá en el club y nada más. No vendrían a mejorar lo coordinativo, la flexibilidad, lo rítmico y todo lo que tiene el Fitness ¿no?

11.7.6.9 ¿Crees que todas las clases de Fitness deberían ser mixtas? ¿Por qué?

Sí yo creo que sí. Y por eso mismo para que la gente se mezcle, para que los hombres vean lo que hacen las mujeres acá, es impresionante la fuerza que tienen, la voluntad, el ánimo que les da. Lo bien que les hace a todos. Y no se queden con el pensamiento típico de que las mujeres son más débiles o que las clases de Aeróbica son para gays o para débiles. ¡Mira que hay que seguirle el tren a algunas!, es impresionante lo que te movés y hay ejercicios que ni te salen y a las mujeres sí, yo las admiro la verdad. Creo que me fui un poco por las ramas (risas), pero es eso, yo creo que sí, deberían ser mixtas.

11.7.6.10 ¿Cuál es tu opinión acerca de la importancia de que asistan ambos géneros a dichas clases?

Y de esa forma, más hombres se animarían a participar.

11.7.6.11 ¿Por qué asistes, o por qué no lo haces a dichas clases? ¿Qué razones tienes para hacerlo, o para no hacerlo?

Porque me sirve mucho, y porque me divierto.

11.7.6.12 ¿Cuál es tu opinión acerca del por qué el resto de los hombres no asiste a éstas clases?

Por desconocimiento de lo que realmente es. Y por vergüenza.

11.7.6.13 En el caso de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión enterarse de que será el único hombre del grupo, o una minoría de género?

Un poco avergonzado, pero bueno, lo disimulo porque me hace bien ir.

11.7.6.14 Continuando con el mismo caso anterior, de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión en dicha clase a la que también asisten mujeres?

Igual que en una a la que también asisten hombres.

11.7.6.15 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurre en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

Pienso que mientras todo siga igual, nada va a cambiar. Habría que hacer una especie de actividad para promocionar lo que es. Algo en grande en cada club y de ahí que se corra la voz.

11.7.6.16 ¿El hacer Fitness te cambio tu estereotipo masculino o femenino, la forma de ver a un hombre o una mujer?

Sí, totalmente, antes pensaba como los demás, que era para gays o que no valía la pena porque era muy suave o venir a bailar, pero la verdad que ahora, nada que ver. Los hombres que hacemos no somos para nada gays y si lo fuéramos, ¿qué más da no? Pero... las mujeres también, vi que tienen una fuerza bárbara y eso está genial.

11.7.6.17 ¿Consideras que pertenecer a un sexo u otro, determina la actividad física que elijas?

Y en los deportes creo que sí, por algo se separan por sexo, para que no haya mucha diferencia física, pero en el Fitness no debería.

11.7.6.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

No, nada, espero haber sido de ayuda y que los hombres se animen a venir... Muchas gracias.

11.7.7 Sujeto 16: Usuario de 18 a 30 años - Club Olimpia.

**11.7.7.1 ¿Hace cuánto tiempo realizas actividad física en esta Institución?
¿Podrías mencionar qué actividades prácticas diariamente?**

Vengo al Olimpia desde chico, desde los 12 años, hace 15 ya. Diariamente no vengo pero hago natación y un poco de sala de musculación para tonificar.

11.7.7.2 ¿Puedes definir qué es el Fitness? ¿Qué disciplinas abarca?

El Fitness... y es un tipo de “entrenamiento bailado” que hacen las mujeres y algunos hombres. Y pensando en lo que dicen los folletos del club con los horarios de clase y eso te diría que hay Gimnasia Localizada, Pilates y alguna más.

**11.7.7.3 ¿Cuál es su opinión acerca de las clases de Aeróbica y Localizada?
¿Asistió alguna vez?**

Y que son una gimnasia para mujeres, con baile, coreografía y música. No, nunca asistí.

11.7.7.4 ¿Conoces los beneficios que brinda la práctica del Fitness? ¿Puedes mencionar algunos?

No, ni idea, pero supongo que mejora la coordinación y la fuerza muscular localizada, por el nombre supongo.

11.7.7.5 ¿Por qué crees tú que hay mayor cantidad de mujeres que de hombres tomando estas clases?

Y por eso mismo, porque es para mujeres calculo yo.

11.7.7.6 ¿Crees que los hombres y las mujeres deben actuar acorde a su género? Es decir, ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?

Y, sí. Por eso las mujeres hacen esas clases y los hombres que van es porque... eh... ta, son... medios raros.

11.7.7.7 ¿Piensas que existen dificultades para que haya una participación mixta en las clases?

No, dificultades no. Yo que sé, es gimnasia para mujeres creo yo. Así que si no se da la participación mixta es por eso.

11.7.7.8 ¿Qué piensas tú sobre la existencia de algunas actividades de Fitness que se encuentran separadas por sexo?

Pah, Fitness solo para hombres nunca vi. Ni sabía que existía.

- **Por ejemplo, acá en el club se dan clases de “Gimnasia para hombres” y “Gimnasia para Damas”. ¿Qué opinas de eso?**

Y ta, que en la gimnasia para hombres se debe hacer ejercicio más fuerte supongo y no se bailará tanto. No sé, no tengo idea.

11.7.7.9 ¿Crees que todas las clases de Fitness deberían ser mixtas? ¿Por qué?

Y no, capaz que no. Por eso se debe separar, supongo que los que hacen los grupos por separado serán los directivos del club que se supone que son los que saben del tema. ¿No?

11.7.7.10 ¿Cuál es tu opinión acerca de la importancia de que asistan ambos géneros a dichas clases?

La importancia radica en que es ejercicio físico, y hace bien. Por más que suponete, sea más suave que ir a la sala de musculación. El ejercicio y la salud no son solo para un sexo y para el otro no.

11.7.7.11 ¿Por qué asistes, o por qué no lo haces a dichas clases?, ¿Qué razones tienes para hacerlo, o para no hacerlo?

No voy porque es para mujeres, bailan y eso. No me gusta. Prefiero ir a la sala y trabajar bien ahí.

11.7.7.12 ¿Cuál es tu opinión acerca del por qué el resto de los hombres no asiste a éstas clases?

Y por lo mismo ¿No? Porque es para mujeres, o no les gusta, o les parece que son gays si van.

11.7.7.13 En el caso de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en su decisión enterarse de que será el único hombre del grupo, o una minoría de género?

Pah, sentiría vergüenza supongo. Estar solo ahí, parezco medio raro.

11.7.7.14 Continuando con el mismo caso anterior, de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión en dicha clase a la que también asisten mujeres?

No, nada. Con mujeres puedo hacer tranquilo. No sé, un poco de vergüenza al principio capaz pero más nada.

11.7.7.15 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurre en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

Y pienso que va a seguir siendo igual. A los hombres no nos gusta ir a ahí.

11.7.7.16 ¿Consideras que pertenecer a un sexo u otro, determina la actividad física que elijas?

Sí por supuesto. Las mujeres hacen Fitness porque es para moldear el cuerpo, por estética, y en cambio el hombre va a la sala o hace futbol porque es más de hombres.

11.7.7.17 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

No, nada, estuvo buena. Nos vemos.

11.7.8 Sujeto 17: Usuario de 18 a 30 años - Club Olimpia.

**11.7.8.1 ¿Hace cuánto tiempo realizas actividad física en esta Institución?
¿Podrías mencionar qué actividades prácticas diariamente?**

Un año, sala y fútbol.

11.7.8.2 ¿Puedes definir qué es el Fitness? ¿Qué disciplinas abarca?

No se la verdad no tengo ni idea. Te puedo decir que veo a muchas mujeres haciendo, pero no puedo decirte que.

11.7.8.3 ¿Cuál es su opinión acerca de las clases de Aeróbica y Localizada? ¿Asistió alguna vez?

Nunca jamás, y la verdad no iría porque ahí van solo mujeres.

11.7.8.4 ¿Conoces los beneficios que brinda la práctica del Fitness? ¿Puedes mencionar alguno?

Perdón pero no tengo mucha idea, lo único que sé es que trabajan glúteos y esos ejercicios que les interesan a las mujeres, ¡ah! Y sé que bailan porque las veo.

11.7.8.5 ¿Por qué crees tú que hay mayor cantidad de mujeres que de hombres tomando estas clases?

Porque es obvio, porque a nosotros nos gusta otro tipo de ejercicios y no nos gusta nada que tenga que ver con el baile, Ahí va te lo podría definir como un ejercicio para mujeres.

11.7.8.6 ¿Crees que los hombres y las mujeres deben actuar acorde a su género? Es decir, ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?

Explicame un poco mejor...

- ¿Cómo la percepción exagerada del Fitness, lo que se dice?

Ah sí que es para “gays”, o sea el que va es obvio que es *##*

11.7.8.7 ¿Piensas que existen dificultades para que haya una participación mixta en las clases?

Si completamente, yo no iría nunca por ejemplo y mis amigos tampoco, como te dije antes, no es para hombres.

11.7.8.8 ¿Qué piensas tú sobre la existencia de algunas actividades de Fitness que se encuentran separadas por sexo?

Bueno ahí capaz que es otra cosa e iría, pero son diferentes creo, una vez un amigo fue y trotan, hacen ejercicios más como en el fútbol, pecho, brazos y lagartijas, esas cosas.

11.7.8.9 ¿Crees que todas las clases de Fitness deberían ser mixtas? ¿Por qué?

No, para nada, todo lo contrario.

11.7.8.10 ¿Cuál es tu opinión acerca de la importancia de que asistan ambos sexos a dichas clases?

Para mí no hay ninguna importancia, o sea para mí, capaz que es importante...Sigo con la misma idea que no es para varones.

11.7.8.11 ¿Por qué asistes, o por qué no lo haces a dichas clases? ¿Qué razones tienes para hacerlo, o para no hacerlo?

No voy por todo lo que te dije, es un ejercicio para mujeres, a mí me gusta más jugar al fútbol y después ir a la sala de aparatos, que sí es un ejercicio para hombres.

11.7.8.12 ¿Cuál es tu opinión acerca del por qué el resto de los hombres no asiste a éstas clases?

Por el mismo motivo que yo, eso seguro.

11.7.8.13 En el caso de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión enterarse de que será el único hombre del grupo, o una minoría de género?

Pah... me muero siendo el único hombre, viste por eso no iría nunca, ¿sabes cómo me cargarían mis amigos?

11.7.8.14 Continuando con el mismo caso anterior, de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión en dicha clase a la que también asisten mujeres?

Creo que mal, pero por estar haciendo ejercicios de mujeres, sino no me importa.

11.7.8.15 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurre en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

Va a seguir siendo siempre igual, porque a los hombres nos gusta hacer otras cosas, hay actividades que son para mujeres como esas, y hay actividades que son para hombres.

11.7.8.16 ¿El hacer Fitness te cambio tu estereotipo masculino o femenino, la forma de ver a un hombre o una mujer?

Nunca hice.

- ¿Pero si alguna vez hicieras?

No creo, pero mis amigos me dirían que soy gay, si veo a un hombre haciendo, es lo que pienso ese es tremendo p... yo cuando voy al gimnasio quiero estar entre hombres no quiero estar entre minas.

11.7.8.17 ¿Consideras que pertenecer a un sexo u otro, determina la actividad física que elijas?

Si, si justo es lo que quería decir, los hombres jugamos al fútbol, las mujeres bailan, para mi es así.

11.7.8.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

Pedir disculpas por mi ignorancia, pero la verdad que hacer Fitness no es lo mío.

11.7.9 Sujeto 18: Usuario de 31 a 45 años - Club Olimpia.

**11.7.9.1 ¿Hace cuánto tiempo realizas actividad física en esta Institución?
¿Podrías mencionar qué actividades prácticas diariamente?**

Hace dieciséis años que vengo. Si claro, Fútbol, Basquetbol, capaz me olvido de alguna, hago una GAP que acá se le llama “Gimnasia de alta performance”, es una clase mixta, y voy de vez en cuando, cuando tengo tiempo a alguna otra clase de gimnasias mixtas y después hago natación, pero ocasionalmente.

11.7.9.2 ¿Puedes definir qué es el Fitness? ¿Qué disciplinas abarca?

Definir, definir, no, sí te puedo decir lo que pienso o lo que creo que es. Para mí es un ejercicio para el cuerpo, que ayuda en todo sentido desde lo aeróbico y lo localizado, trabajando con muchos materiales que como dije antes ayudan a moldear y mejorar el cuerpo.

**11.7.9.3 ¿Cuál es su opinión acerca de las clases de Aeróbica y Localizada?
¿Asistió alguna vez?**

Sí claro, me encantan, pero voy cuando tengo tiempo.

11.7.9.4 ¿Conoces los beneficios que brinda la práctica del Fitness? ¿Puedes mencionar alguno?

Sé que son muchos, pero no creo que pueda decírtelos con exactitud. Capaz me equivoco, podría ser beneficios para la salud, desde lo cardiovascular, la fuerza con los diferentes materiales, pero también algo muy importante como es la distracción, yo voy y me des estreso, la música, es un todo. Para mi es algo genial entreno y me divierto al mismo tiempo.

11.7.9.5 ¿Por qué crees tú que hay mayor cantidad de mujeres que de hombres tomando estas clases?

Uy!, eso se debe a muchas cosas, para mí, primero que nada no saben bien lo que es porque ni siquiera fueron una vez sola, porque muchos me lo han dicho., compañeros que tengo de sala, por ejemplo, me preguntan ¿cómo puedo ir ahí?. Pero también se debe a quien da la clase, eso influye mucho, hasta conmigo, hay profesores que dan clase de baile y yo no es que no me guste, ¡pero no coordino ni un poco! Entonces directamente no voy.

11.7.9.6 ¿Cree que los hombres y las mujeres deben actuar acorde a su género? Es decir, ¿Piensas que existen estereotipos de género, suposiciones en el Fitness?

Sí, si claro que sí. Todo el tiempo, pero la sociedad en la que estamos ya es así y no creo que se cambie, esto tiene que ver con la historia en que vivimos, todo el pasado, no es de ahora viene de generación en generación.

11.7.9.7 ¿Piensas que existen dificultades para que haya una participación mixta en las clases?

Dificultades... las que te nombré, si las clases de Fitness se separaran de las de baile, creo que seríamos más hombres que mujeres.

11.7.9.8 ¿Qué piensas tú sobre la existencia de algunas actividades de Fitness que se encuentran separadas por sexo?

Me parece bárbaro por un lado, pero por otro no. Bárbaro en el sentido que en esas clases nunca vamos a bailar, pero no tanto, porque es menos divertido, la verdad que en las clases mixtas me desestreso más, reconozco que las gimnasias masculinas son mucho más aburridas.

11.7.9.9 ¿Crees que todas las clases de Fitness deberían ser mixtas? ¿Por qué?

No, porque no todos pensamos por igual, pero yo opto por las mixtas.

11.7.9.10 ¿Cuál es tu opinión acerca de la importancia de que asistan ambos sexos a dichas clases?

¿Importancia? Ninguna, va el que quiere a mí no me influye en nada. Más que lo que te decía recién, la verdad se hace más divertido y motivante cuando somos muchos y mixta.

11.7.9.11 ¿Por qué asistes, o por qué no lo haces a dichas clases? ¿Qué razones tienes para hacerlo, o para no hacerlo?

Asisto porque sinceramente me hace bien en todos los sentidos.

11.7.9.12 ¿Cuál es tu opinión acerca del por qué el resto de los hombres no asiste a éstas clases?

Por todo lo que te dije anteriormente, no saben bien que es, entonces suponen y lo hacen mal. Y por el tema docente, depende de cómo se de la clase.

11.7.9.13 En el caso de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión enterarse de que será el único hombre del grupo, o una minoría de género?

¿La verdad, la verdad? No me importaría en lo más mínimo, ¡obviamente que la hago igual! De hecho ya me ha pasado varias veces, mis compañeras me hacen bromas, es un grupo muy lindo.

11.7.9.14 Continuando con el mismo caso anterior, de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión en dicha clase a la que también asisten mujeres?

Bárbaro, ¿por qué debería sentirme mal?

11.7.9.15 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurre en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

Espero que sigan viniendo más hombres, porque se están perdiendo de algo que nos hace muy bien.

11.7.9.16 ¿El hacer Fitness te cambio tu estereotipo masculino o femenino, la forma de ver a un hombre o una mujer?

¡No, claro que no!

11.7.9.17 ¿Consideras que pertenecer a un sexo u otro, determina la actividad física que elijas?

Para mí no, pero la mayoría de los hombres, si, y mucho. Como te decía lo de la historia, esto no es de ahora, las costumbres que tenemos nos llevaron a este hoy, y tanto hombres como mujeres piensan que hay actividades que son más para mujeres y otras más para hombres.

11.7.9.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

La verdad es muy interesante y ojalá sirva como para poder hacer cambiar el pensamiento de muchas personas.

11.7.10 Sujeto 19: Usuarios de 31 a 45 años - Club Olimpia.

**11.7.10.1 ¿Hace cuánto tiempo realizas actividad física en esta Institución?
¿Podrías mencionar qué actividades prácticas diariamente?**

2 años más o menos, vengo a hacer Natación nomás

11.7.10.2 ¿Puedes definir qué es el Fitness? ¿Qué disciplinas abarca?

El Fitness es una modalidad de entrenamiento así como los deportes, y disciplinas... ni idea.

**11.7.10.3 ¿Cuál es su opinión acerca de las clases de Aeróbica y Localizada?
¿Asistió alguna vez?**

No, no asistí nunca, no me interesa.

11.7.10.4 ¿Conoces los beneficios que brinda la práctica del Fitness? ¿Puedes mencionar algunos?

No, ni idea. Supongo que los beneficios del entrenamiento.

11.7.10.5 ¿Por qué crees tú que hay mayor cantidad de mujeres que de hombres tomando estas clases?

Y, porque se hacen ejercicios para mujeres.

**11.7.10.6 ¿Crees que los hombres y las mujeres deben actuar acorde a su género?
Es decir, ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?**

Sí, sí, creo que el Fitness es para mujeres, no para hombres, los hombres van al fútbol, basquetbol y eso.

11.7.10.7 ¿Piensas que existen dificultades para que haya una participación mixta en las clases?

No, supongo que no.

11.7.10.8 ¿Qué piensas tú sobre la existencia de algunas actividades de Fitness que se encuentran separadas por sexo?

Y que está bien, los hombres hacen otro tipo de ejercicio distinto al de las mujeres. Más fuerte.

11.7.10.9 ¿Crees que todas las clases de Fitness deberían ser mixtas? ¿Por qué?

No, creo que no. Está bien que se separe así los hombres podemos hacer otros ejercicios como te decía. Las mujeres hacen todo ejercicios para piernas y bailan. Nosotros no.

11.7.10.10 ¿Cuál es tu opinión acerca de la importancia de que asistan ambos géneros a dichas clases?

Importancia... no sé, es una forma quizás de mejorar la salud pero no sé si es importante, como te decía los hombres hacemos otros deportes.

11.7.10.11 ¿Por qué asistes, o por qué no lo haces a dichas clases? ¿Qué razones tienes para hacerlo, o para no hacerlo?

La verdad es que no voy porque no se atienden mis intereses.

- ¿Cuáles son sus intereses?

Y, que se haga más ejercicios para hombres, algo de tren superior; siempre hacen ejercicios para levantar la cola y eso que les interesa a las mujeres.

- Pero usted al principio me dijo que nunca asistió a las clases de Fitness.

Sí, pero me lo han contado...

11.7.10.12 ¿Cuál es tu opinión acerca del por qué el resto de los hombres no asiste a éstas clases?

Por esto mismo que te digo, no se hacen ejercicios para hombres, el Fitness está dado para las mujeres.

11.7.10.13 En el caso de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión enterarse de que será el único hombre del grupo, o una minoría de género?

Y, no, creo que no tendría problema. Siempre que se haga en la clase ejercicios para todos y no solo para mujeres, no pasa nada.

11.7.10.14 Continuando con el mismo caso anterior, de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión en dicha clase a la que también asisten mujeres?

Y no, no pasa nada. No me influye en nada que haya mujeres.

11.7.10.15 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurre en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

Y yo creo que mientras se siga haciendo cola y bailando y eso, va a seguir igual. No van a ir los hombres. Salvo que te guste eso. Capaz que a los gays les gusta, no sé.

11.7.10.16 ¿El hacer Fitness te cambio tu estereotipo masculino o femenino, la forma de ver a un hombre o una mujer?

No, como te dije, no hice nunca.

11.7.10.17 ¿Consideras que pertenecer a un sexo u otro, determina la actividad física que elijas?

Sí, sí. Yo creo que sí.

- ¿Por qué?

Y porque los hombres son más fuertes y eligen deportes de contacto como el Rugby ponele que las mujeres no, ni ahí.

11.7.10.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

No, ninguno. Gracias.

11.7.11 Sujeto 20: Usuario de 46 a 60 años - Club Olimpia.

11.7.11.1 ¿Hace cuánto tiempo realizas actividad física en esta Institución? ¿Podrías mencionar qué actividades prácticas diariamente?

Hace dos semanas. Principalmente correr y algo de abdominales.

11.7.11.2 ¿Puedes definir qué es el Fitness? ¿Qué disciplinas abarca?

¿El Fitness? Pah!... Es algo relacionado con el mejoramiento físico pero en realidad no tengo certeza si es una modalidad o disciplina u otra cosa.

Se me hace que es estética y deporte, pero no sé.

**11.7.11.3 ¿Cuál es su opinión acerca de las clases de Aeróbica y Localizada?
¿Asistió alguna vez?**

No asistí. La aeróbica supongo que debe ser orientada a la forma de respirar y la localizada a disminuir grasa en algunos lugares del cuerpo.

11.7.11.4 ¿Conoces los beneficios que brinda la práctica del Fitness? ¿Puedes mencionar algunos?

Mejora el aspecto físico y la valoración personal de cada uno, más allá de como uno sea.

11.7.11.5 ¿Por qué crees tú que hay mayor cantidad de mujeres que de hombres tomando estas clases?

Porque la mujer le hace más culto al cuerpo, es más importante para ella el aspecto físico.

**11.7.11.6 ¿Crees que los hombres y las mujeres deben actuar acorde a su género?
Es decir, ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?**

No, creo que hoy en día hay amplitud para que cualquier hombre o mujer hagan gimnasia sin sentirse mirados, es algo bastante libre por suerte.

11.7.11.7 ¿Piensas que existen dificultades para que haya una participación mixta en las clases?

Creo que falta un tiempo para que se dé una participación mixta, las nuevas generaciones lo pueden lograr. Las de mi edad ya tienen algunos preconceptos establecidos.

11.7.11.8 ¿Qué piensas tú sobre la existencia de algunas actividades de Fitness que se encuentran separadas por sexo?

Es algo que hoy en día es tomado de esa forma, está bien tal vez!, no soy sexista pero hoy por hoy la mujer creo que se siente mejor sola entre sus pares que con hombres alrededor porque básicamente toda la cultura apunta a la mujer como objeto de mirada, incluso la propaganda lo genera. Por lo tanto es imposible que el hombre piense que está haciendo gimnasia y deje de mirar a la mujer de al lado pero creo que está cambiando la cultura, no en vano existe el metrosexual.

11.7.11.9 ¿Crees que todas las clases de Fitness deberían ser mixtas? ¿Por qué?

Se podría intentar pero en mi opinión es que no, por justamente lo anterior. Si me parece que los adolescentes compartan clases con mujeres pero en mi generación eso no va a pasar, salir a correr podía ser pero compartir una clase de gimnasia imposible.

Cuando yo iba al liceo nos separaban estrictamente los días de clase de los varones y de las mujeres, eso felizmente ya no ocurre.

11.7.11.10 ¿Cuál es tu opinión acerca de la importancia de que asistan ambos géneros a dichas clases?

En el sentido de integrarse, de charlar, hablar intereses en común... Amistad, que no sea sexual sino por un tema de acercarse por amistad.

11.7.11.11 ¿Por qué asistes, o por qué no lo haces a dichas clases? ¿Qué razones tienes algún motivo para hacerlo, o para no hacerlo?

Me ambiente mejor cuando voy solo. Hago gimnasia solo, hago lo mío y me retiro.

11.7.11.12 ¿Cuál es tu opinión acerca del por qué el resto de los hombres no asiste a éstas clases?

Por algo parecido a lo mío. Tal vez se podría hacer algún tipo de ambientación que llevara a una inclusión más fácil para el hombre en las clases de Fitness.

Combinar la fuerza del hombre con la flexibilidad de la mujer, orientada hacia el juego. Capaz al principio gimnasia con algo lúdico que acercara más al hombre, como el deporte por ejemplo, aunque creo que la mujer ya no necesita un modo de integración, sería más para el hombre.

11.7.11.13 En el caso de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión enterarse de que será el único hombre del grupo, o una minoría de género?

Me sentiría sin problemas, no tendría ningún tipo de problemas.

11.7.11.14 Continuando con el mismo caso anterior, de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión en dicha clase a la que también asisten mujeres?

Creo que en el contexto de los hombres molestaría pero particularmente para mí sería lo mismo. El hombre, en general, no quiere incluir a las mujeres en sus actividades.

11.7.11.15 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurre en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

Creo que va por buen camino, sobre todo porque las nuevas generaciones tienen una formación de compartir más el tiempo juntos en actividades de gimnasia, no hay sexismo en la clases.

11.7.11.16 ¿El hacer Fitness te cambio tu estereotipo masculino o femenino, la forma de ver a un hombre o una mujer?

No para mí es una actividad más, creo que pasa por otro lado el tema del estereotipo. No creo que haga a las relaciones interpersonales hacer o no Fitness

11.7.11.17 ¿Consideras que pertenecer a un sexo u otro, determina la actividad física que elijas?

No, puedes hacer la actividad que quieras. Hay muy buenos bailarines hombres, capaz mejor que las mujeres, y mujeres nadadoras que son mejores que los hombres. Es más creo que en un futuro se van a igualar en las olimpiadas las marcas de ambos.

11.7.11.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

Muy bien orientadas las preguntas.

11.7.12 Sujeto 21: Usuario de 46 a 60 años - Club Olimpia.

**11.7.12.1 ¿Hace cuánto tiempo realizas actividad física en esta Institución?
¿Podrías mencionar qué actividades prácticas diariamente?**

Hace ocho años, siempre hecho lo mismo, vengo más que nada a nadar y hacer sala de musculación.

11.7.12.2 ¿Puedes definir qué es el Fitness? ¿Qué disciplinas abarca?

Para mí es una pregunta muy difícil, voy a intentar responder con lo que pienso, que es un ejercicio que por lo que tengo entendí, porque nunca he

hecho, es bueno para el cuerpo en general, que se utiliza música y hay que coordinar mucho. Donde se hacen además ejercicios localizados.

11.7.12.3 ¿Cuál es su opinión acerca de las clases de Aeróbica y Localizada? ¿Asistió alguna vez?

La verdad nunca fui a una. No puedo decirte mi opinión porque nunca fui.

11.7.12.4 ¿Conoces los beneficios que brinda la práctica del Fitness? ¿Puedes mencionar alguno?

No sé mucho como te dije antes, sé que es bueno para mejorar la circulación, es un trabajo aeróbico, y no se mucho más.

11.7.12.5 ¿Por qué crees tú que hay mayor cantidad de mujeres que de hombres tomando estas clases?

Porque en realidad es un ejercicio más para ellas que para nosotros, la verdad no me vería a mí yendo todas para un lado y yo para el otro (risas).

¡Después mi señora me mata porque dice que la dejé pegada!

11.7.12.6 ¿Crees que los hombres y las mujeres deben actuar acorde a su género? Es decir, ¿Piensas que existen estereotipos de género, suposiciones en el Fitness?

Si, lamentablemente bastantes, yo no voy a ese tipo de clases porque no me gusta su contenido, pero no discrimino al que si va y tampoco realizo suposiciones, pero he escuchado muchas veces que los hombres que van “apuntan para otro lado”

11.7.12.7 ¿Piensas que existen dificultades para que haya una participación mixta en las clases?

Si, y muchas. La mayoría de los hombres piensan igual, pero están acostumbrados a hacer otro tipo de ejercicios.

11.7.12.8 ¿Qué piensas tú sobre la existencia de algunas actividades de Fitness que se encuentran separadas por sexo?

Eso sí está bueno, porque en realidad ahí no se baila, n nada de eso, mi hijo va a una en la noche y el viene re copado.

11.7.12.9 ¿Crees que todas las clases de Fitness deberían ser mixtas? ¿Por qué?

No, por todo lo que te dije anteriormente.

11.7.12.10 ¿Cuál es tu opinión acerca de la importancia de que asistan ambos sexos a dichas clases?

Sinceramente no sé dónde está el punto de importante, pero porque a mí no me interesa ir, y como no es importante para mí, no puedo encontrar si lo es para los demás.

11.7.12.11 ¿Por qué asistes, o por qué no lo haces a dichas clases? ¿Qué razones tienes para hacerlo, o para no hacerlo?

No voy porque...en realidad nunca me lo pregunté, quizá algún día vaya y te cuento mejor. No tengo una respuesta concreta para esta pregunta, no fui nunca porque quizá nunca me llamó mucho la atención, si me dieras argumentos válidos quizá iría.

11.7.12.12 ¿Cuál es tu opinión acerca del por qué el resto de los hombres no asiste a éstas clases?

Creo que por los mismo que yo. Todos los hombres somos igualitos (risas).

11.7.12.13 En el caso de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión enterarse de que será el único hombre del grupo, o una minoría de género?

Y... ¡me muero ahí o mi señora me mata cuando llego a casa! No, no, no, pero me sentiría muy incómodo, con mucha vergüenza.

11.7.12.14 Continuando con el mismo caso anterior, de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión en dicha clase a la que también asisten mujeres?

La verdad vergonzoso, yo soy horrible bailando.

11.7.12.15 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurre en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

No creo que se logre mucho el cambio de pensamiento de todos los hombres, eso es algo que se generó hace siglos atrás.

11.7.12.16 ¿El hacer Fitness te cambio tu estereotipo masculino o femenino, la forma de ver a un hombre o una mujer?

No puedo responderte porque nunca hice, pero me pones entre la espada y la pared, creo que no, creo.

11.7.12.17 ¿Consideras que pertenecer a un sexo u otro, determina la actividad física que elijas?

Por supuesto que sí. Hay actividades que se identifican más con un sexo que con el otro.

11.7.12.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

La verdad que muy interesante, y bueno prometo hacer una clase y después poder contestar mejor.

11.7.13 Sujeto 22: Usuario de 18 a 30 años - Club Urunday Universitario.

11.7.13.1 ¿Hace cuánto tiempo realizas actividad física en esta Institución? ¿Podrías mencionar qué actividades prácticas diariamente?

Hace ocho meses que estoy en este club, generalmente vengo los días de semana después del trabajo pero siempre que puedo vengo algún sábado, y acá, hago Basquetbol, a veces hago Natación y Aerolocal.

11.7.13.2 ¿Puedes definir qué es el Fitness? ¿Qué disciplinas abarca?

Yo creo que es una clase que se basa en el movimiento dinámico del cuerpo y que busca moldear el cuerpo de forma más natural, no quedar todo cuadrado, grandote ponéle como en la sala de musculación.

¿Qué son las disciplinas?... ¿Qué clases digamos? Pah, sé que no incluye los deportes y que no abarca lo que sería ir a la sala de musculación pero después me suena como clases de “Aeróbica o Aero dance” o no sé, “Pilates”.

11.7.13.3 ¿Cuál es su opinión acerca de las clases de Aeróbica y Localizada? ¿Asistió alguna vez?

Sí, voy cada tanto, me gustan porque son dinámicas, no son tan estáticas como en la sala y yo que salgo del trabajo me sirve para despejarme, me exige mentalmente y ta, yo me distraigo. Claro está una vez de que pasas la vergüenza de estar con tantas mujeres en la clase (risas)...

11.7.13.4 ¿Conoces los beneficios que brinda la práctica del Fitness? ¿Puedes mencionar alguno?

Bueno más o menos lo que veníamos hablando antes ¿no? El que te exija el movimiento del cuerpo supongo que ayuda a la circulación y la respiración además de lo muscular de cualquier clase de deportes.

11.7.13.5 ¿Por qué crees tú que hay mayor cantidad de mujeres que de hombres tomando estas clases?

Porque los hombres buscan mucho el estar grandotes, y los músculos y además yo creo que el hombre se cohibe porque le cuesta coordinar en esas clases. Les cuesta seguir esas clases porque les falta habilidad de coordinación.

11.7.13.6 ¿Crees que los hombres y las mujeres deben actuar acorde a su género? Es decir, ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?

Sí, lo creo.

- ¿Por qué?

Porque se escuchan los comentarios de la gente...

- ¿Qué comentarios?

Y... siempre escuchas a alguien que comenta o que piensa que sos gay, que tenés otra orientación sexual por decirlo de alguna manera.

11.7.13.7 ¿Piensas que existen dificultades para que haya una participación mixta en las clases?

Por parte de las clases y los profesores no; no creo que haya ninguna, la dificultad es la que cada uno se pone de ir a una clase porque cree que no tiene las habilidades suficientes para ir... Como por ejemplo, la gente que no juega al basquetbol porque no tiene las habilidades para hacerlo. Creo yo.

11.7.13.8 ¿Qué piensas tú sobre la existencia de algunas actividades de Fitness que se encuentran separadas por sexo?

En realidad no creo que este mal. Creo que todos tenemos que sentirnos bien al momento de ir a hacer gimnasia y hay gente que se siente mejor si la clase es de su mismo sexo. Lo que si estoy en desacuerdo es que no existan clases mixtas. Creo que deberían estar las dos opciones en cualquier club.

11.7.13.9 ¿Crees que todas las clases de Fitness deberían ser mixtas? ¿Por qué?

No, no creo que deban ser todas mixtas. Porque creo que debería haber para todos los gustos.

11.7.13.10 ¿Cuál es tu opinión acerca de la importancia de que asistan ambos sexos a dichas clases?

Si creo que todos se deberían dar la oportunidad de participar en una clase con ambos sexos. Que se tome la actividad física como lo que es... “actividad física” y que se deje de mezclar con la vergüenza, con la habilidad de cada uno o con lo sexual.

11.7.13.11 ¿Por qué asistes, o por qué no lo haces a dichas clases? ¿Qué razones tienes para hacerlo, o para no hacerlo?

Asisto porque no solo me genera movimiento, porque me gusta hacer la actividad física pero con movimiento. Por eso no voy a la sala. Pero por movimiento podría ir perfectamente a la cinta de la sala a correr pero yo prefiero ir a las clases porque hay un profesor que me grita, me guía, me tiene pendiente de la actividad y me hace distraer de las preocupaciones diarias, si yo estuviera en el caminador me estoy moviendo como me gusta pero tengo la cabeza en mis preocupaciones del día.

11.7.13.12 ¿Cuál es tu opinión acerca del por qué el resto de los hombres no asiste a éstas clases?

Por vergüenza, porque creen que no tienen habilidades de coordinación, motrices desarrolladas y no creen poder lograrlas y como van a las clases y no pegan una les da vergüenza y no van, y el q no probó ya lo piensa antes y ni siquiera va.

11.7.13.13 En el caso de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión enterarse de que será el único hombre del grupo, o una minoría de género?

Yo voy a las clases, al principio me dio un poco de vergüenza me sentía raro pero después decidí pensar solo en la clase y en lo que el profe marcaba y bueno después fui hablando con mujeres que van ahí siempre y ta me

empezaron ellas a dar una mano y me fui enganchando y ahora ta, voy y me mato de la risa, charlo con gente y en las clases estoy mejor.

11.7.13.14 Continuando con el mismo caso anterior, de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión en dicha clase a la que también asisten mujeres?

Yo voy a las clases mixtas, y está todo bien.

11.7.13.15 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurre en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

Pah ni idea... (risas). Supongo que como seres humanos que somos iremos progresando, así como antes no se los hombres se bañaban en la playa en lugares distintos a las mujeres y nadie los podía ver cambiarse y la ropa era larga y toda tapada... mi proyección es que a futuro sigamos evolucionando, o por lo menos eso espero porque tengo claro que los hombres y las mujeres tenemos algunas diferencias pero de ahí a q no podamos compartir un espacio... me parece una bobada

11.7.13.16 ¿El hacer Fitness te cambio tu estereotipo masculino o femenino, la forma de ver a un hombre o una mujer?

Sí, me cambio el estereotipo, en realidad, creía que los hombres éramos capaces de tener coordinación y movimiento y poder escuchar la música y llegar en tiempo que se yo... y los que no teníamos esa habilidad rápidamente la podíamos aprender pero ahora me doy cuenta que somos más hombres de los que pensaba que teníamos ese defecto y viendo las mujeres hacer las clases me doy cuenta que tenemos que trabajar mucho para alcanzarlas (risas), nada imposible pero bueno.

11.7.13.17 ¿Consideras que pertenecer a un sexo u otro, determina la actividad física que elijas?

No creo que pertenecer a un sexo o a otro te lo determine, si creo que el sexo te determina la actividad física a la que te predisponen cuando sos chico. Y eso después con los años es lo que te hace elegir una actividad

física en el club. Porque terminas eligiendo aquello para lo que sos bueno y no los desafíos.

11.7.13.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

¡Suerte!

11.7.14 Sujeto 23: Usuario de 18 a 30 años - Club Urunday Universitario.

**11.7.14.1 ¿Hace cuánto tiempo realizas actividad física en esta Institución?
¿Podrías mencionar qué actividades prácticas diariamente?**

Sí, hago Fútbol, Natación y Básquetbol y vengo hace 10 años al Urunday.

11.7.14.2 ¿Puedes definir qué es el Fitness? ¿Qué disciplinas abarca?

Mmm, no, ni idea.

**11.7.14.3 ¿Cuál es su opinión acerca de las clases de Aeróbica y Localizada?
¿Asistió alguna vez?**

Para mí no sirven de nada, nunca asistí, pero sé que es gimnasia para mujeres.

11.7.14.4 ¿Conoces los beneficios que brinda la práctica del Fitness? ¿Puedes mencionar algunos?

En realidad no, pero como sé que bailan, sirve como ejercicio aeróbico para quemar calorías.

11.7.14.5 ¿Por qué crees tú que hay mayor cantidad de mujeres que de hombres tomando estas clases?

Porque es una gimnasia hecha para mujeres con movimientos femeninos, donde no se utiliza la fuerza y además hay que coordinar mucho.

**11.7.14.6 ¿Crees que los hombres y las mujeres deben actuar acorde a su género?
Es decir, ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?**

Sí, obvio. Las mujeres porque van a bailar y a quemar grasas para verse más lindas y los hombres que van es porque... son medios raros (risas).

11.7.14.7 ¿Piensas que existen dificultades para que haya una participación mixta en las clases?

Si claro, mientras se vaya a bailar, ningún hombre va a asistir, por lo menos yo.

11.7.14.8 ¿Qué piensas tú sobre la existencia de algunas actividades de Fitness que se encuentran separadas por sexo?

Está bien. Para que puedan hacer lo que quieran.

11.7.14.9 ¿Crees que todas las clases de Fitness deberían ser mixtas? ¿Por qué?

No, va, no sé. Capaz que sí. Así aumentan un poco el nivel de las clases, porque si van más hombres la van a hacer más fuerte. Capaz que termina siendo un beneficio para el Fitness.

11.7.14.10 ¿Cuál es tu opinión acerca de la importancia de que asistan ambos géneros a dichas clases?

Para mí no le hace la diferencia que asistan hombres solos, mujeres solas o ambos.

11.7.14.11 ¿Por qué asistes, o por qué no lo haces a dichas clases? ¿Qué razones tienes para hacerlo, o para no hacerlo?

No creo que sea capaz de seguir esas coreografías.

11.7.14.12 ¿Cuál es tu opinión acerca del por qué el resto de los hombres no asiste a éstas clases?

Por exactamente el mismo motivo que el mío.

11.7.14.13 En el caso de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión enterarse de que será el único hombre del grupo, o una minoría de género?

Me sentiría raro e incómodo. En realidad desestimulado, iría esa clase y no iría más.

11.7.14.14 Continuando con el mismo caso anterior, de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión en dicha clase a la que también asisten mujeres?

Eso no me importa, en realidad al contrario (risas). A no ser que sea para quedar pegado.

11.7.14.15 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurre en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

Supongo que siempre en las clases de este tipo seguirán predominando las mujeres.

11.7.14.16 ¿El hacer Fitness te cambio tu estereotipo masculino o femenino, la forma de ver a un hombre o una mujer?

No hago

11.7.14.17 ¿Consideras que pertenecer a un sexo u otro, determina la actividad física que elijas?

Sí, los hombres buscamos más hacer deportes colectivos y eso. Y las mujeres son como más independientes, capaz.

11.7.14.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

Sí, ¡denle para adelante!

11.7.15 Sujeto 24: Usuario de 31 a 45 años - Club Urunday Universitario.

**11.7.15.1 ¿Hace cuánto tiempo realizas actividad física en esta Institución?
¿Podrías mencionar qué actividades prácticas diariamente?**

En este lugar hace casi un año y medio que estoy, vengo a la sala de musculación

11.7.15.2 ¿Puedes definir qué es el Fitness? ¿Qué disciplinas abarca?

No, no tengo idea y la verdad tampoco me interesa saber.

**11.7.15.3 ¿Cuál es su opinión acerca de las clases de Aeróbica y Localizada?
¿Asistió alguna vez?**

No nunca fui, pero veo que entran mujeres nada más así que no estoy interesado.

11.7.15.4 ¿Conoces los beneficios que brinda la práctica del Fitness? ¿Puedes mencionar algunos?

No, ni idea, siempre se llena de mujeres así que supongo que harán abdominales y cola, no sé.

11.7.15.5 ¿Por qué crees tú que hay mayor cantidad de mujeres que de hombres tomando estas clases?

Y, por eso, porque hacen ejercicios para mujeres.

11.7.15.6 ¿Crees que los hombres y las mujeres deben actuar acorde a su género? Es decir, ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?

Sí, supongo que el Fitness es para las mujeres. Por eso son los estereotipos.

11.7.15.7 ¿Piensas que existen dificultades para que haya una participación mixta en las clases?

Y, el tipo de ejercicios que hacen, son más bien para mujeres supongo. Por eso los hombres no van.

11.7.15.8 ¿Qué piensas tú sobre la existencia de algunas actividades de Fitness que se encuentran separadas por sexo?

Está bien. Supongo que es por el tipo de ejercicio que se hace en cada una, en el Fitness para hombres se hará ejercicio más fuerte, no sé, nunca fui.

11.7.15.9 ¿Crees que todas las clases de Fitness deberían ser mixtas? ¿Por qué?

No, ni idea.

11.7.15.10 ¿Cuál es tu opinión acerca de la importancia de que asistan ambos géneros a dichas clases?

Y capaz que por el lado del ejercicio, porque quieras o no es ejercicio. Pero no sé.

11.7.15.11 ¿Por qué asistes, o por qué no lo haces a dichas clases? ¿Qué razones tienes para hacerlo, o para no hacerlo?

No, porque no me interesa la gimnasia para mujeres.

11.7.15.12 ¿Cuál es tu opinión acerca del por qué el resto de los hombres no asiste a éstas clases?

Y, por el tipo de ejercicios que hacen como te decía.

11.7.15.13 En el caso de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión enterarse de que será el único hombre del grupo, o una minoría de género?

Medio desubicado.

11.7.15.14 Continuando con el mismo caso anterior, de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión en dicha clase a la que también asisten mujeres?

No, porque también haya mujeres no hay problema, el tema que si soy el único como que no tiene mucho sentido ir ¿no? Por algo será.

11.7.15.15 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurre en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

Ninguna, si siguen los ejercicios para mujeres, no va a cambiar.

11.7.15.16 ¿El hacer Fitness te cambio tu estereotipo masculino o femenino, la forma de ver a un hombre o una mujer?

No he hecho, ni me interesa.

11.7.15.17 ¿Consideras que pertenecer a un sexo u otro, determina la actividad física que elijas?

Sí, las mujeres hacen una gimnasia determinada y los hombres otra.

11.7.15.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

Y, disculpen que no me interesa mucho el tema. Espero les vaya bien.

11.7.16 Sujeto 25: Usuario de 31 a 45 años - Club Urunday Universitario.

11.7.16.1 ¿Hace cuánto tiempo realizas actividad física en esta Institución? ¿Podrías mencionar qué actividades prácticas diariamente?

Hace veinte años aproximadamente, siempre hice sala y nade mucho. Continúo igual a pesar del tiempo.

11.7.16.2 ¿Puedes definir qué es el Fitness? ¿Qué disciplinas abarca?

¿La verdad? Disculpe pero no.

11.7.16.3 ¿Cuál es su opinión acerca de las clases de Aeróbica y Localizada? ¿Asistió alguna vez?

No tengo derecho a opinar mucho porque como nunca fui, no lo sé. Pero me atrevo a decir que son clases buenas para la salud y para mantener un buen estado físico.

11.7.16.4 ¿Conoces los beneficios que brinda la práctica del Fitness? ¿Puedes mencionar alguno?

Mucho para la salud, es bueno como todo ejercicio.

11.7.16.5 ¿Por qué crees tú que hay mayor cantidad de mujeres que de hombres tomando estas clases?

Por como es, los hombres nos sentimos bien cuando hacemos cosas de hombre, nos caracterizamos por fuertes, y la sala es lo nuestro, nadar, correr.

11.7.16.6 ¿Crees que los hombres y las mujeres deben actuar acorde a su género? Es decir, ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?

No lo sé. No estoy empapado en el tema.

11.7.16.7 ¿Piensas que existen dificultades para que haya una participación mixta en las clases?

Sí, por todo lo que nombre con anterioridad, a los hombres nos gusta otra cosa, los que van son los menos.

11.7.16.8 ¿Qué piensas tú sobre la existencia de algunas actividades de Fitness que se encuentran separadas por sexo?

Sigo con el mismo pensamiento, no creo que asistan muchos tampoco estén o no separados.

11.7.16.9 ¿Crees que todas las clases de Fitness deberían ser mixtas? ¿Por qué?

Puede ser, ¿por qué no? Así todos tienen el derecho de ir si les gusta. Tanto mujeres como hombres.

11.7.16.10 ¿Cuál es tu opinión acerca de la importancia de que asistan ambos sexos a dichas clases?

Qué está bien de bien, todo es sobre gustos, mientras las personas se sientan bien haciendo lo que hacen, el resto creo que no importa.

11.7.16.11 ¿Por qué asistes, o por qué no lo haces a dichas clases? ¿Qué razones tienes para hacerlo, o para no hacerlo?

Nunca me llamó la atención, voy a la sala donde hay más hombres, prefiero hacer sala o nadar que son mis deportes favoritos.

11.7.16.12 ¿Cuál es tu opinión acerca del por qué el resto de los hombres no asiste a éstas clases?

No lo sé, eso lo sabe cada uno. Todos pensamos diferente. Aunque no dejamos de ser hombres, y a todos nos interesa lo mismo.

11.7.16.13 En el caso de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión enterarse de que será el único hombre del grupo, o una minoría de género?

Creo que mal (risas).

11.7.16.14 Continuando con el mismo caso anterior, de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión en dicha clase a la que también asisten mujeres?

¡Eso no me importa! Mientras me sienta bien...

11.7.16.15 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurre en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

Ninguna, creo que es muy difícil, pero cada vez está un poco mejor, hay que reconocerlo. Veo más hombres integrándose de a poco. Demuéstrenos que está bueno.

11.7.16.16 ¿El hacer Fitness te cambio tu estereotipo masculino o femenino, la forma de ver a un hombre o una mujer?

No, además de que nunca hice.

11.7.16.17 ¿Consideras que pertenecer a un sexo u otro, determina la actividad física que elijas?

Sí, ¡eso está claro!

11.7.16.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

Veremos qué pasa en el futuro, gracias por todo.

11.7.17 Sujeto 26: Usuario de 46 a 60 años - Club Urunday Universitario.

11.7.17.1 ¿Hace cuánto tiempo realizas actividad física en esta Institución? ¿Podrías mencionar qué actividades prácticas diariamente?

Quince años. Natación, sala de musculación y aeróbica.

11.7.17.2 ¿Puedes definir qué es el Fitness? ¿Qué disciplinas abarca?

Y te podría decir de mirar las clases que es una sesión de gimnasia dirigida, con objetivos del mejoramiento cardiovascular y muscular. Y las disciplinas no tengo ni la menor idea.

11.7.17.3 ¿Cuál es su opinión acerca de las clases de Aeróbica y Localizada? ¿Asistió alguna vez?

Nosotros hacíamos la gimnasia preparatoria en nuestra época, para mi gusto son importantes, para la gente que no tiene la fuerza de voluntad o el conocimiento para hacerlos por su cuenta. Se meten en el grupo y ya aprovechan para ejercitarse en forma guiada y no lastimarse.

11.7.17.4 ¿Conoces los beneficios que brinda la práctica del Fitness? ¿Puedes mencionar alguno?

Una mejora en las funciones cardiorrespiratoria, musculares y se podría decir esqueléticas también. Una cosa se engancha con la otra.

11.7.17.5 ¿Por qué crees tú que hay mayor cantidad de mujeres que de hombres tomando estas clases?

Mi opinión es porque se incluyen movimientos rítmicos y tipo danza que a muchos hombres les da vergüenza en realidad, bailan y parecen “maracas”. Esa es la realidad, ¡yo no me meto en un grupo de Fitness ni loco!... esa es posta es así, por lo menos para la gente de mi edad. Yo que sé.

11.7.17.6 ¿Crees que los hombres y las mujeres deben actuar acorde a su género? Es decir, ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?

Sí justamente, va atado a lo anterior, lo veo más dirigido al género femenino, porque el hombre levanta peso. No anda con mancuernitas, se trepa a un árbol, levanta pesas, salta... no baila, corre en la vuelta, cosa que la mujer no hace... como que lo veo muy delicado.

11.7.17.7 ¿Piensas que existen dificultades para que haya una participación mixta en las clases?

No. hoy en día no. Antes no existía, porque eran clases de gimnasia para mujeres. Eran profesoras, ni se te cruzaba por la cabeza que hubieran hombres dando las clases.

11.7.17.8 ¿Qué piensas tú sobre la existencia de algunas actividades de Fitness que se encuentran separadas por sexo?

Me parece totalmente lógico, ¡si hay diferencias de género! No vas a poner a una mujer a levantar 200 kilos, hay diferencias de todo tipo, elasticidad, fuerza... A mí me parece lógico, es casi lo mismo que la diferencia física, esquelética y muscular que hay entre los adolescentes o niños y adultos.

Claro que si es una actividad física que no tiende a los extremos, por ahí tiende a juntar, pero al hombre no le gusta eso, siempre está buscando llegar al límite físico, buscando el rendimiento muscular, la mujer está buscando la estética, por eso hay diferencias.

11.7.17.9 ¿Crees que todas las clases de Fitness deberían ser mixtas? ¿Por qué?

No, no. Me parece que no.

11.7.17.10 ¿Cuál es tu opinión acerca de la importancia de que asistan ambos sexos a dichas clases?

Para mí es indiferente... me da lo mismo. No está en mi agenda reivindicar actividades conjuntas (risas).

11.7.17.11 ¿Por qué asistes, o por qué no lo haces a dichas clases? ¿Qué razones tienes para hacerlo, o para no hacerlo?

No asisto por lo que dije al principio, porque me parece más para mujeres que para hombres. Carga la garrafa de 13 kilos y déjate de...., vas a andar bailando... (risas). ¿Fitness?

11.7.17.12 ¿Cuál es tu opinión acerca del por qué el resto de los hombres no asiste a éstas clases?

Mi opinión... por la mayoría de los motivos que puse yo. Vos escuchas de lejos la música y si miras seguro vas a ver 90 mujeres bailando y solo el

profesor es el hombre o hay solo uno atrás en la clase mirándolas a las mujeres. Podré estar equivocado, yo creo que lo que masifica es lo suave que es y el hombre es más del esfuerzo, no busca músculos finitos, busca tener tremendos músculos, estar enorme.

11.7.17.13 En el caso de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión enterarse de que será el único hombre del grupo, o una minoría de género?

(risas), horrible. Así nomás. Porque no lo siento. ¡Me siento que no es para mí naturaleza, no es! Me sentiría inmerso en un grupo al cual no pertenezco, ni quiero.

11.7.17.14 Continuando con el mismo caso anterior, de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión en dicha clase a la que también asisten mujeres?

No, indiferente. No me cambia nada.

11.7.17.15 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurre en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

Como todo evoluciona, pienso que es posible que aumente el número de hombres pero es una opinión por observación empírica, como antes no existía el Fitness para hombres y hoy sí, y por ejemplo ahora se acepta el matrimonio igualitario, yo creo que va a ir evolucionando el tema. No creo que involucone.

11.7.17.16 ¿El hacer Fitness te cambio tu estereotipo masculino o femenino, la forma de ver a un hombre o una mujer?

No, nunca hice.

11.7.17.17 ¿Consideras que pertenecer a un sexo u otro, determina la actividad física que elijas?

No, que determina no, que influye sí, yo estoy convencido que hay deportes que son para hombres y otros que son para mujeres por la diferencia de conformación muscular, esquelética, y hasta te diría psicológica. Por algo no

compiten hombres con mujeres. Las mujeres van ganando espacio en distintas ramas pero yo que sé. Hay deportes que no son para mujeres aunque lo jueguen, el fútbol no es un deporte para mujeres. Porque es un deporte de ataque, de fricción, de golpes, de roce, de choques. De lesiones. No es propio de la mujer, es propio del hombre, del varón. Que lo jueguen las mujeres, hay muchas cosas que la mujeres hacen, pero no, no. El boxeo por ejemplo, no es para mujeres, la mujer es linda busca la perfección física, no es para tener la nariz chata.

11.7.17.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

Las respuestas son todas en base a mi conocimiento personal y mis convicciones personales, nada más. Muchas gracias y veo a mi nieto haciendo Fitness y le doy tanta patada que... (risas). No, mentira.

11.7.18 Sujeto 27: Usuario de 46 a 60 años - Club Urunday Universitario.

**11.7.18.1 ¿Hace cuánto tiempo realizas actividad física en esta Institución?
¿Podrías mencionar qué actividades prácticas diariamente?**

Hace unos 13 años que vengo al club y hago un poco de Aero Local y voy a la piscina también.

11.7.18.2 ¿Puedes definir qué es el Fitness? ¿Qué disciplinas abarca?

El Fitness es una modalidad de entrenamiento para la mejora de la salud. Y hay de todo para elegir, Spinning, Aero Local, Step, Pilates...

**11.7.18.3 ¿Cuál es su opinión acerca de las clases de Aeróbica y Localizada?
¿Asistió alguna vez?**

Está muy bueno, pienso que son ejercicios aeróbicos, globales y localizados. Sí, como te decía, hago Aerolocal.

11.7.18.4 ¿Conoces los beneficios que brinda la práctica del Fitness? ¿Puedes mencionar algunos?

Sí, mejora cardiovascular, fortalecimiento, tonificación, elongación de los grupos musculares, perfil lúdico.

11.7.18.5 ¿Por qué crees tú que hay mayor cantidad de mujeres que de hombres tomando estas clases?

Para mí solamente por un tema social-cultural y por un tema de mala información acerca del ejercicio y del método. En realidad debería ser al revés, el hombre necesita más esta disciplina y la mujer el hacer pesas, ya que ellas son mucho más flácidas y el hombre es más rígido.

11.7.18.6 ¿Crees que los hombres y las mujeres deben actuar acorde a su género? Es decir, ¿Piensas que existen estereotipos de género en el Fitness?

11.7.18.7 ¿Piensas que existen dificultades para que haya una participación mixta en las clases?

No, como te dije solo un tema cultural.

11.7.18.8 ¿Qué piensas tú sobre la existencia de algunas actividades de Fitness que se encuentran separadas por sexo?

11.7.18.9 ¿Crees que todas las clases de Fitness deberían ser mixtas? ¿Por qué?

11.7.18.10 ¿Cuál es tu opinión acerca de la importancia de que asistan ambos géneros a dichas clases?

Por un tema de integración, rompería esquemas, fomentar el respeto entre el hombre y la mujer.

11.7.18.11 ¿Por qué asistes, o por qué no lo haces a dichas clases? ¿Qué razones tienes para hacerlo, o para no hacerlo?

Porque me gusta, me siento cómodo, siento que trabajo mucho y sobre todo, en ese momento me salgo del mundo, la música, la alegría de la clase hace que me vaya del mundo por lo menos por una hora.

11.7.18.12 ¿Cuál es tu opinión acerca del por qué el resto de los hombres no asiste a éstas clases?

Por falta de tiempo y de información, prefieren la sala porque nadie los manda, hacen lo que quieren y porque nunca probaron venir.

11.7.18.13 En el caso de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión enterarse de que será el único hombre del grupo, o una minoría de género?

La verdad, “un fenómeno” (risas).

11.7.18.14 Continuando con el mismo caso anterior, de haber decidido asistir a una clase de Fitness: ¿Cómo influiría en tu decisión en dicha clase a la que también asisten mujeres?

No tiene nada que ver eso para mí, no me influye en nada.

11.7.18.15 ¿Qué proyecciones futuras tienes acerca de lo que ocurre en esta disciplina en cuanto a la integración de géneros?

Mientras no se implemente otra información va a seguir siendo igual. Esta información debería surgir del Estado, hay campañas que te dicen “hace deporte”, pero no especifican de qué. Y también del club y del docente mismo. De ustedes, así que cuando te recibas ¡implementenlo!

11.7.18.16 ¿El hacer Fitness te cambio tu estereotipo masculino o femenino, la forma de ver a un hombre o una mujer?

Sí, las mujeres son unas campeonas la verdad, antes las veía como “el sexo débil” como se decía antes, pero la verdad que nada que ver. ¡Son unas leonas! Van y saltan y se mueven y hacen fuerza y de todo.

11.7.18.17 ¿Consideras que pertenecer a un sexo u otro, determina la actividad física que elijas?

No, yo creo que no. Porque viste que las mujeres también hacen fútbol y boxeo y si fuera por un tema de pertenecer a un sexo o a otro no lo harían.

11.7.18.18 ¿Quieres realizar algún comentario sobre ésta entrevista?

Muy buena, sigan así. Les deseo la mejor de las suertes.

11.8. Observaciones simples

11.8.1 Primera observación. Club Juventus: Viernes 15/11/2013

Se observó una clase mixta de Aerolocal Incluía aeróbica 15 minutos, Localizada 20 minutos, 10 minutos de Stretching. La clase si bien era mixta y de hecho había mujeres y hombres en la clase se desarrolló con 24 mujeres y solamente 2 hombres.

La Profesora de Educación Física que conducía la clase era una mujer, a la que también al finalizar se le efectuó una entrevista la cual accedió a responder amablemente. Durante la clase se utilizaron varios materiales, para la parte aeróbica utilizaron tobilleras de bajo peso y para la localizada pesas de 1kg. A pesar de que la coreografía aeróbica era sencilla costaba al principio en general el tema de la coordinación, después lograron soltarse un poco mejor. Tanto mujeres como hombres coordinan sin dificultad a nuestro criterio adecuadamente. Los hombres se encuentran ubicados al fondo de la clase, la docente no realiza nada al respecto, cada alumno escoge su lugar a elección. A veces es muy difícil para las últimas filas, poder agarrar los pasos tan rápidamente, a diferencia de los que se encuentran adelante, por un motivo de dificultad de visión, de todas formas se guían por las señales de la docente como lo son las palmas o gritos.

La profesora no realizó ninguna corrección en ningún momento de la clase, pudimos notar que varias personas no logran realizar todas las series de los ejercicios marcados, haciendo más duraderas las pausas. No sabemos si son principiantes, pero no se realizó ninguna propuesta simplificada para ellos.

La misma, es una clase del turno matutino de 07:45 a 08:30hrs., pero se realizarán observaciones en diferentes horarios para identificar si la problemática de la poca asistencia de hombres, también sucede de igual forma.

11.8.2 Segunda observación. Club Juventus: Martes 19/11/2013

Esta observación fue de una clase de Fitness en el turno vespertino llevada a cabo a las 20 horas. Se cambió no solo de horario, sino también el día de la semana, ésta clase se dicta los Martes y Jueves, y además se modificó el tipo de clase. En este caso era una clase exclusivamente de Localizada para visualizar si

existían cambios con los datos extraídos anteriormente, pero los resultados fueron similares, participaron de la clase 15 mujeres y 4 hombres. La persona que conducía la clase era nuevamente una mujer con la que también tuvimos la oportunidad de realizar una entrevista.

Todos coordinaban adecuadamente durante los 30 primeros minutos de clase (entrada en calor con patrones de movimiento muy sencillos), igualmente siempre hay alumnos con mejores condiciones coordinativas que otros pero no encontramos ninguna correlación entre mujeres y hombres. Nuevamente pudimos observar que los hombres se colocaron detrás, bien al fondo de la clase. No había problemas de visión ya que eran menos alumnos, de todas formas la docente a cargo se comunica muy bien a través de gestos claros. Se pudo observar que la docente corrige todo el tiempo a todos sus alumnos, nunca ejecuta un ejercicio por mucho tiempo, solo lo demuestra y se dedica a corregir el resto del tiempo. Se pudo ver como en un momento modificó un ejercicio para una embarazada.

11.8.3 Tercera Observación. Club Urunday Universitario: Jueves 05/12/2013

Se observó una clase de Localizada dada por un docente de género Masculino, a ver si habría alguna variante. El horario de esta clase es de 20:00 a 21:00hrs.

Se utilizaron barras con discos de 1kg a cada lado. Aunque muchos utilizaban solamente la barra sin colocarle ningún tipo de peso extra.

Las características de la clase, continuaron siendo similares. En la misma participaron 18 mujeres y 7 hombres.

Se ejecutó una clase con una entrada en calor libre, con patrones de movimientos más sencillos que las anteriores, no existió en ningún momento ninguna clase de coreografía, sino movimientos tales como trotes, talones a la cola, rodillas al pecho, entre otros, siempre manteniendo el lugar de cada uno. Esta vez dos hombres se encontraban en la segunda línea, mientras que los el resto se ubicaron bien en el fondo. La coordinación fue de un 100%, todos realizaron la entrada en calor sin dificultades. Este gimnasio cuenta con muchos espejos, por lo que la visión era perfecta desde todos lados. El docente ejecuta todos los

ejercicios junto con sus alumnos, no corrige en particular, pero si d pautas generales todo el tiempo de cómo hacerlo, pone mucho énfasis en el cuidado de las posturas. A la hora de ejecutar un ejercicio de dificultad o mayor exigencia física, propone variantes simplificados a elección de cada alumno.

Al final de la clase un alumno del sexo masculino se le acercó, y le contó de una lesión en la rodilla, el docente le propuso seguir asistiendo a la clase, pero trabajar en paralelo en la sala de musculación con trabajos isométricos de cuádriceps.

Una vez finalizada la clase, se le realizó una entrevista al docente, el cual respondió muy amablemente, y muy interesado en el tema, nos pidió que una vez culminada la investigación, la presentáramos en dicho club.

11.8.4 Cuarta Observación. Club Urunday Universitario: Lunes 09/12/2013.

El horario de dicha clase es de 19:00 a 20:00, es una clase de Aeróbica, dada por una docente de sexo femenino. En la misma participaron 22 mujeres y 3 hombres.

La clase comenzó con una entrada en calor variada, donde utilizaban mancuernas de 1kg para la misma. Luego de la entrada en calor, utilizaron Step para realizar un trabajo muy intenso de piernas. Se notó cansancio, donde muchos de los alumnos paraban el ejercicio.

Los hombres se ubicaron a un costado del gimnasio en el fondo. La docente por un momento (con mucha confianza, nos dio por entendido que se conocen muy bien), les grita desde el otro lado que se pongan adelante.

En todo el transcurso de la clase, la profesora realiza los ejercicios con mayor dificultad y va dictando correcciones, mientras que los ejercicios simples, dice su nombre, como si sus alumnos ya los conociesen, y corrige alumno por alumno. Al final de la clase la docente fue entrevistada, respondiendo con amabilidad.

11.8.5 Quinta Observación. Club Olimpia: Miércoles 11/12/2013.

El horario de dicha clase es de 19:00 a 19:45, es una clase de Aerolocal con barras, dada por una docente de sexo femenino. En la misma participaron 22 mujeres y 10 hombres. Comenzaron a trotar por todo el gimnasio durante 5 minutos, y se culminó la entrada en calor con patrones de movimiento libres al compás de la música. Luego de la misma, comenzaron a realizar todo tipo de ejercicios localizados de pie en el lugar. Realizaron sentadillas estocadas, ejercicios de a dos trasladándose, todo para piernas. En los ejercicios de a parejas, cuatro de ellas estaban compuestas por un hombre y una mujer. Posteriormente pasaron al suelo, continuando con los ejercicios localizados para abdomen, y por último series de brazos. Se notó que la clase fue muy intensa, los alumnos se notaron fatigados en todo momento.

Los hombres se ubicaron, la mayoría de ellos detrás, pero cuatro, lo hicieron adelante. La docente realiza todos los ejercicios, en ningún momento se detuvo para corregir. Al final de la clase la docente fue entrevistada, respondiendo con amabilidad.

11.8.6 Sexta Observación. Club Olimpia: Martes 17/12/2013.

Se observó una clase mixta de Localizada, en el horario de 09:00 a 09:45, incluía una entrada en calor que duró 10min, la parte central fue localizada con una duración de 30 min, y un estiramiento de 5 min. La clase se desarrolló con 10 mujeres y 2 hombres.

La Profesora de Educación Física que conducía la clase era una mujer. La entrada en calor se realizó con trampolines, arriba de ellos se llevaron a cabo movimientos simples como trotes, talones a la cola, rodillas arriba, por lo que no existieron problemas de coordinación por parte de los alumnos. Pudo observarse rápidamente la fatiga en todos, fue corta pero intensa. Luego realizaron ejercicios localizados, utilizando el trampolín como apoyo, y posteriormente trabajaron en el suelo encima de colchonetas. Allí se llevaron a cabo ejercicios de glúteos, abdomen, y pectorales.

Los dos hombres se encuentran ubicados al lateral de la clase. La docente no realiza nada al respecto, cada alumno eligió su lugar al comienzo de la clase. La profesora realizó varias correcciones, principalmente sobre la seguridad del uso de los trampolines. La clase es de nivel avanzada, pero no se realizó ninguna propuesta simplificada para aquellos que se encontraban bastante fatigados.