

**ANÁLISIS DE LA CONSTRUCCIÓN DISCURSIVA SOBRE EL CUERPO DE
LAS MUJERES FISICOCULTURISTAS Y FITNESS PERTENECIENTES A LA
FEDERACIÓN COLOMBIANA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS**



**MARÍA VICTORIA MAZUERA RAMOS - 2150102
DANIELA MACÍAS PORTILLO - 2150131**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE OCCIDENTE
FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES
DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN
PROGRAMA COMUNICACIÓN SOCIAL Y PERIODISMO
SANTIAGO DE CALI
2020**

**ANÁLISIS DE LA CONSTRUCCIÓN DISCURSIVA SOBRE EL CUERPO DE
LAS MUJERES FISICOCULTURISTAS Y FITNESS PERTENECIENTES A LA
FEDERACIÓN COLOMBIANA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS**



**MARÍA VICTORIA MAZUERA RAMOS - 2150102
DANIELA MACÍAS PORTILLO - 2150131**

**Proyecto de grado para optar al título de
Comunicador Social-Periodista**

**Director
ELIZABETH GÓMEZ ETAYO
Socióloga**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE OCCIDENTE
FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES
DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN
PROGRAMA COMUNICACIÓN SOCIAL Y PERIODISMO
SANTIAGO DE CALI
2020**

Nota de aceptación:

Aprobado por el Comité de Grado en cumplimiento de los requisitos exigidos por la Universidad Autónoma de Occidente para optar al título de Comunicador Social-Periodista

Ana Milena Marín Arroyave

Jurado

Deidi Yolima Maca Urbano

Jurado

Santiago de Cali, 13 de mayo de 2020

“Para liberarse, la mujer debe sentirse libre, no para rivalizar con los hombres, sino libres en sus capacidades y personalidad.”

Indira Gandhi

CONTENIDO

	pág.
RESUMEN	11
INTRODUCCIÓN	12
1. PROBLEMA	14
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.2 FORMULACIÓN	17
1.3 SISTEMATIZACIÓN	17
1.4 OBJETIVOS	17
1.4.1 Objetivo general	17
1.4.2 Objetivos específicos	17
1.5 JUSTIFICACIÓN	18
2. MARCOS DE REFERENCIA	20
2.1 ANTECEDENTES	20
2.2 MARCO TEÓRICO	26
2.3 MARCO CONCEPTUAL	30
2.4 MARCO CONTEXTUAL	32
3. METODOLOGÍA	36
3.1 ENFOQUE INVESTIGATIVO	36
3.2 INSTRUMENTOS	36
3.3 PROCEDIMIENTO	38

4. RECURSOS	44
4.1 TALENTO HUMANO	44
4.2 RECURSOS MATERIALES	44
4.3 OTROS RECURSOS	45
4.4 RECURSOS FINANCIEROS	45
5. CRONOGRAMA	47
6. ESTILO DE VIDA DE LAS MUJERES FISICOCULTURISTAS Y FITNESS	48
6.1 PANORAMA GENERAL DE LA MUJER	48
6.2 LA MUJER EN EL DEPORTE	49
6.3 LA MUJER EN EL FISICOCULTURISMO	50
6.3.1 Categorías y divisiones	52
6.3.2 Etapa de descanso o volumen	60
6.3.3 Etapa de definición del músculo	62
6.3.4 Semana previa a la competencia	64
7. EL CUERPO DE LA MUJER FISICOCULTURISTA Y FITNESS: ¿UNA NUEVA FORMA DE SER MUJER?	67
7.1 ¿QUÉ COMUNICA EL CUERPO DE LA MUJER FISICOCULTURISTA Y FITNESS?	67
7.2 PERFORMANCE O PUESTA EN ESCENA	74
7.3 PERCEPCIÓN DE SU CUERPO	77
8. LA MUJER FISICOCULTURISTA Y FITNESS EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN	83

8.1 REPRESENTACIÓN DE LA MUJER FISICOCULTURISTA EN LA COBERTURA NACIONAL DEL FIN DEL SIGLO XX Y COMIENZOS DEL SIGLO XXI	83
8.2 ACTUALIDAD DE LA MUJER FISICOCULTURISTA EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN	89
9. LOS MÚSCULOS DE ELLAS, UNA INICIATIVA DE RECONOCIMIENTO DE LOS DERECHOS DE LA MUJER FISICOCULTURISTA Y FITNESS	94
10. CONCLUSIONES	95
10.1 IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD Y ESTILO DE VIDA	95
10.2 EL CUERPO DE LA MUJER FISICOCULTURISTA Y FITNESS: ¿UNA NUEVA FORMA DE SER MUJER?	96
10.3 REPRESENTACIÓN DE LA MUJER FISICOCULTURISTA EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN	97
11. RECOMENDACIONES	98
REFERENCIAS	99
ANEXOS	105

LISTA DE FIGURAS

	pág.
<i>Figura 1. Culturista (Iris Kyle)</i>	54
<i>Figura 2. Women's Physique (Mariana Guayará)</i>	55
<i>Figura 3. Bikini Fitness</i>	57
<i>Figura 4. Fitness Model</i>	58
<i>Figura 5. Wellness Fitness (Laura Hernández)</i>	59
<i>Figura 6. Body Fitness (Mayerlin Rodríguez)</i>	60
<i>Figura 7. Rachel McLish, primera ganadora</i>	68
<i>Figura 8. Cory Everson</i>	69
<i>Figura 9. Lenda Murray</i>	69
<i>Figura 10. Kim Chizevsky</i>	70
<i>Figura 11. Ofir Rada</i>	71
<i>Figura 12. Mayerlin Rodríguez. Foto de la izquierda, antes y foto de la derecha, después.</i>	79
<i>Figura 14. Cuenta oficial de Zona Física</i>	85
<i>Figura 15. Revista Físico Deportivo, Edición 9</i>	86
<i>Figura 16. Revista Físico Deportivo, Edición 4</i>	87
<i>Figura 17. Revista Físico Deportivo, Edición 17</i>	89
<i>Figura 18. Medio de Comunicación Fémica Fútbol</i>	92

LISTA DE TABLAS

	pág.
Tabla 1. <i>Resumen de técnicas, instrumentos y público de acuerdo a los objetivos</i>	37
Tabla 2. <i>Atletas entrevistadas</i>	41
Tabla 3. <i>Recursos financieros</i>	46
Tabla 4. <i>Cronograma de actividades</i>	47
Tabla 5. <i>Características principales de las divisiones femeninas</i>	53

LISTA DE ANEXOS

	pág.
Anexo A. Guion de Los músculos negados.	105

RESUMEN

En esta investigación se aborda la construcción discursiva que tienen sobre su cuerpo las mujeres fisiculturistas y fitness a través de las representaciones sociales. Para ello se entrevistaron 14 atletas que son parte de la Federación Colombiana de Fisiculturismo y Fitness (FCFC), las cuales describieron la categoría y división a la que pertenecen, entre muchos otros aspectos de su estilo de vida, tales como: gimnasios, rutinas de entrenamiento, dietas, momentos de competencia, anécdotas, vida social y familiar en torno a su práctica deportiva y todo aquello que las identifica.

Además de ello, fue necesario preguntar a algunos funcionarios de la FCFC, como el presidente, vicepresidente y jueces que explicaran lo que se busca en cada una de las participantes dependiendo de su categoría, esto para que se manifestara el ideal de cuerpo femenino de la organización y así, entrar a hacer un análisis detallado y comparativo, con el fin de indagar si esa construcción discursiva de cuerpo está influenciada por el canon corporal femenino imperante en la sociedad.

Con el trabajo de campo, las investigadoras lograron comprender el estilo de vida de las mujeres fisiculturistas y fitness, pues, deben modificarlo para poder entrar en esta práctica corporal, trayendo con ello, un desgaste económico, mental y físico. Además, se pudo identificar la influencia de la cultura en la forma en la que la mujer fisiculturista y fitness percibe y construye su cuerpo, ya que la sociedad no está acostumbrada a ver este tipo de cuerpo, uno musculoso y llevado al límite, eso se debe a la falta de representación de la atleta en los medios de comunicación en una correlación con la cultura, porque el cuerpo fisiculturista transgrede el límite del género femenino.

Finalmente, era de vital importancia para la investigación, tanto la obtención de los datos y descripciones anteriormente mencionadas, como el análisis de los mass media para producir un video documental en pos de la visibilización de la mujer en el fisiculturismo y fitness y, en parte, hacer una crítica a los medios de comunicación masiva, en los cuales la representación de la mujer deportista, a pesar de que ha aumentado, falta desarrollarla con una perspectiva de género que permita ver sus esfuerzos más allá de lo que para la sociedad ha significado ser mujer.

Palabras clave: cuerpo, estereotipo, fisiculturismo femenino, identidad, mujer, representaciones sociales, comunicación social.

INTRODUCCIÓN

En esta investigación se analizó la construcción discursiva sobre cuerpo que tienen las mujeres fisiculturistas y fitness pertenecientes a la Federación colombiana de fisiculturismo y fitness, esto a través de sus representaciones sociales. Se toma como referencia el concepto de cuerpo, ya no como un ente material, sino como un ente comunicador.

El propósito del estudio fue analizar las representaciones sociales sobre el cuerpo de la mujer fisiculturista y fitness en Cali, aquella que practica un deporte considerado por muchos como masculino, y que recibe constantes rechazos de la sociedad, porque se considera que está por fuera de los parámetros establecidos para ser femenino. Para ilustrar lo anterior, se revisaron investigaciones en torno a las representaciones sociales tanto de cuerpo femenino como de la feminidad, el fisiculturismo femenino y el imaginario fitness, que, según Diana Nieto, es entendido como un estilo de vida saludable que busca una imagen corporal armoniosa sin pensar en llevarlo a un nivel competitivo (Nieto, 2018).

A groso modo, el objetivo de la investigación fue describir las representaciones sociales de cuerpo de las mujeres fisiculturistas, a partir de la identificación de las diversas identidades, subjetividades y estereotipos frente al fisiculturismo femenino. Es decir, se menciona la percepción que ellas tienen sobre el propio cuerpo y cómo a través de él comunican sus percepciones, sensaciones, sentimientos y estilo de vida, ya que, de acuerdo con Darío Blanco Arboleda, “en el cuerpo se observan y crean las igualdades y diferencias, basamento de todo proyecto identitario-subjetivo. Las identidades se manifiestan por intermedio del cuerpo, están corporizadas.” (Blanco, 2008, p. 26).

El fisiculturismo es conocido como un deporte basado en la construcción de cuerpo aparentemente saludable, por medio de dietas y un entrenamiento estricto, que tiene como objetivo conseguir un cuerpo simétrico, fibroso y tonificado. Esta práctica corporal y deportiva ha logrado generar, por medio de las representaciones icónicas y narrativas, un discurso diferente de normatividades corporales femeninas y masculinas, debido al empoderamiento de los sujetos a través de la transformación de sus estilos de vida y sus aspectos físicos.

Para el desarrollo de este proyecto se usaron técnicas de la investigación cualitativa, ya que es la indicada si el objeto de estudio se refiere a la realidad subjetiva, en este caso de las fuentes principales que son las mujeres fisiculturistas y fitness que pertenecen a la Federación Colombiana de Fisiculturismo y Fitness (FCFC). Uno de los autores que trata las metodologías de la investigación es Roberto

Hernández Sampieri quien dice que la búsqueda cualitativa “se basa más en una lógica y proceso inductivo, en donde se explora y describe para luego generar perspectivas teóricas.” (Sampieri, 2014, p. 8). Para el desarrollo de la metodología se eligieron algunas técnicas etnográficas como la entrevista individual y grupal, y diarios de campo basados en la observación.

Finalmente, con el trabajo de campo, las investigadoras lograron comprender el estilo de vida de las mujeres fisicoculturistas y fitness, pues, deben modificarlo para poder entrar en esta práctica corporal, trayendo con ello, un desgaste económico, mental y físico. Además, se pudo identificar la influencia de la cultura en la forma en la que la mujer fisicoculturista y fitness percibe y construye su cuerpo, ya que la sociedad no está acostumbrada a ver este tipo de cuerpo, uno musculoso y llevado al límite, eso se debe a la falta de representación de la atleta en los medios de comunicación en una correlación con la cultura, porque el cuerpo fisicoculturista transgrede el límite del género femenino.

1. PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El fisicoculturismo es un deporte individual que inició en 1946 y se extendió poco a poco en diferentes países; se hizo popular en Colombia en los años 90. Los primeros que incursionaron en este mundo fueron los hombres, pero década tras década el número de mujeres dentro de él se ha ido incrementando; esto ha tenido que ver directamente con los cambios de épocas, las luchas de la segunda ola del feminismo, dada a mediados del siglo XX e inicios del XXI, en la que las mujeres pedían igualdad de derechos y libertad de decisión sobre su cuerpo, lo que genera un impacto en el mundo deportivo; además, en la actualidad, han tenido mucho que ver la cultura consumista y el culto al cuerpo que se va ciñendo a los cambios de la sociedad, el cual, según Viviana Bulus Rossini, es guiado por los discursos de salud y estética, que dicen que hay que mantenerse joven y delgado (Bulus , 2013).

Teniendo en cuenta la introducción anterior, en este proyecto se pretende analizar las representaciones sociales sobre el cuerpo de las mujeres fisicoculturistas y fitness pertenecientes a la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness (FCFC). Ahora bien, según Tomás Ibáñez:

La representación social es, a la vez, pensamiento constituido y pensamiento constituyente. En tanto que pensamiento constituido, las representaciones sociales se transforman efectivamente en productos que intervienen en la vida social como estructuras preformadas a partir de las cuales se interpreta, por ejemplo, la realidad. Estos productos reflejan en su contenido sus propias condiciones de producción, y es así como nos informan sobre los rasgos de la sociedad en las que se han formado. En tanto que pensamiento constituyente, las representaciones no solo reflejan la realidad sino que intervienen en su elaboración (...) La representación social constituye en parte el objeto que representa (Ibáñez, 1988, p. 37).

Ahora bien, para hablar de representaciones corporales, es necesario tener en cuenta que el cuerpo es una representación social de los dictámenes aprendidos y procesados; trasciende los aspectos biológicos y es moldeado por los procesos culturales inherentes a las experiencias de las personas. (Toro-Alfonso, 2007). Entre estas experiencias culturales y sociales se encuentran el género y los ideales corporales que van cambiando de acuerdo con cada época.

Con relación al concepto de género, es pertinente conocer esas construcciones o creaciones sociales e históricas sobre lo que es femenino y masculino, y articularlo con el canon de belleza establecido en la actualidad y que ha llevado a la sociedad hacia un tipo de estigmatizaciones sobre la mujer fisicoculturista y fitness, que bien podrían ser imaginarios de aceptación, ignorancia o rechazo hacia estas deportistas, pero en su mayoría son críticas debido a que no encajan en el prototipo imperante de la mujer caleña.

Ahora bien, es importante destacar que esas representaciones sobre cuerpo que tiene instaurada la sociedad, ha sido impuesta por los medios de comunicación, los cuales segregan estereotipos para marcar lo que es aceptado, natural y estético, mejor dicho, lo que la gente debe alcanzar; esto a través de las noticias, comerciales y su programación general, sin embargo, no hace visible representaciones distintas, como las de las mujeres fisicoculturistas y fitness pertenecientes a la FCFC, ya que en muy bajos porcentajes se ven mujeres por sus triunfos y esfuerzos deportivos en comparación con los hombres. Respecto a esto, Francisco Javier Carmona, et al (2007) autores del texto 'Mujer, deporte y medios de comunicación', dicen que:

Los medios de comunicación de masas desempeñan una importante labor no sólo informativa, también divulgativa y educativa. La publicidad y los medios de comunicación transmiten estereotipos que coartan la libertad de elección. En materia deportiva y siguiendo el modelo meritocrático impuesto en la sociedad de hoy en día, la información deportiva de los medios de comunicación de masas se centra en la promoción del deporte espectáculo masculino por sus importantes intereses económicos, políticos...convirtiendo así el deporte en un instrumento de alienación. (p. 4).

Así, pues, esta investigación se realizó partiendo de una organización: la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness (FCFC), ya que a comienzos del año 2005, la Federación tomó la decisión de eliminar poco a poco la categoría de fisicoculturismo debido al rechazo social, para darle paso a una nueva: el fitness. En ella también es juzgada la feminidad a la hora de calificar; es por esto que las competidoras no solo deben gastar dinero en las dietas, el gimnasio y los suplementos, sino también en extensiones de cabello y uñas, cosméticos, ropa adecuada y deslumbrante, incluso en cirugías estéticas de senos para manifestarse femeninas a pesar de los músculos.

Gregorio Cifuentes, presidente de la FCFC, manifiesta que el fisicoculturismo se está acabando en Sudamérica, por eso la selección Colombia no llevó atletas Women's Physique al Sudamericano 2018. Según él, las modalidades fitness permiten que las mujeres conserven la feminidad, no hay paso a la masculinidad

con respecto a la formación de su físico, todo aspecto que represente alguna característica masculina influye negativamente sobre su calificación.

Para Manuel Martínez-Herrera, el rol de la mujer que se cumple “en forma casi exclusiva (...) es una clave esencial para comprender el estereotipo socio-cultural de la feminidad. Esta representación social es introyectado y asumido, construyendo la subjetividad femenina a imagen y semejanza de la cultura, que realiza la operación madre = mujer” (Martínez, 2007, p. 91). Sin embargo, el estereotipo no se limita a las curvas prominentes, es decir, unos senos grandes y unas caderas anchas como sinónimo de futura maternidad, en la actualidad, se le suma el ideal de la mujer delgada y con músculos tonificados, imaginarios sociales que para la sociedad son propios de la feminidad.

En primera instancia, se abordó a las mujeres fisicoculturistas y fitness, con el fin de conocer su historia de vida para poder describir tanto aquello que las identifica como por lo que son juzgadas, además conocer la percepción que tienen de su propio cuerpo y cómo se aleja del ideal establecido por la sociedad. Es por esto que Salvador Cruz Sierra (2006) hace referencia a una “novela corporal” que es moldeada de acuerdo con la forma en que cada persona enfrenta y elabora los cambios de la realidad corporal; en este caso la mujer fisicoculturista y fitness la elabora a través del gimnasio, pensado para la construcción del sujeto performativo de la post- modernidad, rompiendo con la condición de género.

Las investigadoras han sido observadoras de campeonatos de fisicoculturismo y seguidoras de representantes de este deporte a través de redes sociales; en ambas situaciones se ha podido escuchar y observar frases como “esa mujer parece un hombre”, cosa que expresan tanto hombres como mujeres por la gran musculatura y definición que obtienen, musculatura que sólo ahora se está empezando a desligar del sujeto hombre.

Es pertinente saber si estas mujeres están cómodas con las mencionadas imposiciones, con los comentarios machistas y denigrantes que reciben a diario; también conocer sus prácticas, sus emociones, la forma en la que conciben el cuerpo y su lenguaje corporal. Así mismo, realizar un análisis de cómo la mujer fisicoculturista y fitness está representada en las noticias de los medios de comunicación nacional, esto con el objetivo de la realización de un producto comunicativo final basado en este proyecto.

Finalmente, teniendo en cuenta la conceptualización anterior, lo que se pretende con esta investigación es conocer cómo la mujer fisicoculturista y fitness ha modificado esas estructuras preformadas sobre el cuerpo dadas a través de los

medios de comunicación y de la cultura, cómo ha podido interpretarlo de una manera diferente al resto de la sociedad, creando una identidad a partir de su propia concepción.

1.2 FORMULACIÓN

¿Cuáles son las representaciones sociales del cuerpo de las mujeres fisicoculturistas y fitness que pertenecen a la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness?

1.3 SISTEMATIZACIÓN

- ¿Cuáles son las características de la identidad del fisicoculturismo y fitness femenino dentro de la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness?
- ¿Cuál es la percepción de cuerpo que tienen las mujeres fisicoculturistas y fitness pertenecientes a la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness?
- ¿Cuál es la representación de las mujeres fisicoculturistas y fitness pertenecientes a la FCFC en los medios de comunicación nacional?

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo general

Analizar las representaciones sociales del cuerpo de las mujeres fisicoculturistas que pertenecen a la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness.

1.4.2 Objetivos específicos

- Describir las características de la identidad del fisicoculturismo femenino dentro de la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness.
- Identificar la percepción de cuerpo que tienen las mujeres fisicoculturistas y fitness pertenecientes a la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness.

- Reconocer la representación mediática de las mujeres fisicoculturistas y fitness.

1.5 JUSTIFICACIÓN

Es necesario realizar este tipo de investigaciones por la importancia que tienen las significaciones sociales en nuestra sociedad actual, con relación a la fuerza, músculos y feminidad, según el profesor titular de Teoría de la Comunicación, Daniel Cabrera:

Las significaciones sociales que constituyen la identidad colectiva son significados aceptados e incuestionables por una sociedad, más aún son la matriz de esos significados. Matriz en dos sentidos: en el sentido femenino de lugar en donde se gesta y sostiene la vida (el vientre y la tierra); y en el sentido masculino de patrón según el cual o de acuerdo al cual se concibe (modelo o proyecto a seguir). (Cabrera, 2004, p. 3).

Esa matriz crea unos estereotipos, los cuales están vigentes en la sociedad actual, una mujer que posee unos músculos desarrollados deja de ser femenina, por ende, se aleja de los cánones establecidos para la mujer y pasa a la categoría de 'macho', debido a que culturalmente la fuerza, la resistencia y la potencia son atributos casi exclusivamente masculinos, y en la mujer se tiene en cuenta la belleza y la esbeltez.

Esas nuevas identidades comprenden unas subjetividades como resultado de un proceso de construcción social, aquellas que no están de acuerdo con esas significaciones sociales establecidas, como lo afirma Cabrera: "las significaciones sociales son, a la vez, el espacio y el modelo en el que y según el cual se conciben y alimentan nuevas significaciones y simbolizaciones" (Cabrera, 2004, p. 3), en este caso el fisicoculturismo femenino, que irrumpe con el estereotipo femenino establecido, se caracteriza por tener un estilo de vida diferente, que gira alrededor de la construcción y desarrollo de su cuerpo.

Es necesario resaltar que a comienzos del siglo XX la noción de cuerpo cambió, con este nuevo panorama los investigadores sociales empezaron a concebir el cuerpo de una manera diferente, de ahí el interés por conocer la incidencia que tiene la práctica corporal sobre la forma en cómo el sujeto construye, piensa e interpreta su cuerpo. Es por eso que es importante en esta investigación enfocar la relación comunicación-cuerpo, puesto que, según los docentes de comunicación, Solón Calero, Carmen Rivera y Paula Restrepo (2015):

El cuerpo, además de ser un recipiente u objeto donde se instala la ideología (s) dominante, es también (y de manera simultánea) sujeto que hace cosas (apropia, resiste) en el contexto de las prácticas corporales. Las percepciones, gestos, sensaciones y movimientos, son formas de comunicación o lenguajes del cuerpo con el mundo y con los otros. (p. 74).

2. MARCOS DE REFERENCIA

2.1 ANTECEDENTES

En esta investigación el tema central es el Fisicoculturismo Femenino. Las mujeres que practican un deporte considerado por muchos como *masculino*, reciben constantes rechazos de la sociedad, quienes las consideran fuera de los parámetros del ser femenino. Para dar cuenta de lo dicho anteriormente, es pertinente presentar un acercamiento a investigaciones similares.

En los últimos 7 años se han realizado investigaciones de campo respecto a los temas de prácticas corporales, fisicoculturismo femenino, representaciones sociales, representaciones corporales, imaginario fitness, estereotipos de género, representaciones femeninas. Al realizar la consulta bibliográfica de antecedentes se puede identificar la inexistencia de investigaciones con respecto a representaciones sociales de cuerpo de la mujer fisicoculturista, analizando el cuerpo desde la comunicación; ya que existen indagaciones desde la sociología y la psicología social.

Para empezar, el único texto que permitió conocer más de cerca las dinámicas del fisicoculturismo femenino fue 'Los músculos de Venus: un reportaje sobre las luces y las sombras del fisicoculturismo femenino', escrito por Andrea Privado y Juana Gallego Ayala en el año 2017 como tesis de pregrado para optar por el título de periodismo de la Universidad Autónoma de Barcelona.

A través de este reportaje escrito, las autoras pretenden abordar el fisicoculturismo femenino desde el punto de vista de la salud y lo social, quieren conocer la motivación que tiene una mujer para querer desarrollar su musculatura y de qué manera esto puede romper con el prejuicio social que se establece alrededor. Este trabajo es pertinente para el tema central porque permite entender desde el conocimiento empírico que hacen las estudiantes, si en realidad el fisicoculturismo femenino rompe con ese prejuicio social o por el contrario tiene que adaptarse a lo que culturalmente se considera un cuerpo femenino.

Elas dividen su investigación en diferentes subtemas: estilo de vida; opinión de los familiares de quienes lo practican; trasfondo del culto al cuerpo; prejuicios sociales; origen del fisicoculturismo femenino, diferencia entre esta y certamen de belleza; negocio y el dopaje. Sus referentes epistemológicos son escasos, ya que ellas como afirman en las conclusiones, no encuentran suficiente información sobre el tema.

Sus fuentes son directas y como fuente indirecta nombran a la Doctora en sociología de género, Patricia Soley- Beltran, con sus libros 'Cuerpo e identidad de género' y 'Retratos en femenino', las estudiantes lo abordan para hablar del culto al cuerpo:

Es el lugar desde donde se construye la identidad, ya que expresa nuestra capacidad de autocontrol y mediante el cuidado que tengamos y nuestras opciones de consumo, se convierte en una especie de escaparate del estilo de vida y del estatus social del individuo. (Privado y Gallego, 2017, p. 16).

Hay una comparación interesante que ellas hacen sobre la diferencia entre el fisicoculturismo y un certamen de belleza, ya que la sociedad rechaza los cuerpos musculosos. De ahí que, la Federación Internacional de Fisicoculturismo se ve obligada a introducir una nueva categoría como es el Fitness, donde las atletas son delgadas y menos musculosas.

Ante esto las investigadoras nombran a Patricia Soley- Beltrán: "la preocupación por lograr un cuerpo según los patrones estéticos imperantes obedece a la necesidad de los miembros de cualquier sociedad de representar ideales sociales y de autorregularse para lograr la integración social y la autoestima" (Privado y Gallego, 2017, p. 25).

Por último, resaltan que la "categoría Bikini" tiene cuerpo parecido al normal, sin tanto músculo, por ende, es un triunfo de la presión social que no acepta la diversidad ni la existencia de otros modelos que no sean los clásicos.

Continuando con el proceso de investigación se encontró un texto que aborda las representaciones sociales de cuerpo pero en hombres, titulado 'Representaciones sociales de cuerpo en cuatro hombres fisicoculturistas de la ciudad de Cali', escrito por Vanessa Flórez Rodríguez, Julián David Giraldo Cuellar y Liliana Bedoya Trujillo en el año 2014, de la Universidad San Buenaventura de Cali, como un artículo de investigación para la revista Ciencias Humanas.

Su objetivo era conocer las representaciones sociales de los sujetos que giran alrededor del fisicoculturismo. Cómo a partir de sus experiencias personales y sociales, forjan una perspectiva diferente de cuerpo, prácticas que hacen parte de su vida cotidiana. Conocer el significado que el cuerpo brinda a quienes llevan a cabo esta disciplina a partir de sus experiencias personales y en la interacción con el otro.

Los autores abordan a Moscovici para hablar del concepto de las representaciones sociales, entendidas como “conjuntos dinámicos, producción de comportamientos y de relaciones con el medio, es una acción que modifica a ambos y no una reproducción de estos comportamientos o de estas relaciones, ni una reacción a un estímulo exterior dado.” (Flores, Giraldo y Bedoya, 2014, p. 12).

Otro rasgo es el de la noción de cuerpo a lo largo de los años, retoman a Medina cuando se refiere a que en los 80 el culto al cuerpo estaba basado “en una vida disciplinada, obtención de una musculatura fuerte, definida y simétrica. Salud es promovida por los medios como amar y cuidar el cuerpo es primordial para mantener buena figura y bienestar.” (Flórez, Giraldo y Bedoya, 2014, p. 8). Hay que tener en cuenta que esta concepción en ese tiempo no era para las mujeres, solo para los hombres, en el año 90 se da inicio a las primeras competencias de fisicoculturismo femenino, pero no eran cuerpos musculados.

Los autores, a través de Ayala hablan del proceso de la construcción de las representaciones sociales, “el anclaje y la objetivación permite a los sujetos desarrollar una dinámica para apropiarse del objeto de sus representaciones sociales y guiar sus comportamientos. La representación objetivada, naturalizada, y anclada, es utilizada para interpretar, orientar y justificar los comportamientos.” (Flórez, Giraldo y Bedoya, 2014, p. 21), sustentan la hipótesis de cómo la construcción de cuerpo se convierte en un estilo de vida para los fisicoculturistas, creando una nueva identidad.

Para concluir ellos afirman que, una vez los fisicoculturistas entran al mundo fitness por la motivación de mejorar su salud o por los cánones de belleza establecidos, se obsesionan y llegan al punto de querer ser diferentes. Una vez obtienen el cuerpo deseado, los sujetos no dan vuelta atrás, porque el nivel alcanzado les brinda una posición y un reconocimiento social particular y así tanto lo subjetivo como lo social se entrelazan en su discurso y en acciones que promueven una identidad estructurada a partir del fisicoculturismo.

Otro texto que se encontró en el proceso de investigación fue ‘El imaginario fitness y la creación de nuevas identidades de marca’, escrito por Elisa Ángel Escobar y Andrés Martínez Romero en el año 2015 como tesis de pregrado para optar por el título de publicista de la Universidad Pontificia Bolivariana.

Este texto analiza el impacto del imaginario “fitness” en la sociedad actual y cómo influye la publicidad y el reconocimiento de marca sobre esta. Se basan en la creciente apertura de gimnasios como resultado de un cambio de estilo de vida,

para ellos el imaginario fitness crea una nueva identidad, ya que el cuerpo es el reflejo de que tan disciplinada y saludable es la persona.

Para finalizar, afirman que las personas eligen cómo ser y cómo actuar, le dan nuevos significados a las cosas, dependiendo de la importancia que tiene en la mente de cada una y modifican el imaginario imperante por uno nuevo, creando una nueva identidad. En el caso de la identidad del fitness, se le da prioridad a la apariencia física, ya que se convierte en reflejo de calidad de vida, salud, hábitos y prácticas del individuo, por ende, el sufrimiento pasa a ser valorado.

Por otro lado, con respecto a la incidencia de la mujer en el deporte, se encontró el texto 'Aportes de la mujer en la transformación de los estereotipos socioculturales del deporte colombiano', escrito por Yanet Lucumí Balanta en el año 2012 como investigación para la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales.

La autora aborda la importancia que ha tenido el hecho de que la mujer colombiana participe por primera vez en unos juegos Olímpicos y practique deportes considerados culturalmente como 'masculinos', ya que rompe con los estereotipos, demostrando su potencialidad, su empoderamiento y su interés deportivo, contradiciendo los imaginarios colectivos negativos que la señalan como el sexo débil. Lucumí (2012) menciona a Gallo para recapitular las falacias que hay alrededor del deporte femenino:

Primero, la actividad deportiva-atlética masculiniza a las mujeres. Segundo, la práctica deportiva es peligrosa para la salud de las mujeres. Tercero, las mujeres no están interesadas en el deporte y cuando lo hacen no lo ejecutan bien como para ser tomadas en serio. (p. 28).

Recalca que el referente sobre el imaginario de género viene desde Grecia antigua al igual que el fisicoculturismo. La autora se basa en Gallo y Silva para abordar el tema de la mitología griega, en donde los Dioses eran asociados con cualidades masculinas, como la fuerza, el vigor y la actividad; en cambio las diosas, las caracterizaban por rasgos de belleza, sensualidad y pasividad. Por tal motivo, las mujeres eran tratadas como porcelanas y desempeñaban un rol de *adorno* en el deporte, ya que su fragilidad le impedía desarrollar actividades con capacidades físicas, como la fuerza, la velocidad o la resistencia.

Para culminar, la autora se basa en Worchel para hablar de los prejuicios que las mujeres reciben normalmente cuando practican algún deporte considerado culturalmente como 'masculino',

son las actitudes y opiniones, por lo general negativas respecto de los miembros de un grupo. Son la evaluación de alguien basado únicamente en raza, sexo, religión o a que forma parte de otro grupo" (Lucumí, 2012, p. 29). De igual manera los prejuicios y estereotipos "dan lugar a la discriminación, la conducta dirigida a alguien únicamente por pertenecer a determinado grupo (Lucumí, 2012, p. 29).

En la relación con las prácticas corporales, el texto 'Abordaje de las prácticas corporales desde la teoría social contemporánea: El fitness y la danza en la ciudad de La Plata 2011', aborda el tema del cuerpo desde una mirada sociológica, tomando como objeto de estudio aquellos sujetos que practican la danza y el fitness. Este es escrito por María Laura Corti en el año 2011 como tesis presentada para la obtención de grado como Socióloga, de la Universidad Nacional de La Plata.

Su objetivo es identificar la relación práctica-sujeto, así mismo, la incidencia que tiene la actividad sobre la forma de construir, pensar e interpretar el cuerpo, y en qué medida esta construcción se acerca al modelo de cuerpo socialmente legítimo. Además, describe las motivaciones que llevan a los individuos a escoger una u otra actividad.

Se basa en el libro de Bourdieu 'Notas provisionales sobre la percepción social del cuerpo' para fundamentar el concepto de corporalidad, tomando al cuerpo como forma perceptible que genera una impresión o reflexión en el otro. Así pues, destaca la importancia que tiene la forma en la que el sujeto percibe su cuerpo y de acuerdo a ello lo transforma "Las personas, son consideradas socialmente a través de esta manifestación, ya que se cree que es a través de lo físico que se expresa 'la naturaleza' de la persona". (Bourdieu, 1986, p. 183).

En este sentido, el cuerpo de la mujer fisicoculturista va más allá de un cuerpo musculado, ya que a través de la fuerza que transmite los músculos, ella expresa su nueva forma de ver la femineidad, ya no como una mujer sumisa sino como una mujer guerrera y segura de sí misma.

En el proceso de revisión se encontró el texto 'Análisis de la incidencia fitness en la sociedad femenina actual', cuyo objetivo fue analizar cómo influye el discurso fitness en la sociedad del siglo XXI, en cuanto a la creación de nuevas formas de

representación social, corporal y actitudinal por medio de la plataforma digital Instagram, tomando como referencia la mujer fisicoculturista. Este fue escrito por Diana Paola Nieto en el año 2018 como trabajo de grado para optar por el título de comunicación social de la Universidad Santo Tomás.

Este trabajo de grado aporta a la investigación en cuanto al contexto histórico-social, puesto que aborda la construcción social de género en el cual se explica la manera de ser mujer: biológicamente, socialmente y culturalmente. De ahí nace la diferencia sexual enmarcada por la exterioridad de los cuerpos, manera en la que se debe ver representada una mujer.

En otro orden de ideas, define lo que es el canon de belleza, una imposición de ciertos modelos sobre la imagen corporal, dependiendo de qué tan atractivos o deseables los considere una sociedad.

El fitness al igual que el fisicoculturismo cambia o modifica cánones de belleza femenina, y por ende, permite el empoderamiento de la mujer ante una resistencia cultural a la nueva *forma* de ser mujer.

Por otra parte, el texto escrito por Fernando Ezequiel Kalin en el año 2015 como trabajo de grado, facultad de ciencias sociales de la Universidad de Buenos Aires: 'Primeros pasos en el estudio etnográfico del crossfit. Representaciones, identidad y prácticas relacionadas al mundo del entrenamiento corporal', toma la práctica del crossfit como una moda alarmante que se expande en el mundo de los deportistas. Su interés era reflexionar respecto a la cuestión identitaria en el gimnasio *urban training* y la noción de cuerpo.

Para ella pensar el cuerpo es ir más allá de la exteriorización, es viajar a un plano aún más subjetivo cuyo fin es descifrar todo aquello que los sujetos callan, pero lo manifiestan en los gestos, comportamientos, las miradas y sus posturas.

A lo largo del texto toma a Le Breton (1990), para fundamentar su idea de que, cada sociedad esboza en el interior de su visión del mundo un saber singular sobre cuerpo. En este caso la mujer fisicoculturista percibe de manera diferente el cuerpo y le da un nuevo significado a partir de sus subjetividades creando una identidad. En las sociedades tradicionales, el cuerpo y la persona no se distinguen una de otra, mientras que en las sociedades modernas, el orden existente implica una ruptura del sujeto con el resto de los individuos, con los cosmos y consigo mismo.

2.2 MARCO TEÓRICO

Para iniciar, en este apartado se aborda los conceptos y algunos teóricos importantes que guiaron el proceso de investigación. Conforme a lo anterior, se parte de la noción principal para analizar la construcción discursiva del cuerpo de las mujeres fisicoculturistas y fitness de la Federación colombiana de fisicoculturismo y fitness, que es la de representaciones sociales, la cual da lugar a la importancia de indagar sobre el cuerpo en el campo de la comunicación, teniendo en cuenta la Escuela Latinoamericana de Comunicación (Elacom) y, por último, la concepción de género producidas en el campo deportivo, que permite entender cómo los estereotipos afectan la construcción de cuerpo de la mujer fisicoculturista y fitness.

En primer lugar, es necesario retomar el concepto de representaciones sociales que toma María Teresa Herner, en su texto la teoría de las representaciones sociales, de Moscovici, quien lo define como un sistema de ideas, valores y comportamientos para establecer un orden que brinde a los sujetos la posibilidad de comprender, orientarse y dominar su medio social y material, además de proporcionar un código que permite la comunicación de un grupo para sus intercambios de ideas y percepciones y así forjar su identidad. (Herner, 2010).

Con base en lo anterior, este concepto orienta la investigación en un eje transversal, ya que permite comprender y analizar las representaciones sociales sobre cuerpo que tienen las mujeres fisicoculturistas y fitness. Así mismo, cómo la percepción de su cuerpo cambió cuando decidieron entrar en esta práctica corporal, ya que la noción de culto al cuerpo, antes de la mitad del siglo XX, estaba sustentada en el imaginario social de la mujer como objeto de adorno y reproducción, en su triple tarea como ama de casa, madre que criaba y esposa. (Muñiz, 2014).

Ahora bien, toda persona, sea hombre o mujer, que decide practicar el fisicoculturismo de forma profesional, debe adoptar un sistema de signos propios de esta subcultura, la cual crea una identidad que le permite distinguirse del resto. En ese sentido, José Enrique Finol (2018), investigador en el campo de la sociosemiótica de la cultura y la antropología, dice que la identidad “es un conjunto de sentidos articulados, dinámicos y equilibrados, que el individuo y el grupo construyen progresivamente, a partir de sus experiencias intersubjetivas, espaciales y temporales.” (p. 99).

Sobre el concepto de identidad es pertinente plantear que su constitución se da en un contexto, un espacio y unas condiciones determinadas. Ahora bien, Finol plantea que darle identidad al cuerpo significa entregarle rasgos que lo diferencian y que

van más allá del físico y de sus funciones. “Así, el espacio es una variable que, entre otras, transforma el cuerpo de una mera materialidad biológica, constituida por órganos y procesos fisiológicos, a una materialidad simbólica, inmersa en procesos de significación y comunicación”. (Finol, 2018, p. 99) Es decir, la identidad requiere de aspectos físicos y aspectos simbólicos que constituyen al individuo.

Al respecto, los ámbitos en los que se consolidan las identidades de las Fisicoculturistas y Fitness son los gimnasios, los parques, las tarimas de competencia y otros relacionados que hacen parte importante de esa producción de sentido y comunicación del cuerpo y de toda una subjetividad alrededor de esos espacios.

Así, pues, la identidad se crea paulatinamente con la articulación de sentidos entre las personas que pertenecen a un grupo, esto, a través de vivencias entre ellas, en un espacio y tiempo determinado. Es importante destacar que el espacio no sólo permite la expresión de identidades, sino que además, las produce, ya que este manifiesta toda esa construcción de sentido que el grupo le da, pero sin duda, estas personas no serían lo que son, no se comportarían como lo hacen, si no existiera ese espacio que se los permitiera. (Finol, 2018).

Entonces, la identidad corporal es la construcción semiótica de la morfología, la historia y la cultura, expresada a través del movimiento y el reposo, la indumentaria y las tecnologías que la modifican, también allí entran las dinámicas propias del espacio y de los sentidos que este adquiere cuando se transforma en lugar o en territorio. (Finol, 2018)

Por otra parte, las autoras de esta investigación hacen énfasis en la importancia de la conexión con otras personas para forjar su mundo de subjetividades y el Fisicoculturismo y Fitness, no está exento de ser aquel lugar de construcción y compaginación. Ya que, las personas utilizan el dolor como medio para que otras le reconozcan porque así es más fácil llevar su identidad, saber quiénes son con el reconocimiento dado por otros. (Le Breton, 2002).

También es importante destacar la identidad de la mujer que ha cambiado a través de los años, a través de las revoluciones, que tantas veces se ha reconstruido por su propia cuenta, por las injusticias, porque va en búsqueda de una identidad más propia que la que le ha asignado la sociedad:

Cuando la identidad personal está cuestionada a través de los incesantes cambios de sentido y de valores que marcan a la

modernidad, cuando los otros se vuelven menos presentes, cuando el reconocimiento de uno se vuelve un problema, aun cuando no sea a un nivel muy grave, queda, en efecto, el cuerpo para hacer oír una reivindicación de existencia. (Le Bretón, 2002, p. 172)

Este concepto ayuda a comprender la identidad de las mujeres fisicoculturistas y fitness, así como todo su entorno, su estilo de vida: las rutinas, las relaciones interpersonales dentro de un espacio dado como lo es el gimnasio y los lugares de competición, su vestimenta, su musculatura y toda su construcción discursiva alrededor del cuerpo.

Por otro lado, teniendo en cuenta que el eje central en esta investigación es el cuerpo, es pertinente nombrar a Rubiela Arboleda que resalta la importancia de hacer investigaciones sobre el cuerpo desde la comunicación, ya que para ella “el cuerpo debe participar en el campo de la comunicación porque la contiene y esta lo constituye; son contenido y continente. (Arboleda, 2006, p. 55). Afirmando que son dos campos que se complementan y no deberían de estudiarse de forma aislada.

Arboleda, en su texto ‘el cuerpo: ¿medio o mediación?’ se sustenta en Jesús Martín Barbero cuando indica que a partir de los años 60 el cuerpo adquiere un protagonismo comunicativo “en una cultura que lo tenía como mero instrumento de la mente” y es que, según la autora “el cuerpo media en los cambios culturales de forma contundente, el cuerpo es mediación” (Arboleda, 2006, p. 63). Es así como el cuerpo articula las prácticas comunicativas y los movimientos sociales de acuerdo con las épocas y variedad de los moldes dados por la cultura. (Arboleda, 2006).

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede afirmar que la teoría de Barbero es necesaria en esta investigación, ya que permite analizar la relación entre la construcción discursiva del cuerpo fisicoculturista y fitness femenino y la autonomía de la mujer sobre su cuerpo, dado por el movimiento de la segunda ola del feminismo que emergió en los años 60 en los Estados Unidos, impulsada por los movimientos de liberación’ de esa época, quienes se pronunciaron en contra del “ideal de belleza” y tenían como principal demanda el derecho a decidir sobre el propio cuerpo. (Muñiz, 2014).

Hay que resaltar, además, que esta práctica corporal es también considerada una práctica deportiva, por ende, esa construcción discursiva del cuerpo fisicoculturista y fitness femenino está sujeta a las tecnologías de género que se producen en el campo deportivo, que a su vez están permeadas por el canon de belleza imperante en la sociedad y todo aquel que no cumple con él, sufre un rechazo social, Hortensia Moreno, comunicadora y periodista con especialidad en Mujer y Relaciones de

Género, afirma que las tecnologías de género actúan no sólo en plano simbólico, sino también, en la propia producción del cuerpo. (Moreno, 2011).

Es por eso que el campo deportivo se convierte en el portador de significación de diversas representaciones socioculturales del deber ser masculino y femenino, desde la formación de un cuerpo atlético hasta su exhibición en los medios. (Moreno, 2011). Lo dicho anteriormente permite analizar cómo los estereotipos imperantes afectan las representaciones sociales del cuerpo de las mujeres fisicoculturistas y fitness, cómo las percibe su entorno y en general, toda su construcción discursiva.

Por otra parte, son los medios de comunicación los que socializan los estereotipos creados por la cultura, ya que según Ana María Vígara, lingüista y filóloga española en su texto "De sexismo, lenguaje, discurso y discriminación de género", afirma que, a través del lenguaje que utilizan los mass media en la construcción de sus contenidos, orientan prejuicios y valores, asientan estereotipos o expresan contradicciones. (Vígara, 2009). La participación de la mujer deportista en las noticias que circulan en los medios de comunicación es muy escasa, más aún en un deporte tan discutido como el fisicoculturismo. La autora considera lo dicho anteriormente como una forma de sexismo informativo, el de no informar, el no hacer visible el protagonismo de las mujeres y sí el de los hombres. (Vígara, 2009).

De acuerdo con Susana Guerrero, filóloga española, cuando la mujer deportista tiene un protagonismo en su deporte, los medios de comunicación se centran en otros aspectos como: su estado de ánimo o los detalles de su vida familiar y hacen referencias a la belleza y a la indumentaria de las deportistas (Guerrero, 2006). Por esto es importante este tipo de investigaciones alrededor de la cultura y el deporte desde el campo de la comunicación, que permitan hacer visibles en primer lugar, cómo las estigmatizaciones sociales afectan la construcción del cuerpo de las mujeres fisicoculturistas y fitness y en segundo, una representación femenina en esta práctica deportiva.

Las autoras de esta investigación tienen como objetivo la realización de un documental llamado *Los músculos de ellas*, el cual es uno de los pocos, si no el único, que tiene como foco central el fisicoculturismo y fitness femenino, ya que anteriormente se han realizado documentales sobre esta práctica, pero con un enfoque masculino; la intención es generar un cambio social con base en el modelo de análisis con el que se identifica la Escuela Latinoamericana de Comunicación (Elacom), el cual:

Principalmente se preocupa por la reflexión de la comunicación como un fenómeno sociocultural y multidimensional, con la cultura popular y con la vida cotidiana. El factor diferencial no es tanto el método, sino el compromiso social y ético de su investigación por el cambio social en América Latina. (Duarte, 2010, p. 68-69)

Para finalizar, es necesario abordar a Antonio Jesús Sánchez en su libro *Fisicoculturismo. Orígenes antropológicos y connotaciones filosóficas*, donde plantea que las teorías de género aplicadas al deporte han obviado los significados que se crean en las relaciones entre mujeres y el interés personal que tiene una mujer para llevar a nivel competitivo una práctica deportiva, que puede coincidir con el interés de un hombre, sin que tenga la necesidad de transgredir el juego de identidades de género. (Sánchez, 2019). Así, pues, es el libro de Sánchez, el que da elementos para abordar el cuerpo de las mujeres fisicoculturistas y fitness y las formas de representación corporal basadas en la hipertrofia muscular.

2.3 MARCO CONCEPTUAL

Para esta investigación, el cuerpo de la mujer fisicoculturista y fitness comunica sus sentimientos, autodominio, disciplina, frustraciones, inseguridades, el estilo de vida de esta subcultura y así mismo, la forma en la que hace resistencia, aparentemente, al canon corporal femenino imperante en la sociedad actual.

Fisicoculturismo: para Jesús Antonio Sánchez, el fisicoculturismo es una actividad deportiva cargada de simbolismo, una construcción de un cuerpo performativo a través de mucho esfuerzo, tiempo y uso de medicamentos que ponen en riesgo la salud, en este caso, la feminidad y la condición de concebir de la mujer fisicoculturista y fitness, con la intención de llevar el cuerpo al límite y presentarlo en una puesta en escena donde le expresa al mundo exterior, mediante su cuerpo, su propia vida (Sánchez, 2019).

Además, en el marco de esta investigación es necesario analizar la puesta en escena de la mujer fisicoculturista y fitness, porque ellas no solo expresan su propia vida, sino que deben, también, mostrar características como: la elegancia, simetría, delicadeza y seguridad, propias del cuerpo femenino, según la cultura.

Identidad: según Finol (2018) la identidad es un conjunto de sentidos y dinámicas que el individuo y el grupo construye progresivamente, con base en los diferentes contextos en los que se vea inmerso, además afirma que, el espacio cumple dos

roles, primero como una expresión de esa identidad y segundo, como un productor de identidad en quien lo habita.

Para el propósito de la investigación, este concepto será clave para caracterizar esa identidad femenina que construye la mujer fisicoculturista y fitness cuando decide irrumpir en este campo deportivo, no solo su identidad femenina se ve modificada, sino también, su representación social sobre cuerpo.

Medios de comunicación: para Wolf (1985), los medios de comunicación son difusores de estereotipos que inciden en la forma en la que los grupos configuran su identidad. En esta investigación los medios de comunicación cumplen un papel importante porque influyen en el cómo la mujer fisicoculturista y fitness configura su cuerpo y su identidad femenina, asimismo, en la manera en que la sociedad las percibe, ya que no hay una representación femenina de esta práctica en los mass media.

Percepción corporal: es la imagen mental que cada uno tiene de su cuerpo. Para Schilder, esa representación de cuerpo que cada persona construye en su mente está influenciada por sensaciones, emociones, motivaciones y experiencias que cada individuo ha tenido durante su vida. Es decir, esa imagen mental de cuerpo no siempre es la misma, y muchas veces no coincide con la imagen corporal que comprende el mundo externo (Ayelo y Rodríguez, 2016). Para las autoras de esta investigación, este concepto es clave, ya que permite conocer cuál es esa representación de cuerpo que las atletas han construido y cómo ha cambiado desde el momento que deciden irrumpir en el fisicoculturismo, además, cómo esa representación está influenciada por la cultura.

Performance: desde el campo de la comunicación son muy pocos los autores que han abordado el concepto de performance, quienes lo han hecho, lo han aplicado a las artes escénicas. Uno de esos autores es Natalia Aguerre, comunicadora social y periodista. La autora define el concepto, en su libro la estética y política: la performance como comunicación estratégica, como la puesta en escena de determinadas representaciones estéticas. Esta exhibición además de comprometer estados emocionales, involucra una serie de acciones de participación como actividades, ensayos de coreografía, rutinas, entre otras, donde los actores se presentan a sí mismos como si estuvieran motivados por y hacia asuntos morales, efectivos o existenciales. (Aguerre, 2017).

En esta investigación el concepto de performance como lo presenta la autora, es importante, ya que permite analizar la puesta en escena de un cuerpo femenino llevado al límite, por medio de una serie de rutinas, actividades y ensayos de poses

y coreografías. Pues, en esta práctica deportiva, la forma en la que la atleta presenta su cuerpo trabajado es mucho más importante que la condición física de este.

Representaciones sociales: retomando la definición de Moscovici, las representaciones sociales son un sistema de ideas, imágenes, teorías y percepciones que tiene un sujeto, las cuales son el resultado de las intersubjetividades expuestas en los diferentes contextos en los que se ha visto inmerso (Moscovici, 1979). En ese sentido, se toma la definición de Moscovici para orientar la investigación en torno a cómo la cultura ha influido en las representaciones sociales sobre cuerpo que tienen las mujeres fisiculturistas y fitness, con las cuales han moldeado su figura e identidad femenina.

Tecnologías de género: Para Hortensia Moreno, el campo deportivo es un productor de tecnologías de género, ya que define las prácticas que deben ser para la mujer y para el hombre, con base en las características que dicta la cultura respecto a esto (Moreno, 2011). Es por eso que cuando la mujer desea entrar en aquellas prácticas catalogadas como “masculinas”, en este caso el fisiculturismo, que promueve un tipo de cuerpo heteronormal hipertrofiado, se modifican las normatividades, actividades, puesta en escena, dietas y performatividad del cuerpo, de acuerdo al canon femenino establecido.

Vigorexia: El psicólogo José Ignacio Baile en su libro Vigorexia: cómo reconocerla y evitarla, define la vigorexia como la dependencia que tiene una persona al ejercicio físico. En primera instancia, el realizar constantemente ejercicio físico se considera como un hábito saludable, sin embargo, el trastorno influye en la forma en la que la persona percibe su cuerpo, esto se ve reflejado cuando tiene un reconocimiento social por los resultados obtenidos y este siente que el trabajo que realiza no es suficiente, que en realidad falta más, siempre puede dar más. (Baile, 2005). En la presente investigación este concepto permite dar cuenta de cómo las mujeres fisiculturistas y fitness perciben su cuerpo y qué tan conformes se sienten con él.

2.4 MARCO CONTEXTUAL

En el año 1902, el atleta Eugen Sandow (1867 - 1925) -considerado como el fundador del fisiculturismo moderno- organizó el primer concurso de culturismo en Londres, denominado ‘La gran competición’. El prusiano fue uno de los primeros en realizar exhibiciones de musculatura a nivel internacional.

Ya entre los años 1920 y 1970 la actividad física comenzó a denominarse práctica del Fitness. Esta actividad logró expandirse por todo el mundo gracias al crecimiento

de gimnasios con maquinaria sofisticada. Sería a finales de los años 90 que el género femenino se involucraría en este mundo del Fitness cambiando de forma radical las preconcepciones culturales sobre la feminidad. La primera competencia femenina de fisiculturismo se realizó en 1990 en Estados Unidos; estas competencias permitieron que las mujeres se expresaran por medio de la transformación radical de su cuerpo (Nieto, 2018).

Esta práctica deportiva surgió en Norte América a mediados de los años 80, promoviendo una cultura de cambios radicales en relación al cuerpo, dado que son cuerpos que desafían por completo los cánones de belleza impuestos a las mujeres de todas las épocas. Hoy día, los mejores representantes de esta práctica a nivel mundial provienen de Europa y Estados Unidos, tal es el caso de Arnold Schwarzenegger (Thal, Austria) considerado entre los más importantes personajes en la historia del culturismo y su legado se ve reflejado en la competencia anual del Arnold Clasic, una de las más importantes a nivel mundial (Nieto, 2018).

La Federación Internacional de Fisicoculturismo y Fitness (IFBB), la única autoridad en culturismo y el fitness, fue fundada por los hermanos Joe y Ben Weider en 1946 en Montreal, Canadá. Su actual presidente es el doctor Rafael Santoja, su sede se encuentra en Madrid, España. La IFBB se afilia a las Federaciones Nacionales de 194 países y es miembro de SportAccord (antigua Asociación General de Federaciones Deportivas internacionales - GAISF), y de la Asociación Internacional de Juegos Mundiales (IWGA). Es reconocido por el Consejo Olímpico de Asia (OCA) y más de 90 Comités Olímpicos Nacionales (IFBB, 2020).

En cuanto a Latinoamérica, esta industria cuenta con una Federación de Fisiculturismo que realiza campeonatos nacionales, sudamericanos e internacionales, con modalidades para mujeres y hombres de todo el mundo. En países como Colombia, esta práctica se hizo popular en los años 90 debido al aumento de gimnasios y la conformación de muchas ligas en todo el país, gracias a la gestión de Jesús María Toro, antiguo presidente de la federación, lugar que ocupa Carlos Gregorio Cifuentes desde abril de 2017.

Los discursos corporales que se desprendieron de dicha actividad deportiva, influyeron para que hombres y mujeres deportistas se liberaran de una supuesta esencia masculina y femenina. Lo anterior permitió que las mujeres decidieran acogerse a esta práctica, rompiendo con las preconcepciones culturales sobre la feminidad. Es así como la IFBB decide sacar una única categoría, culturismo femenino, una disciplina donde las mujeres podían desarrollar un cuerpo mucho más pesado, contaban con coreografía de 60 segundos y poses reglamentarias (Schwarzenegger y Dobbins, 2012).

La primera mujer en ganar el campeonato mundial de fisicoculturismo femenino fue la modelo, actriz y estudiante de Antropología, Lisa Lyon. La deportista logró llevar dicha práctica al nivel de bellas artes, gracias a sus reconocidas fotografías, pues para esa época su transformación corporal causó impacto en los fotógrafos americanos. No obstante, la sociedad de ese momento rechazó el cuerpo musculoso de la mujer y ejerció una presión sobre la Federación (Nieto, 2018), es por eso que a principios de los 90 se empieza a hablar de Fitness, que también nace como respuesta a la creciente demanda de mujeres que prefieren desarrollar un físico menos musculoso, atlético, estéticamente agradable y también, para mostrar su físico en movimiento.

Esta categoría comprende 3 divisiones: Bikini fitness, Wellness y Body Fitness. La primera, se introdujo en 2011 y está dirigida a mujeres que mantienen su cuerpo en forma y comen saludablemente. A la hora de estar al frente de los jueces, estos evalúan las líneas corporales, el equilibrio y las proporciones, el tono corporal y la apariencia saludable. El énfasis de esta división está en una apariencia bien formada, saludable y atractiva, similar a la de las modelos (IFBB, 2019).

Las competidoras son evaluadas en dos rondas, vistiendo un bikini de dos piezas y tacones altos. En ambas rondas, se realizan cuartos de giro, incluyendo la posición frontal, posterior y de ambos lados. Cuenta con ocho divisiones de altura corporal en la actualidad: 158 cm, 160 cm, 162 cm, 164 cm, 166 cm, 169 cm, 172 cm y más de 172 cm (IFBB, 2019).

La división Wellness, es la más nueva y está diseñada para mujeres que prefieren un físico atlético y estéticamente agradable, con una masa corporal mayor que en Bikini Fitness, ya que se permite mayor desarrollo en caderas, muslos y glúteos. Los jueces a la hora de evaluar hacen énfasis en la simetría entre la parte superior e inferior del cuerpo (caderas y ancho de la cintura al hombro) (IFBB, 2019).

La tercera y última división, Body Fitness, implementada por la IFBB en 2002, para dar la oportunidad de competir a aquellas mujeres que prefieren un mayor desarrollo muscular en la parte superior del cuerpo, para lograr tener una pequeña desproporción con la parte inferior de su cuerpo. Los jueces deben evaluar la apariencia atlética general del cuerpo, teniendo en cuenta el físico, la forma y el tono muscular simétricamente desarrollados, con una pequeña cantidad de grasa corporal; asimismo, el cabello, el maquillaje y el estilo individual de presentación, incluida la confianza personal y gracia. Comprende cuatro divisiones por altura: 158 cm, 163 cm, 168 cm y más de 168 cm (IFBB, 2019).

Por último, en el año 2013, la IFBB introduce una nueva categoría, Women's Physique, para aquellas mujeres que no se identifican con ninguna de las anteriores divisiones, y desean preparar un cuerpo más pesado, de estilo culturista, no extremadamente seco, delgado y musculoso, pero atlético y estéticamente agradable (IFBB, 2019).

3. METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE INVESTIGATIVO

Esta es una investigación cualitativa de carácter descriptivo, que comprende significaciones, percepciones, estéticas, motivaciones e interioridades que se configuran en la vida cotidiana (Cifuentes, 2011). Esta investigación pretende conocer las significaciones de cuerpo y motivaciones de las mujeres fisicoculturistas y fitness (qué las impulsa a realizar la práctica deportiva) y, con base en los testimonios, se construyó una descripción sobre la representación del cuerpo que tienen ellas.

Se toma como fundamento el paradigma constructivista, ya que según Gergen el emergente constructivismo brinda gran interés al cómo los individuos otorgan significados dentro de un contexto social, a partir de unos marcos de referencia interpretativos, basados en la historicidad y en lo cultural (Gergen, 2006). La teoría fundamentada en este paradigma permitió a las investigadoras un subdiseño para describir, interpretar y comparar la construcción de realidad de todos los actores.

Por lo dicho anteriormente, se usaron técnicas del enfoque etnográfico, ya que se convivió con la comunidad estudiada en algunos de los lugares que frecuenta para poder interpretar la construcción de significados de la identidad que representa a las mujeres fisicoculturistas y fitness, por medio de la entrevista y la observación.

3.2 INSTRUMENTOS

En el proyecto, los instrumentos principales fueron las entrevistas realizadas a las fuentes de información primaria, es decir, las mujeres fisicoculturistas y fitness (ver tabla 2), asimismo, los testimonios de actores estratégicos propios del contexto como el presidente, el vicepresidente, los jueces y juezas, los fisicoculturistas y entrenadores que pertenecen a la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness (FCFC).

De igual manera, fue necesaria la creación de los cuestionarios de preguntas abiertas y guiones de entrevistas que orientaron los diferentes encuentros con las fuentes y su entorno, así como el formato de análisis para fotos, audios y videos que tuvieron relación con el tema a tratar, estos fueron instrumentos valiosos para la construcción correcta de los objetivos del proyecto investigativo.

Con la investigación descriptiva se identificaron las características de la identidad del fisicoculturismo femenino dentro de la FCFC y la forma en la que las deportistas conciben su cuerpo.

El diseño de la investigación apunta a recoger información mediante la observación no estructurada, interacción e introspección con el objeto de estudio (mujer fisicoculturista y fitness) y actores estratégicos, entrevistas abiertas tanto individuales como grupales, evaluación de experiencias personales y registro de historias de vida. Las técnicas utilizadas para la recolección de datos de información fueron:

Tabla 1

Resumen de técnicas, instrumentos y público de acuerdo a los objetivos

Objetivos	Técnicas	Instrumentos	Públicos
1. Describir las características de la identidad del fisicoculturismo y fitness femenino dentro de la Federación Colombiana de Fisicoculturismo.	Entrevista, observación participante, revisión documental.	Cuestionarios, notas de campo, cámara, micrófono y grabadoras; artículos y textos que aborden el fisicoculturismo femenino.	Mujeres fisicoculturistas y fitness, presidente, vicepresidente, jueces y entrenadores que pertenecen a la FCFC.
2. Identificar la percepción de cuerpo que tienen las mujeres fisicoculturistas y fitness pertenecientes a la FCFC.	Entrevista (relato de vida), observación participante.	Cuestionarios, notas de campo y grabadoras.	Mujeres fisicoculturistas y fitness que pertenecen a la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness, familiares, médico, entrenadores, jueces.
3. Reconocer la representación mediática de las mujeres fisicoculturistas y fitness.	Revisión documental.	Registro audiovisual de archivo y de medios de comunicación actuales.	Mujeres fisicoculturistas y fitness, entrenadores, jueces.

La Entrevista: esta técnica permitió la recolección de los testimonios tanto de las atletas como los de aquellos actores estratégicos propios del contexto (presidente, vicepresidente, jueces y entrenadores), que pertenecen a la Federación

Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness. En este proyecto se hizo énfasis en la entrevista de tipo biográfico, un relato pronunciado en primera persona; la intención era rescatar las experiencias vividas por las atletas dentro del fisicoculturismo.

Observación Participante: por medio de esta técnica se pudo detallar los aspectos significativos del fisicoculturismo femenino. En el desarrollo de esta investigación se realizó una observación participativa en diferentes momentos y espacios como: campeonatos de fisicoculturismo, gimnasios, hogares de las atletas y lugares de ocio; estos últimos para detallar el lenguaje corporal cuando se relacionan con personas que no hacen parte de su práctica.

3.3 PROCEDIMIENTO

El proceso de investigación se llevó a cabo en tres momentos:

Momento 1:

- En este momento, se hizo una revisión para posibles correcciones del anteproyecto planteado.
- Indagación y recolección de toda la información de tipo contextual, referente, teórica y conceptual concerniente con la investigación, que ayudaron a la comprensión del tema.
- Recolección de fuentes primarias y expertos en el tema. Consulta de fuentes secundarias libros, artículos, archivos en PDF y productos audiovisuales que abordan la temática manejada.
- Se contactó a través de redes sociales a diferentes atletas que las autoras habían observado durante los diferentes campeonatos. Las atletas firmaron un consentimiento y en todo momento estuvieron dispuestas a dar su testimonio, a contar su experiencia, resaltaban lo positivo de que la sociedad conociera su estilo de vida, para que comprenda por qué practican este deporte.
- Generación de preguntas que permitieron llevar a cabo la técnica de las entrevistas, que se hicieron simultáneamente a la observación participante.

- Las autoras asistieron durante todo el año 2019 a diferentes campeonatos, uno de talla de internacional, departamental y ‘Noche de Campeones’, los tres fueron en la ciudad de Cali y el Nacional en Pereira.
- Realización del primer guion del producto comunicativo.

Momento 2:

- En esta etapa las investigadoras acompañaron a las atletas en su rutina diaria como: entrenamiento en gimnasios, ejercicio cardiovascular al aire libre, escenarios de trabajo, preparación de alimentos, ensayo de pasarela y coreografía, preparación de su cuerpo para la puesta en escena y por último, camerino de competencia.
- Se llevó a cabo la interpretación y análisis de la información recolectada en el momento anterior.
- Se eligieron las tres protagonistas del producto comunicativo, cada una representa una categoría diferente: una Wellness, Body fitness y Women’s physique. Y se realizó el guion final del producto.
- Construcción del proyecto investigativo a través de la redacción y sintetización de la información buscada.
- Se entrevistó a fuentes primarias para llegar a la caracterización e identificación del cuerpo de las mujeres fisicoculturistas y fitness pertenecientes a la FCFC. Entrevistas secundarias también. En total se entrevistaron 14 atletas, entre Wellness, Body fitness y Women’s physique. 3 funcionarios de la Federación nacional, 2 entrenadores personales, uno de ellos, Jeisson Casallas, quien entrena a la gran mayoría de las atletas entrevistadas. Madres y parejas de las deportistas. Un periodista empírico que documenta desde hace 9 años los diferentes campeonatos de fisicoculturismo, un doctor general y por último, dos periodistas con enfoque de género.

Momento 3:

- En esta etapa final, se analizó y describió la identidad femenina y la percepción de cuerpo que tienen las mujeres fisicoculturistas y fitness pertenecientes a la

Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness, que se logró caracterizar a través de las técnicas de investigación ya establecidas. Además, se realizó un tercer capítulo que habla sobre la mujer deportista en los medios de comunicación y la falta de representación femenina en las noticias realizadas por los mass media, así mismo, se presentó el producto comunicativo como propuesta para el cambio social.

- Exposición de las conclusiones del proceso en el trabajo escrito.
- Edición del producto comunicativo para visibilizar a la mujer fisicoculturista y fitness.
- Presentación formal del proyecto investigativo.

Tabla 2***Atletas entrevistadas***

Nombre	Categoría	Edad	Ciudad	Carrera deportiva	Vida personal
Adriana Bernal	Women's physique	48	Cali	17 años en la práctica deportiva - aún sigue activa. Hace 5 años ganó el carnet profesional. Ha participado en diferentes torneos internacionales como: sudamericanos y clasificatorios al Mr. Olympia de Estados Unidos.	Es administradora en una entidad de salud. Tiene una hija de 19 años.
Deysi Pérez	Wellness	24	Medellín	6 años en la práctica deportiva. En el presente año se encuentra inactiva por una lesión de columna. Hace un año ganó el carnet profesional en su primera competencia internacional en Lima, Perú.	Es contadora, traductora y modelo. No tiene hijos.
Diva Ocampo	Women's physique	24	Cali	4 años en la práctica deportiva. Ha competido departamental y nacionalmente, siendo ganadora en su categoría. En el presente año ha decidido parar las competencias para prepararse en otros aspectos de su vida personal.	Es odontóloga, tiene su propio consultorio. No tiene hijos.
Eilín Castaño	Wellness	25	Medellín	4 años en la práctica deportiva - sigue activa. Ha competido en torneos como el Mr. Olympia Paisa, celebrado en Medellín; el Arnold Classic en Brasil y Mr. América en Lima, Perú.	Es estudiante de derecho. Tiene su propia marca de ropa deportiva, 'Eilincast'. No tiene hijos.
Julieth Delgado	Women's Physique	27	Nariño	2 años en la práctica deportiva - aún sigue activa. Ha competido en torneos departamentales y nacionales.	Es gestora comercial en SURA. No tiene hijos. Tiene una relación sólida desde hace años con Óscar Perdomo, también culturista activo.

Tabla 2. (Continuación)

Nombre	Categoría	Edad	Ciudad	Carrera deportiva	Vida personal
Laura Hernández	Wellness	21	Palmira	3 años en la práctica deportiva - aún sigue activa. Ha competido en torneos departamentales y nacionales, en los cuales ha sido ganadora.	Estudia ingeniería industrial en la Universidad del Valle y es impulsadora de Aguardiente Blanco.
Lina María Herrera	Body fitness	32	Cali	4 años en la práctica deportiva. Retirada. Compitió en diferentes torneos departamentales, nacionales, sudamericanos y Arnold Classic de Brasil, en los cuales fue ganadora.	Cocinera de alimentos de panadería saludable. Tiene un hijo de 15 años y su esposo, Cediél, es competidor retirado, entrenador y preparador de atletas de alto rendimiento.
Mariana Guayará	Women's physique	24	Popayán	6 meses en la práctica deportiva - está activa. Ha competido en un torneo nacional y en el Mr. Olympia celebrado en febrero de 2020, donde ganó el carnet profesional, que la avala para competir internacionalmente.	Es entrenadora personal y comercializadora de suplementos deportivos. No tiene hijos.
Maria Eugenia Ospina	Wellness	30	Palmira	2 años en la práctica deportiva - está activa. Ha competido departamental, nacional e internacionalmente en el Mr. Olympia Paisa, donde ganó medalla de bronce.	Es ama de casa. Tiene 2 hijos, uno de 8 años y otra de 3 años. Su esposo es Jeisson Casallas, entrenador y preparador de atletas de alto rendimiento.
Mayerlin Rodríguez	Body fitness	35	Cerrito	2 años en la práctica deportiva - aún está activa. Ha competido en torneos departamentales y nacionales, en los cuales ha sido ganadora.	Esteticista y entrenadora personal. Tiene dos hijos, uno de 16 años y otra de 8 años. Está casada con un ex competidor de fisicoculturismo.

Tabla 2. (Continuación)

Nombre	Categoría	Edad	Ciudad	Carrera deportiva	Vida personal
Mónica Alzate	Body fitness	33	Medellín	6 años en la práctica deportiva - aún sigue activa. Ha competido en campeonatos departamentales, nacionales y sudamericanos, así mismo, en torneos internacionales como Arnold Classic en Brasil y Mr. Olympia en México y Medellín.	Entrenadora personal. No tiene hijos.
Ofir Rada	Culturismo – Body fitness	55	Cali	Empezó su carrera deportiva en el 2001 como fisicoculturista, participando de diferentes eventos departamentales y nacionales, donde fue ganadora en su categoría. En el 2005 decide retirarse. En el 2018 se anima a competir de nuevo, esta vez en la categoría Body fitness, participando en torneos departamentales y nacionales.	Entrenadora personal. Hace parte del equipo operativo de la Federación Nacional de Fisicoculturismo y Fitness. Tiene dos hijas.
Sara Chávez	Body fitness	28	Cali	6 años en la práctica deportiva. Retirada. Compitió en torneos departamentales, nacionales y sudamericanos. Así mismo, tuvo participación en torneos internacionales como el Arnold Classic de Brasil.	Es recepcionista de un gimnasio. No tiene hijos. Su padre es José María Chávez, un culturista profesional que está activo desde hace 38 años. Su hermana es Andrea Chávez, atleta profesional.
Andrea Chávez	Body fitness	35	Cali	16 años en la práctica deportiva - aún sigue activa. Ha competido en torneos departamentales, nacionales y sudamericanos. Sus mejores calificaciones las ha obtenido en las competencias internacionales en Aruba, Arnold Classic de Brasil y Mr. Olympia en Medellín.	Entrenadora personal. No tiene hijos. Su padre ha sido su gran referente en el mundo del fisicoculturismo, José María Chávez, y su hermana, Sara Chávez fue atleta Body fitness.

4. RECURSOS

4.1 TALENTO HUMANO

- Directora de anteproyecto: Doctora Elizabeth Gómez Etayo.
- Asesores: profesores del área investigativa y de comunicación social.
- Mujeres fisicoculturistas y fitness de la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness.
- Integrantes de la FCFC: Presidente, vicepresidente, jueces, deportistas.

4.2 RECURSOS MATERIALES

- Agendas.
- Borradores.
- Celulares con recarga de minutos.
- Computadores con acceso a internet.
- Grabadora de audio.
- Impresora.
- Lapiceros.
- Lápices.
- Lugar donde se realicen las entrevistas.

- Memoria SDHC.
- Micrófono de solapa.
- Resma de papel.
- Sacapuntas.
- Videocámara.

4.3 OTROS RECURSOS

- Viáticos: alimentación y transportes.

4.4 RECURSOS FINANCIEROS

Tabla 3**Recursos financieros**

Materiales	Unidades	Costos * Unidad	Costo Total
Agenda	2	\$10.000	\$20.000
Alimentación	74	\$8.500	\$629.000
Borrador	4	\$1.000	\$2.000
Celular (con plan)	2	\$700.000	\$1.400.000
Computador	2	\$2.000.000	\$4.000.000
Grabadora de audio	2	\$200.000	\$400.000
Impresora	1	\$300.000	\$300.000
Lapiceros	10	\$660	\$6.600
Lápices	10	\$900	\$9.000
Memoria SDHC	1	\$50.000	\$50.000
Micrófono de solapa	2	\$120.000	\$240.000
Resma de papel (100 hojas)	2	\$13.000	\$26.000
Sacapuntas	4	\$500	\$2.000
Transportes	20	\$15.000	\$300.000
Videocámara	1	\$5.000.000	\$5.000.000
		Total	\$ 11.735.600

5. CRONOGRAMA

Tabla 4

Cronograma de actividades

ETAPAS Y ACTIVIDADES	SEMANAS																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Asesorías																		
ETAPA 1																		
Revisión y corrección de anteproyecto.																		
Indagación de información.																		
Recolección de datos de fuentes primarias y secundarias.																		
Contactar fuentes primarias y secundarias.																		
ETAPA 2																		
Generación de cuestionarios para entrevistas.																		
Análisis e interpretación de información recolectada.																		
Redacción y sintetización de información previa.																		
Entrevistas a fuentes primarias y secundarias.																		
ETAPA 3																		
Redacción de información obtenida en entrevistas.																		
Conclusiones.																		
Desarrollo de producto Comunicativo.																		
Presentación formal de la investigación.																		

6. ESTILO DE VIDA DE LAS MUJERES FISICOCULTURISTAS Y FITNESS

En este capítulo se aborda el concepto de identidad para analizar aquellas características que han compuesto a la mujer en el mundo a lo largo de la historia y comprender cuáles han permanecido y se reflejan en la cotidianidad de la subcultura del Fisicoculturismo y Fitness.

6.1 PANORAMA GENERAL DE LA MUJER

El paso del tiempo trae consigo cambios en la cultura y las identidades que se forjan a través de ella, así, durante el siglo XXI se han dado cambios significativos en la identidad femenina, teniendo en cuenta que el rol de la mujer en la sociedad y, en el caso particular de esta investigación, en los deportes ha sido permeado por las costumbres, las creencias religiosas, incluso por la realidad socioeconómica de un país. (García, Flores, Rodríguez, Brito y Peña, 2008)

Ahora bien, en siglos pasados se apreciaban más a las mujeres fornidas, de caderas anchas porque se consideraban más fértiles, además la mujer no podía formarse académicamente, sólo a algunas de la alta sociedad se les enseñaba a leer y a escribir, incluso lo más básico de otras áreas, sin embargo, sus prioridades se basaban en saber administrar su casa: cocinar, coser, lavar, planchar y en general, cuidar del hogar. Tampoco podían ejercer su derecho al voto, además de ser, prácticamente, un bien de otro: pertenecerle a su padre, a su familia y luego a su esposo y a su familia en caso de que éste muriera. (Duby y Perrot, 2000).

No obstante, a pesar de que muchos años han pasado y por supuesto, ha habido cambios relevantes para la mujer como el derecho al voto, la educación, no tener que casarse a edades tempranas por convenio de sus padres ni llevar el apellido de su esposo, aún hoy en día hay cosas que no han cambiado mucho, por ejemplo, los hijos se consideran parte importante en la vida de una mujer, es por ello que existe tanta polémica con temas como la legalización del aborto o la cirugía de ligadura de trompas a edades tempranas cuando no se ha tenido ni el primer bebé, prácticas que recaen sobre el cuerpo de la mujer.

Por su parte, Judith Butler (1999) analiza lo anterior como una práctica social implantada: la maternidad no sólo por preservar la especie, que es lo que naturalmente se considera, sino por la reafirmación de la heterosexualidad que eso trae consigo. Es decir, la mujer que decide no tener hijos, atenta contra su naturaleza, su género, su sexo y la sociedad a la que pertenece, ya que está sujeta al modelo de binariedad de género, la heteronorma que habla de los roles

específicos de cada sexo, generando presión no sólo psicológica e identitaria, sino sobre la construcción de su cuerpo y el desarrollo de sus capacidades mentales y físicas.

Lo dicho anteriormente, se relaciona directamente con el fisicoculturismo femenino porque estas mujeres, en muchas ocasiones, son tachadas de lesbianas por la forma de construir su cuerpo y sobre todo, las que aún no han sido madres; es una de las partes más cuestionadas de esta práctica deportiva porque mientras se encuentran en preparación para competencias, su nivel de grasa es tan bajo que no pueden concebir, ellas lo saben y asumen esta responsabilidad, porque lo que quieren es subirse a una tarima y demostrar su esfuerzo, su valentía, su forma de ser mujer distinta.

6.2 LA MUJER EN EL DEPORTE

La mujer empezó a participar en el campo deportivo paulatinamente, bien lo explican los sociólogos Manuel García Ferrando, Núria Puig-Barata y Francisco Legardera Otero (1998) cuando dicen que en un principio se crearon prácticas únicamente para hombres, ya que en ellas se desarrollaba la fuerza, la rapidez, la resistencia, la competitividad, características que, en un panorama general, la sociedad no asociaba con las mujeres y consideraba que no eran apropiadas para ellas, tales como el fútbol, el boxeo y el remo.

Hacia mediados del siglo XX las mujeres pudieron incursionar en este campo, en gran parte, gracias a las reivindicaciones de la segunda ola del feminismo, sin embargo, al principio sólo podían estar en deportes que desarrollaban características de flexibilidad, equilibrio, proporción armónica del cuerpo, permitiendo el fortalecimiento de éste, mas no el agrandamiento de la musculatura o que implicara altos riesgos a su salud, como el yoga, la gimnasia rítmica y el tenis. Así pues, la mujer ha sido muy estigmatizada en el campo deportivo, sobre todo porque se cree que se puede ver afectada su maternidad y su feminidad, además de las dudas alrededor de sus capacidades físicas para llevar a cabo alguna práctica deportiva. García, et al (1998) mencionan que:

En el caso de la sociedad occidental el género femenino sufre diversas presiones que buscan reducir su posible participación deportiva, las mismas comprenden desde las llamadas “deficiencias biológicas” en comparación con los hombres, hasta el sentimiento de culpa ante posibles o aparentes daños a sus capacidades reproductivas. (p. 64)

Todo lo anterior se da porque, como lo expone la doctora en ciencias sociales, Hortensia Moreno, se dieron unos roles específicos al género, desde pequeños a los niños se les enseña a ser arriesgados, a no temerle a los golpes, a ser veloces e intrépidos, mientras que a las niñas se les inculca la delicadeza, la pulcritud, la prudencia, la estética imperante en la sociedad sobre cómo debe ser y cómo debe verse una dama (Moreno, 2011).

Por otro lado, es verdad que se ha logrado visibilizar los derechos de la mujer en el deporte, gracias a su esfuerzo, disciplina y los logros obtenidos por ello, actualmente hay muchas mujeres que se han destacado en diversas disciplinas como la natación, halterofilia, el BMX, fútbol, entre muchas otras. Sin embargo, aún hay mucha tela para cortar, hay muchas dudas sobre si se valora realmente el trabajo que está haciendo la mujer en el deporte, aún hay injusticias, discriminaciones y, sobre todo, presión social. Al respecto, la atleta Women's Physique, Julieth Delgado (Comunicación personal, 08 de mayo de 2019) ejemplifica:

Esta sociedad es complicada, para unos es grotesco ver una mujer así (con su musculatura desarrollada), hasta personas que están dentro de este medio, que son hombres, ven una mujer Women's y dicen 'yo no sé qué era, sí un hombre o una mujer', además los mismos entrenadores le meten miedo a las niñas.

Recientemente, gracias a severas denuncias que han salido a la luz por motivos como acoso sexual, pago injusto, discriminación por género, entre otras, se ha obligado a quienes dirigen este campo a hacer cambios, a tener una perspectiva con enfoque de género, permitiendo que la mujer incursione en cualquier deporte y sus derechos sean tenidos en cuenta porque están en el ojo del huracán por el auge del feminismo que lucha por la equidad de género.

6.3 LA MUJER EN EL FISICOCULTURISMO

El Fisicoculturismo ha ido en auge y no solamente en esa categoría, sino también en la del Fitness, bien manifiesta el antropólogo Jesús Antonio Sánchez (2019) que en muchos países, este deporte es un movimiento de masas y que a pesar de que en los 80's fue una práctica que realizaban más los hombres jóvenes trabajadores y ejecutivos, hoy día es realizado por hombres y mujeres, generalmente de clase media.

Ahora bien, la mujer incursiona por primera vez en este deporte en los años 60, pero no a nivel profesional, en ese momento pudo haber sido impulsado por el feminismo

radical de la época en donde las feministas segregaban el discurso de poder decidir sobre su propio cuerpo en cualquier ámbito. Sin embargo, llega a nivel profesional con la primera competencia mundial de Fisicoculturismo femenino organizada por la Federación Internacional de Fisicoculturismo y Fitness (IFBB) en el año de 1978 en Estados Unidos, la cual sólo tenía una categoría en la que Lisa Lyon fue la ganadora.

En un principio, a pesar de que era fisicoculturismo, las mujeres tenían que subir a tarima en tacones, no podían cerrar los puños al posar y aunque tenían las mismas poses reglamentarias que un fisicoculturista, había algunas que no se les permitía realizar porque eran específicas para los hombres como el doble de bíceps. Como se menciona anteriormente, sólo existía una categoría, lo cual ha ido cambiando y han ido apareciendo nuevas formas de esculpir el cuerpo sin tener que llegar a la musculación representada en una fisicoculturista.

Por otra parte, el rasgo más importante de la identidad femenina en el Fisicoculturismo está dado por lo que su cuerpo comunica; mujeres con músculos marcados, con apariencia de fuertes, que indican un gran disciplinamiento del cuerpo, que marcan la diferencia con mujeres frágiles y delicadas. Ahora bien, uno de los puntos más importantes de la investigación era caracterizar por medio de una descripción detallada a las atletas de este deporte y entender que su estilo de vida y su identidad se forjan principalmente por los escenarios en los que éstas deportistas se encuentran, al buscar su lugar en el mundo, su vida está cada vez más ligada a éste deporte porque lograron encontrarse a sí mismas. Es el caso de la atleta Wellness, Laura Hernández (Comunicación personal, 4 de mayo de 2019), entrevistada en esta investigación:

Creo que este deporte me ayuda bastante a forjar mi personalidad. Uno con el tiempo va adquiriendo esa experiencia y lo va ligando, uno dice 'ay, yo quiero hacer esto, entonces vamos a hacer esto', uno empieza por ir arreglando sus cosas personales en el gimnasio; por ejemplo, yo era muy débil sentimentalmente, entonces dije 'no, vamos a hacerle' y empecé a ser más fuerte en mente y en sentimientos y eso le ha aportado bastante a mi vida porque realmente lo necesitaba, son esas cosas que uno va viendo y que va construyendo cada día y uno lo liga con el gimnasio, con esa disciplina que tiene que tener para llegar a cambiar lo que no está bien en uno.

Esto de ligar su vida al deporte también lo confirma el testimonio de Diva Ocampo (Comunicación personal, 02 de septiembre de 2019), atleta Women's Physique, quien menciona que este deporte forja la disciplina y que es llevada a todos los aspectos de su vida como el área laboral, familiar, emocional y mental

Te ayuda también a tener mucha personalidad porque para muchas personas ver a una mujer con musculitos, con 'rayas', con las venas brotadas es feo, o te van a criticar o los comentarios, entonces si tienes personalidad y estás seguro de ti mismo, nada de eso te va a afectar.

Sin embargo, la identidad femenina de estas mujeres se ve igualmente permeada por el paradigma establecido en la sociedad, ya que, por ejemplo en las competencias, las atletas son hiperfeminizadas: caminar femenino, captación del público con expresiones faciales como guiñar un ojo o una gran sonrisa, movimientos delicados con las manos en las que tienen uñas postizas de colores vibrantes, maquillaje impactante, vestido de baño con brillantes y colores fuertes, aretes largos, manillas pomposas, extensiones y movimiento de cabello, características que si no se cumplen, también pueden llegar a afectar su calificación. La deportista Women's Physique, Adriana Bernal (Comunicación personal, 04 de agosto de 2019), ejemplifica:

Los cortes de cabellos cortos no ayudan a verse más femenina, tendría que tener una cara muy fina para conservar un cabello corto, como es Danna Leen de EE.UU, es mujer desde que uno la ve, una cara divina, muy fina, el cabello le luce muy bien porque ha sabido manejar los esteroides, su cara femenina, en cambio Beatriz no, tiene unas facciones y no le conviene usar el cabello así.

Asimismo, al preguntarles sobre la concepción de feminidad, las atletas en su mayoría afirman que está en los movimientos delicados, el maquillaje, los accesorios brillantes y apoyan los estándares que la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness (FCFC) coloca, los cuales están ligados a los de la IFBB y a la sociedad en general. Al respecto, Julieth Delgado (Comunicación personal, 08 de mayo de 2019) opina:

Me parece que la feminidad, cuando uno está posando la demuestra con la delicadeza, juega con el cabello, con las manos y el hecho de raparse, tener el pelo muy corto, como hay un desarrollo de masa muscular y sin maquillaje ni accesorios, creo que eso lo hace ver más femenina, tristemente, pero estoy de acuerdo.

6.3.1 Categorías y divisiones

Antes de iniciar la descripción de las categorías, cabe aclarar que en todas las divisiones, las atletas deben utilizar un autobronceador de competencia para todo

su cuerpo, esto con la finalidad de que se marquen bien las líneas de los músculos y sea más fácil a la hora de calificar, incluso una mala utilización de este tinte puede causar penalización.

Ahora bien, en Colombia se pueden encontrar las categorías Fisicoculturismo y Fitness tanto para las mujeres como para los hombres, sin embargo, ya que esta investigación está centrada en las femeninas, son las que serán tenidas en cuenta para el cuadro resumen a continuación y la descripción posterior a este:

Tabla 5

Características principales de las divisiones femeninas

Nombre	Tren superior grande	Nivel de musculación	Tipo de cuerpo	Vestimenta
Culturista	Sí	Alto	Macizo	Para todas las divisiones se usa traje de baño en dos piezas, extensiones.
Women's Physic	Sí	Alto	Macizo	
CATEGORÍA FITNESS				
Body Fitness	Sí	Medio	Macizo	De uñas y cabello, maquillaje fuerte, accesorios brillantes y autobronceador. En las Fitness, se usan tacones y en la Model, se usa además un vestido largo.
Wellness Fitness	No	Medio	Macizo	
Bikini Fitness	No	Bajo	Delgado	
Fitness Model	No	Bajo	Delgado	

Así pues, la categoría de Fisicoculturismo femenino comprende las divisiones Culturista y Women's Physique, en las cuales las mujeres tienen mayor desarrollo de masa muscular.

La Culturista (Figura 1) fue la primera que nació cuando las mujeres empezaron a competir en EE.UU (1980), es la división en la que se busca mayor musculación del tren superior (parte de arriba del cuerpo, en este caso abarca los músculos de: abdominales, bíceps, hombros, trapecio y tríceps), mayor sequedad en los músculos, en ese entonces no había otras divisiones para elegir, pero con el paso

del tiempo se fueron adecuando otras en las que no tenían que llegar a ese nivel en los músculos para competir.



Figura 1. Culturista (Iris Kyle)

Adaptado de “@iriskyle” por D. Macías y V. Mazuera, 2020, Instagram.com. Copyright 2020 y 2019 por Instagram.com. Recuperado de: <https://www.instagram.com/p/B8O4V2-gsKt/> y <https://www.instagram.com/p/B6MlrnuqvE2/>

Ellas presentaban coreografía de un (1) minuto y poses reglamentarias: de frente, doble bíceps; de frente, expansión dorsal; de perfil, caja torácica; de espaldas, doble bíceps; de espaldas, expansión dorsal; de perfil, tríceps; de frente, abdominales y pierna. Poses iguales a las del Culturismo Masculino. Respecto a esta división, la atleta Body Fitness, Andrea Chávez (Comunicación personal, 19 de mayo de 2019) afirma:

Nací viendo a mi papá competir, él compite desde que tengo 5 años, quería ser Culturista como él, pero nunca me dejó, eso sí le ha dado como mucho miedo porque él ha sido muy consciente de la sociedad, lo que conlleva hacer ese tipo de cosa, él en esa parte no quería y la verdad yo siempre me he dejado guiar.

Por otra parte, la división Women's Physique (Figura 2), al contrario de la Culturista, es una de las divisiones más recientes, ya que entró en 2013 al gremio del Fisicoculturismo femenino aun conservando ese prototipo de mujer muscularmente grande, pero no tan seca como la Culturista. Cabe anotar que la Women's Physique llegó para ir relegando la Culturista y en Colombia, por ejemplo, esta división ya no se ve en las competencias y la participación de la Women's Physique no es abundante. En esta división la mujer compite en traje de baño, haciendo una coreografía original para exponer sus músculos en las mejores poses, pero también hace pasarela con las poses reglamentarias iguales a las de la Culturista y al igual que ella, se presenta descalza. Adriana Bernal (Comunicación personal, 04 de agosto de 2019), atleta de esta división dice que:

La Women's no puede ser tosca, tiene que ser musculada porque tiene que mostrar su musculatura, no puede ser muy grande porque ya se estaría pasando a la fisiculturista, pero sí tiene que tener sus desarrollos musculares y tiene que conservar al máximo toda su esencia femenina, pero esta es una parte muy difícil porque cuando uno maneja cargas, la cintura trata de ancharse y cuando uno quiere trabajar y desarrollar la masa muscular de las piernas, uno tiene que meterle muchas cargas, no es fácil manejar esas proporciones.



Figura 2. Women's Physique (Mariana Guayará)

Fotografías tomadas por las autoras de la investigación en competencia 'Noche de Campeones'. Fecha: 24 de noviembre de 2019.

Por otra parte, la categoría del Fitness tiene más divisiones, incluso en el transcurso de esta investigación, las autoras se dieron cuenta de que la IFBB empezó a implementar otras en otros países y que Colombia empieza a efectuar una de ellas en el 2020: la Fit Model. Las demás son: Bikini, Wellness y Body Fitness.

La división Bikini (Figura 3) es aquella que tiene menos desarrollo de masa muscular, los jueces se enfocan en qué tan saludables se ven las atletas, esta es una de las categorías en la que la mujer más se asemeja a la típica modelo de belleza: delgada, delicada. Aquí las mujeres hacen pasarela con su traje de baño, tacones y accesorios brillantes, sin embargo, con la reciente llegada de la Fit Model, esta pasó a ser la segunda más parecida a las modelos. Esta división fue la primera en introducirse a la categoría Fitness, en 2011. Al respecto, Hugo Casiano (Comunicación personal, 26 de noviembre de 2019), entrenador personal y reportero de Zona Física, explica:

La Bikini es una reina de belleza en Fitness, tiene que haber un conjunto: cara bonita, buena forma, simetría y una elegancia en pasarela. Esto es importante, hay chicas que salían con muy buena forma pero realmente en la pasarela no desarrollaban unos buenos movimientos para mostrar los mejores ángulos.



Figura 3. Bikini Fitness

Fotografía tomada por las autoras de esta investigación en competencia 'Noche de Campeones'. Fecha: 24 de noviembre de 2019.

Respecto a la Fitness Model (Figura 4), el vicepresidente de la FCFC, Mario Jiménez, explica que la sacaron por primera vez en España, la implementaron en el mundial de Tarragona, después la llevaron al mundial en Grecia y casi por toda Europa, luego fue traída a Sudamérica, saliendo por primera vez en el sudamericano de Quito 2019. En esta división la atleta sale con vestido de gala, solamente se descubre la parte de la espalda y el resto cubierto, es decir, la parte de los senos y las piernas, ya que la falda debe ser larga, hasta el piso, aunque ésta puede tener una abertura. Hacen pasarela en este traje elegante y en traje de baño "lo que se busca con esta categoría es que sea más comercial, más bonita, es una categoría muy elegante y se busca combinar la elegancia con la parte fitness". (Jiménez, comunicación personal, 25 de noviembre de 2019).

EVOLUCION DE LAS MODALIDADES FEMENINAS 2015 – Women´s Fit Model



Figura 4. Fitness Model

Fotografías tomadas de las diapositivas del curso de jueces sudamericano 2019, Ecuador. Provistas por el vicepresidente de la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness, Mario Jiménez.

La Wellness (Figura 5), nace en Brasil. Es la última división implementada antes de la Fit Model. Se caracteriza por el prototipo corporal de mujer latina: voluptuosa, pero delgada, de caderas anchas y glúteos grandes. Se busca un cuerpo tipo reloj de arena, es decir, que el ancho de las caderas sea proporcional con el de los hombros. Esta división se implementó junto con la Body Fitness en el 2013 en Colombia. Sus poses son delicadas y elegantes como las de las Bikini. Maru Ospina (Comunicación personal, 01 de abril de 2019), atleta de esta división afirma “escogí la categoría Wellness porque siempre he querido las piernas y glúteo grande, si hubiera escogido Body Fitness, me llevaría muchos años en lograr tener el cuerpo listo, porque es mucho más complejo”.

Por su parte, Eilin Castaño (Comunicación personal, 20 de junio de 2019) dice que eligió esta práctica deportiva y, en especial la división Wellness, porque le gusta como se ve “siempre quise tener la estructura corporal -estéticamente hablando- que hoy tengo, me apasiona entrenar fuerte, hacer dietas estrictas y verme rocosa”.



Figura 5. Wellness Fitness (Laura Hernández)

Fotografías tomadas por las autoras de esta investigación en competencia 'Nacional Avanzados'. Fecha: 18 de agosto de 2019.

Finalmente, la división Body Fitness (Figura 6), a pesar de haber nacido en el 2002, en Colombia es más bien reciente, según Mario Jiménez, la mujer Body Fitness está “en la línea para ser una Women’s Physique o ser una Wellness”. Precisamente, esta categoría se encuentra con mayor desarrollo de masa muscular, sobre todo en su parte superior, es decir, la cadera debe ser más pequeña que los hombros, hasta esta división se siguen presentando con tacones. Las poses de esta división combinan las delicadas que hacen las Wellness y las fuertes como las que realizan las Women’s Physique. Al respecto, la atleta de esta división, Mónica Alzate (Comunicación personal, 08 de mayo de 2019) dice por qué la escogió:

Llevo seis años compitiendo y en mis inicios sólo existía esa categoría, ya cuando empezaron a salir las otras como Bikini, realmente no encajaba en esas divisiones porque son mujeres muy delgadas y por lo menos mis piernas han sido muy grandes.



Figura 6. Body Fitness (Mayerlin Rodríguez)

Fotografías tomadas por las autoras de esta investigación en ‘Campeonato Nacional Avanzados’ 2019. Fecha: 18 de agosto de 2019.

También es necesario recalcar que dentro de esta práctica deportiva, la subjetividad de las atletas y el cómo construyen su cuerpo, va de acuerdo al entorno en el que ellas se mueven, es decir, su identidad femenina se ve permeada por una serie de reglas por parte de la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness, pero además por el gimnasio y presiones sociales a las que se tienen que adaptar según las especificaciones de cada categoría y división que tiene esta subcultura, por medio de la cual se modifica el estilo de vida de acuerdo con la construcción de un cuerpo y la preparación es crucial para su objetivo principal: presentar la reconstrucción de su cuerpo sobre una tarima. Esta preparación se divide en 3 etapas:

6.3.2 Etapa de descanso o volumen

En este período -también llamado *Off Season*- las deportistas entran en una etapa fuera de competencias, es decir, donde descansan y permiten que el cuerpo se recupere de las restricciones, de las dietas estrictas, generalmente a base de

verduras, pollo y pescado sin sal, y de los entrenos intensos diarios, sin embargo, por su parte, Mónica Alzate (Comunicación personal, 08 de mayo de 2019), atleta Body Fitness, apunta que aún por fuera de temporada de competencia cuidan sus hábitos alimenticios porque se convierte en su estilo de vida, aunque en este momento su ingesta es más alta en carbohidratos y los fines de semana se admite la comida chatarra:

Durante la preparación estamos enfocados, apenas terminas un campeonato suspendes suplementación, sueltas la dieta porque necesitas que el organismo vaya recuperándose. También vienen las temporadas de descanso porque tanto daño que le hicimos a los músculos, a nuestro físico, al nivel y al extremo que lo llevamos, también necesita descansar. Se maneja un tipo de alimentación diferente, como quitamos tantos nutrientes de nuestra alimentación, nuestra suplementación en vitaminas, minerales, electrolitos y oligoelementos tienen que estar muy allí, o lo hacemos de una forma natural con verduras o toca hacerlo con suplementos.

Además de descansar, lo que estas mujeres hacen en ese momento es lograr que sus músculos crezcan para poder definirlos en la preparación, también es llamada *etapa de volumen*. “La preparación previa a competir son 3 meses de volumen con 600 gramos de carbohidratos al día para soportar las altas cargas en el entrenamiento, el cardio (ejercicios que se realizan para generar resistencia cardiovascular) es mínimo.” Aporta Maru Ospina, atleta Wellness. Las atletas suben volumen porque le dan al cuerpo más calorías de las que este gasta. En esta etapa, deben comer aproximadamente 8 veces al día y hacer cardio en ayunas, la atleta Body Fitness, Mayerlin Rodríguez (Comunicación personal, 06 de abril de 2019) cuenta:

Si no lo hago en ayunas, lo hago después de entreno, pero solo hago un cardio al día. Me tomo el batido, me como dos desayunos, el almuerzo, 3 meriendas y 2 cenas. A veces por el tiempo no puedes hacer una comida, pero en la siguiente tratas de reponerla -así no tengas hambre porque uno se siente muy lleno- toca comer cantidades muy grandes, no te cabe la comida, a veces no se alcanza a digerir, entonces uno anda con enzimas digestivas.

En esta etapa es necesario recordar que las mujeres del Fisicoculturismo necesitan ayudas extras, como los anabólicos para construir el músculo al nivel que la categoría lo requiere, ya que la mujer produce 10 veces menos testosterona que el hombre. Al respecto, el reconocido representante de Fisicoculturismo, Arnold

Schwarzenegger (2012), en el libro 'Enciclopedia del fisicoculturismo moderno' dice que:

Las mujeres son más pequeñas. Tienen diferentes hormonas. No son tan fuertes. Claro, pero músculo es músculo y una prensa de banco es una prensa de banco. Las mujeres tienen menos músculo de la parte superior del cuerpo que los hombres, por lo que generalmente les lleva más tiempo desarrollar esta área que las piernas. (p. 159).

6.3.3 Etapa de definición del músculo

La rutina de preparación se realiza cuando una atleta se dispone a competir, hay quienes se preparan durante mucho tiempo para presentarse en competencias seguidas, hay quienes se preparan únicamente para un Nacional que las lleve al Sudamericano y así poder obtener reconocimiento a un nivel más amplio, así como hay quienes se preparan dos veces al año para competencias lejanas, pero el proceso es más o menos el mismo, también llamada *etapa de preparación*. Al respecto de esta, el entrenador y culturista, José María Chávez (Comunicación personal, 12 de mayo de 2019) afirma:

Lo principal en toda preparación -así sea para mujeres o para hombres- es la dieta, primero hay que diseñar una dieta y hacerla de lunes a domingo, no salirse de ese parámetro. Allí viene el entreno intenso y el descanso, hay que descansar bien, hay que reponer toda la energía que se gasta y suplementarse con aminoácidos, multivitaminas, varias cosas.

Por otra parte, Ofir Rada, una de las primeras competidoras de Culturismo Femenino en Colombia, atleta Body Fitness y actualmente, entrenadora, expone parte de este proceso en cuestión de alimentación e inversión "la preparación es donde tienes que suplementar; en una alimentación abundante, donde priman las proteínas, perfectamente se te pueden ir 3 o 4 millones de pesos". (O. Rada, comunicación personal, 25 de noviembre de 2019). Y así lo reafirma la entrenadora y atleta Mónica Alzate (Comunicación personal, 08 de mayo de 2019):

Este deporte es muy costoso, tenemos muchísimos gastos en una preparación de competencia y realmente no recibimos esa remuneración, son más los gastos que tenemos, entonces se hace más por pasión y por amor, por poder lograr conquistar ese gran sueño que tenemos cada uno de los atletas.

Todas las atletas coinciden en que el esfuerzo y el gasto económico que esta práctica deportiva les representa no se ve retribuida en la premiación de las competencias, ya que, a parte de las medallas, dan suplementos, que muchas ocasiones resulta ser una proteína de la cual no pueden hacer uso porque no es la necesaria para el nivel en el que las atletas se encuentran.

Mientras que ellas siguen invirtiendo millones en su preparación: entrenadores, alimentación, anabólicos, suplementos, además de todos los accesorios que piden para la puesta en escena, incluso, a veces pagan sus propios viajes para competir en otras ciudades o países por su propia cuenta, afirman que es todo por amor a lo que hacen, porque finalmente, nada como la satisfacción que les produce subirse a una tarima y darse cuenta de que lograron pasar todas las barreras mentales y las adversidades del exterior.

Sin embargo, el tema de inversión contra remuneración no es lo único que caracteriza este deporte, sino también la disciplina y fortaleza para mantenerse y no arruinar en un día lo que se lleva haciendo durante varios meses por no ser cuidadosas con el tema de la alimentación, las cargas, descargas y entrenamientos, generando que su cuerpo catabolice (degradación del músculo. Ocurre cuando la atleta tiene un entrenamiento muy intenso y no consume suficientes nutrientes ni le da el descanso necesario al músculo para que se recupere). La atleta Body Fitness, Sara Chávez (Comunicación personal, 07 de mayo de 2019), afirma que:

En el periodo de preparación la vida social es nula -no tanto por las tentaciones- sino por el punto en el que se debe estar, tiene que ser tan perfecto que se evita ir a estos espacios donde pueda que sirvan sano, pero le echen algo que pueda dañar el punto: mantequilla, aceite, las cantidades, pesa todo, porque uno siempre está contando macros, uno no la quiere embarrar.

La superación de los límites del cuerpo también se da por medio de lo que se come, ya que la comida tiene un peso cultural y a través de ella se reafirma la subjetividad de las personas (Sánchez, 2019), en este caso, esa subjetividad de las mujeres fisicoculturistas y fitness, es expresada en lo que comen, las cantidades, incluso, lo que no comen crea una idea acerca de ellas. Al respecto, Maru Ospina (Comunicación personal, 01 de abril de 2019), atleta Wellness, afirma que:

En periodo de definición, son 200 gramos de carbohidratos, una hora de cardio en ayunas y 45 min después de cada entreno. Cuando uno es madre es un poquito más complicado, porque hay días en que casi no hay energía y se intensifica la semana antes de competir.

Por otra parte, es importante reconocer que, aunque haya una preparación común, no todos los cuerpos son iguales, esto lo corrobora Julieth Delgado (Comunicación personal, 08 de mayo de 2019), atleta Women's Physique quien menciona que este proceso es de ensayo y error porque no todas toleran los alimentos de la misma manera:

La competencia pasada probamos una carga salada: arroz, galletas de arroz, mantequilla de maní, nada de dulce ni sodio. Sí sería bueno experimentar otra carga y ver cómo su cuerpo reacciona, pero las competencias locales más que todo son una prueba para el proceso ... uno llega a conocer el cuerpo a tal punto, que ya sabe qué carbohidrato te cae bien, que no cae bien, qué puedes comer y qué no. Eso se logra en la disciplina que tengas con la dieta.

Además de eso, Julieth Delgado (Comunicación personal, 08 de mayo de 2019) expresa lo complejo que es no dedicarse a su práctica a tiempo completo porque debe trabajar para mantenerla, que lo difícil es que no puede pedir permiso por estar deshidratada y con tres sesiones de cardio al día o para ir al sauna, aunque en su primera preparación tuvo flexibilidad y pudo trabajar desde casa “no sé cómo vaya a ser esta vez porque la oficina la trasladan a Yumbo. Yo hacía el primer cardio en la mañana en ayunas, el segundo, antes de almuerzo y el tercero, después de entrenar”.

6.3.4 Semana previa a la competencia

Esta semana es la última antes de competir, es en la cual se termina de dar punto, es decir, en la que la atleta ya tiene que estar lista para subir a tarima, con el porcentaje de grasa que es, la definición necesaria, la musculatura de acuerdo a su división, etc. El preparador Jeison Casallas (Comunicación personal, 12 de mayo de 2019), explica:

Esta última semana se termina de sacar el agua del cuerpo, se hacen unos procesos que son bien delicados ... el momento por el cual están pasando es bien difícil porque aparte de eso, una mujer con un porcentaje de grasa muy bajo tiende a no tener proceso menstrual, muchas cosas a nivel hormonal cambian, se afecta muchísimo, sobre todo el humor, está cambiante constantemente, pero es importante estar con ella, escucharla como preparador y bueno, hay chicas que tienen la fortuna de tener a su pareja en este mundo o que sin importar que no pertenezcan a este mundo, las apoyan, sin importar el sexo de su pareja –obviamente- están ahí firmes para apoyarlas.

Por su parte, la Body Fitness, Mayerlin Rodríguez (Comunicación personal, 06 de abril de 2019) dice que lo más difícil para ella es precisamente esta etapa porque le da malgenio

cuando uno empieza a bajar 'carbos' (carbohidratos), se le van acabando las energías porque estos son energía ... la última semana donde ya le quitan a uno la sal, el dulce, el agua, trabajo normal en la estética y el gimnasio, manejo los tiempos.

De hecho, algunas de las frases más comunes en la semana previa a la competencia por parte de la mayoría de las atletas son: "estoy cansada", "no quiero más", "quiero tirar la toalla", pero por su parte, 'Mayer' dice que a pesar de que es complejo todo este proceso, ella no se queda quieta porque, en primer lugar, sabe que aparte de su deporte, tiene otras responsabilidades y segundo, ve el progreso de su cuerpo, el punto al que ha llegado, la fortaleza de su mente y de alguna u otra forma, esto la impulsa a continuar:

Aparte uno no amanece todos los días con ganas de entrenar, uno como mujer es muy susceptible por lo menos cuando estás en tus días, a mí a veces no me dan ganas ni de levantarme, pero lo haces porque sabes que tienes responsabilidades, por lo menos yo que soy mamá, con tu trabajo, con tu preparación, entonces tienes que sacar el tiempo. (Rodríguez, comunicación personal, 06 de abril de 2019).

Por otro lado, aunque toda la preparación, es decir, el momento de definición del músculo, tienen que esforzarse física, mental y económicamente, en esta etapa final, tienen que sobrepasar todas las barreras del cuerpo y de la mente. Hay un punto bastante contundente por el cual las atletas se quieren retirar y es el proceso de depletación (en el que se sigue una dieta consistente en la disminución progresiva del agua a medida que aumenta la ingesta de carbohidratos. Este proceso dura una semana previa a la competencia. El día en el que se llega a cero líquido se hace una carga de carbohidratos dulces o salados, que ayudarán a darle la dureza necesaria al músculo, que hace que se vea grande, pero seco), la atleta Women's Physique, Julieth Delgado (Comunicación personal, 08 de mayo de 2019), explica lo que se realiza en esta semana:

Se hace una descarga de líquidos, el día viernes tenemos 700 ml, el sábado 500 ml y el domingo la limitamos. El sodio lo controlamos el viernes y el sábado, porque tampoco lo quitamos, ya que ahí vienen los calambres, sale uno plano y prepararse todo el año para uno tirarse el proceso así, no aguanta, solo por no quitar el sodio en el momento

justo. Esto es lo que me gusta a mí de este deporte, que nada está dicho, lo que me sirve a mí no le sirve al otro, cada cuerpo es diferente.

En consecuencia, se puede decir que este no es un proceso sano para el cuerpo, es llevarlo a un extremo, pero al parecer, es algo distintivo de esta práctica, incluso ha habido atletas que han muerto en tarima por la depletación, al respecto, la atleta Maru Ospina (Comunicación personal, 01 de abril de 2019) manifiesta que:

En esa semana el cuerpo está sobreviviendo, no está viviendo, es muy poca comida, las bikinis –literal- no comen, son días sin agua, a uno en ese momento no le importa, uno lo único que quiere es llegar bien. Lo hacemos por amor, porque somos conscientes que en cualquier momento te puede dar un mal calambre y ahí quedas. Todos dicen que estamos locos.

Ese “amor” del que habla Maru Ospina genera cuestionamientos, es decir ¿amor al deporte? ¿a lo que han logrado con esta práctica? ¿a su apariencia? Porque, en definitiva, es un proceso que le cuesta mucho al cuerpo, a la mente, al bolsillo y a sus familias.

Finalmente, algo para pensarse de esta descripción del estilo de vida que tienen las atletas, es hasta qué punto marcan la diferencia, ya que su cuerpo sigue buscando la feminidad por las reglas de la Federación y presión social que genera el público e incluso ellas mismas. Incluso, la atleta Laura Hernández (Comunicación personal, 4 de mayo de 2019) lo refirma diciendo:

Siempre nos han catalogado a las mujeres “usted es de cuerpo débil, de mente débil, usted es la sumisa” no, eso no debe ser así, uno debe hacer lo que le gusta y ya, siempre tiene que imponerse en sus ideales y hacerle, eso es lo que uno quiere reflejar: que uno es fuerte y que tiene que ser fuerte para todo, pero no soy macho, que soy una mujer como todas las demás, pero con unos gustos particulares o con otros procesos que me llevan a ese cuerpo.

7. EL CUERPO DE LA MUJER FISICOCULTURISTA Y FITNESS: ¿UNA NUEVA FORMA DE SER MUJER?

7.1 ¿QUÉ COMUNICA EL CUERPO DE LA MUJER FISICOCULTURISTA Y FITNESS?

En este capítulo se abordará el concepto de cuerpo desde su acción comunicativa, dejando a un lado su función meramente objetiva para comprender cómo las mujeres fisicoculturistas y fitness perciben su cuerpo y cómo este comunica al mundo exterior sus contradicciones, límites, estilo de vida, percepciones y emociones. El fisicoculturismo es una disciplina deportiva de fuerza en la cual las atletas tienen la capacidad de esculpir sus cuerpos en un espacio determinado, es decir, el gimnasio, siempre con el objetivo de llevar sus cuerpos al límite -desarrollo muscular- conforme a un reglamento.

Ahora bien, esta práctica deportiva para mujeres tendría su primera exhibición en los años 60, promovida por Henry McGhee, quien pensaba que la mujer tenía el mismo derecho que los hombres de mostrar su cuerpo trabajado en el gimnasio. De esta manera aparecieron las primeras mujeres que tenían como motivación llevar su cuerpo al límite, un cuerpo diferente, fuerte, musculoso y definido. Posteriormente, en 1980, la Federación Internacional de Culturistas aprobó el primer concurso de Mr. Olympia -el torneo profesional más importante de culturismo- con participación femenina, siendo un paso importante para la tan anhelada equiparación entre hombres y mujeres en este deporte.

La primera ganadora fue Rachel McLish, una mujer que pese a que tenía un desarrollo de masa muscular alto, se conservaba delgada, elegante, sexy y femenina, como se puede apreciar en la Figura 7. El prototipo de cuerpo de Rachel marcaría una pauta para todas aquellas mujeres que desearan competir. Es así como toda la construcción discursiva del cuerpo de la mujer fisicoculturista se iba a configurar con base en tres características importantes: elegancia, sensualidad y musculatura, siendo esta última la más discutida.



Figura 7. Rachel McLish, primera ganadora

MUSCLE & BEAUTY female bodybuilding PREMIERE magazine. (1985). RACHEL MCLISH 2-85. Recuperado de <https://www.ebay.es/itm/MUSCLE-BEAUTY-female-bodybuilding-PREMIERE-magazine-RACHEL-MCLISH-2-85-/15336450761>

Después, aparecieron otro tipo de cuerpos más atrevidos como el de Cory Everson (Figura 8), Lenda Murray (Figura 9) y Kim Chizevsky (Figura 10), pues a través del cuerpo de estas atletas se pudo observar la evolución en cuanto al parámetro muscular que buscaban las mujeres en su momento, un tipo de cuerpo con un desarrollo muscular avanzado y definido, sobre todo en la parte superior (espalda y brazos), alejándose cada vez más del arquetipo imperante en la sociedad occidental de los años 90, un cuerpo extremadamente delgado y sin forma, tipo modelo de revista.



Figura 8. Cory Everson

Adaptado de “@coryeversonms.o” por D. Macías y V. Mazuera, 2020, Instagram.com. Copyright 2020 por Instagram.com. Recuperado de: <https://www.instagram.com/p/B9I6LwLj2UX/?igshid=rfecrhcba86n>



Figura 9. Lenda Murray

Adaptado de “@themsolympia” por D. Macías y V. Mazuera, 2020, Instagram.com. Copyright 2019 por Instagram.com. Recuperado de: <https://www.instagram.com/p/B45vtYOns3e/?igshid=19265q7r1f2n1>



Figura 10. Kim Chizevsky

Adaptado de “Kim Chizevsky” por D. Macías y V. Mazuera, 2020, Instagram.com. Copyright 2008 por Ifbbpro.com. Recuperado de: <http://www.ifbbpro.com/kim-chizevsky/>

Por esa razón, el tipo de cuerpo de Kim tuvo un gran impacto en ese momento, debido a que sobrepasaba el prototipo que había marcado desde un comienzo Rachel McLish, un cuerpo delgado, tonificado, elegante, sexy, femenino y estético. La estética es una de las características que ha prevalecido en los diferentes reglamentos de este deporte.

En Colombia el fisicoculturismo femenino llegaría en el año 2000. Una de las mayores exponentes de esta categoría fue Ofir Rada, una atleta de 55 años de edad, que ganó diferentes campeonatos departamentales y nacionales durante los 5 años que compitió en esta categoría, como se puede observar en la Figura 11.

En esa época sólo eran 3 categorías, Fitness coreográfico, Fitness figura y la de Fisicoculturismo femenino donde yo competía, no era mucha la participación en esta categoría, ya que las mujeres se sentían poco atraídas por este tipo de cuerpo, yo me subía con una o dos mujeres. No logramos un volumen exagerado porque éramos naturales, sólo consumíamos proteína animal, carbohidratos naturales y nada de ayudas extras. Declara Ofir Rada. (Rada, comunicación personal, 25 noviembre de 2019).



Figura 11. Ofir Rada

Adaptado de “Valle retuvo título femenino”, por D. Macías y V. Mazuera, 2020, El País, Página 14, sesión: en la jugada, deporte aficionado, 27 de septiembre 2004, Cali.

La participación de las mujeres colombianas en esta categoría no fue numerosa, ya que su tipo de cuerpo fue muy controversial en ese momento, hay que resaltar que sus cuerpos musculosos no llegaron al desarrollo de los cuerpos de las atletas estadounidenses, porque como Ofir afirma, en su preparación no había uso de fármacos que llegaran a potencializar la ganancia de masa muscular, siendo este uno de los factores que se discute actualmente, ya que el uso de anabólicos produce efectos secundarios en la salud y natura de la mujer.

Cuando yo inicio, recuerdo que la primera competencia a la que yo voy, que fue en Palmira, apenas había una atleta fisicoculturista que es Ofir, yo a esa mujer la veía y decía ‘¡pero es que es perfecta!’, en ese tiempo era muy bien preparada, era espectacular verle la musculatura a esa mujer, ella fue la que me mostró a mí lo que era

una mujer fisicoculturista porque yo no las conocía. Afirma Adriana Bernal, atleta profesional Women's Physique. (Bernal, comunicación personal, 04 de agosto de 2019).

Es así, como Ofir se convirtió en un ejemplo para las siguientes generaciones de atletas fisicoculturistas, una de ellas, Adriana Bernal, quien eligió competir en la división Women's Physique, puesto que a comienzos del siglo XXI el Fisicoculturismo femenino en Colombia empezó a decaer debido a la presión ejercida por la sociedad que no aceptaba a una mujer que sobrepasara los límites del género. Según Hugo Casiano (Comunicación personal, 26 de noviembre de 2019), quien lleva 9 años cubriendo diferentes eventos de fisicoculturismo a nivel nacional e internacional:

En Colombia teníamos como referente en el fisicoculturismo a Adriana Orozco y a Ofir Rada, por allá antes del 2009, de ahí para acá, realmente esta categoría comenzó a perder, Adriana se fue para EE.UU, Ofir no volvió a salir. Adriana Bernal en su Body Fitness comenzó a meterse en la nueva línea que era la Women Physique, que son las musculadas sin llegar a la musculación total, pero realmente la mujer era muy estigmatizada en eso, que si la mujer cogía mucha musculación, perdía lo bonito de ser mujer que era su feminidad, por eso salieron las nuevas categorías, la Bikini, la Wellness, la Body Fitness.

Por esta razón, la Federación Internacional de Fisicoculturismo y Fitness (IFBB), creó nuevas categorías más acordes al canon de imagen corporal femenina imperante en la sociedad patriarcal, las atletas de la categoría Bikini deben ser delgadas, tonificadas y muy delicadas, mientras que las atletas Wellness tienen mayor desarrollo de masa muscular en sus piernas y glúteos, deben entrenar menos su parte superior, para que esta no se desarrolle y tenga sólo una ligera tonificación.

Por otro lado, los jueces no solo tienen en cuenta el tamaño y la densidad de la musculatura de la atleta, sino también la simetría, proporción, armonía y feminidad. De ahí que, aspectos como el maquillaje pronunciado, los accesorios llamativos, los senos operados y las poses delicadas y elegantes, tengan relevancia a la hora de la calificación.

Ofir Rada, afirma que “el reglamento de antes al de ahora es totalmente diferente a lo que yo hacía, yo posaba igual que cualquier hombre, un doble de bíceps, ahora se busca algo totalmente diferente, que sean más sexys, más femeninas, en mi época, no”. (Comunicación personal, 25 de noviembre de 2019). Las atletas

entrevistadas aceptan este tipo de modificaciones porque según ellas, son este tipo de accesorios los que las diferencia de los hombres, con la intención de 'adornar' su cuerpo para decirle a la sociedad que a pesar de tener músculos, siguen siendo mujeres.

Para el feminismo es un logro que la mujer pueda participar en este tipo de deportes considerados como masculinos, pues desarrollan la fuerza y el músculo, características inherentes al hombre según la cultura; ya que para la mujer se han configurado otro tipo de deportes como la gimnasia, el yoga y el pilates, actividades donde su delicadeza no se vea comprometida.

Es por eso que el fisicoculturismo no solo parece una forma de empoderamiento de la mujer que se atreve a practicar un deporte que tiene como objetivo el desarrollo de masa muscular, sino que también transgrede, a través de su cuerpo, los límites de su género. De ahí que, la mujer fisicoculturista sea considerada por la sociedad como 'macho'. Adriana Bernal (Comunicación personal, 04 de agosto de 2019) cuenta su experiencia:

Una vez al gimnasio vino un niño que participó de una de las clases grupales, y él le decía a la tía que si yo era hombre o era mujer, a mí me dio mucha risa, a ella le dio pena, pero yo le dije 'no, fresca que es nuestra sociedad, nuestra cultura', nuestra cultura no está acostumbrada a mostrar una mujer así, deportista, que le gusta desarrollar su masa muscular, pero que no pierde su esencia, que tiene familia, que tiene hijos, que tiene esposo, entonces siempre están enfocados en que si uno es así, uno ya es lesbiana o es macho porque entrena de esa forma.

De acuerdo con Adriana, las atletas han aprendido a vivir con las estigmatizaciones que recibe por parte de la sociedad, sin embargo, aceptan las modificaciones realizadas por los jueces de la Federación, en el fondo desean encajar en ese prototipo imperante para dejar de ser estigmatizadas. Bernal complementa:

Las atletas anteriormente se veían muy bruscas y muy masculinas, se volvió reglamento para todas nosotras el mostrar una figura femenina, de hecho cuando hacemos coreografía (categoría Women's Physique) es importante que los movimientos no sean bruscos y que sean más acordes a lo que es una mujer, por eso es que la mujer Fisicoculturista prácticamente la eliminaron en el Olympia. (Comunicación personal, 04 de agosto de 2019).

Es ahí donde se expresa la contradicción de la mujer fisicoculturista y fitness, la forma en la que percibe y concibe su cuerpo está permeada por el estereotipo imperante en la sociedad actual, “movimientos que no sean bruscos” ligado con la delicadeza que tiene que conservar la mujer; “la coreografía debe ser elegante”, elegancia, otra característica del prototipo de mujer. Además, en sus discursos aceptan sin ningún tipo de objeción la eliminación de la división Fisicoculturismo femenino. La mujer fisicoculturista y fitness tiene que luchar con una sociedad que las estigmatiza y les exige ser mujer.

Una muestra de ello es el reglamento de cada categoría, un escrito elaborado y modificado por jueces que son hombres de la Federación Internacional de Fisicoculturismo y Fitness, que deciden cómo las mujeres deben comportarse y performar su cuerpo. Por consiguiente, las atletas se apropian, sin ningún tipo de reparo, de estas normas y actividades. Maru Ospina, atleta Wellness, expresa:

Muchos dicen que uno tiene músculos y ya no se ve bonito, pero creo que la Federación lo hace para contrarrestar un poco esa parte visual que tiene la gente de nosotros. Nosotras mismas nos queremos ver bien y que no nos vean como un niño, siempre tratamos de salir lo más femenino posible. (Comunicación personal, 01 de abril de 2019).

Las atletas deciden llevar su cuerpo al límite, un límite que lleva consigo el hecho de tener músculos, comunicando al mundo exterior su fuerza, su autonomía, autorregulación y disciplina. Es así como su cuerpo y la práctica de este deporte desafían la cultura y su género, sin embargo, ese no es el motivo por el cual las atletas deciden irrumpir en esta práctica deportiva, pues, en su psiquis y en su interior el desafiar la cultura y el género no es su prioridad, es ahí donde radica la contradicción del cuerpo de la mujer fisicoculturista y fitness.

7.2 PERFORMANCE O PUESTA EN ESCENA

La atleta fisicoculturista y fitness prepara su cuerpo con un objetivo: hacer una puesta en escena perfecta donde pueda mostrar el trabajo realizado hasta ese momento, con la intención de convencer a los jueces y al público. Un cuerpo que vislumbra su fuerza, estilo de vida, emociones, autonomía, autorregulación, dieta, ensayos de coreografía y seguridad. Sin embargo, si no tienen un buen manejo de sus emociones, ya sea por el miedo, la inseguridad de su cuerpo, el hambre y el cansancio, el resultado no es el deseado. Las atletas entrevistadas manifestaron lo complicado que fue la primera experiencia en la puesta en escena, Maru Ospina, manifiesta:

El objetivo de mi primera competencia era subirme a la tarima y decir, a través de mi cuerpo, 'pude hacerlo, después de tener una hija'. Siempre he sido muy penosa, cuando me subí, me bloquee. Fue una experiencia complicada y más porque me enfermé, pasó lo que no tenía que pasar, el día de la competencia me dio fiebre, no podía tomar agua, ni pastas, porque me dañaba el proceso. Me bloqueé, no sonreía, no hacía las poses como eran, me decían lo que tenía que corregir y me sentía como la peor de todas, me agarré a llorar. (Comunicación personal, 01 de abril de 2019).

Es muy común que a las atletas les pase lo que a Maru en su primera competencia, al tener una dieta escasa en vitaminas y minerales, se les bajan las defensas y tienden a enfermarse en la etapa final de preparación. Es por eso que, para la mayoría de las atletas entrevistadas, el triunfo no es lo más importante. ¿Entonces por qué lo hacen? ¿Por qué deciden arriesgar su salud y estado emocional? ¿Por qué gastar tanto dinero que pueden invertir en otros aspectos de su vida?

Pues, para ellas, el hecho de subirse a la tarima y haber 'vencido' cada uno de esos obstáculos que se le presentaron en el camino, las hace sentir vencedoras, guerreras y sobrenaturales, como afirma Deysi Pérez, "el llevar el cuerpo al límite, te da la sensación de que todo lo puedes lograr y eso se traslada a todos los aspectos de la vida". (Comunicación personal, 06 de abril de 2019).

Sin embargo, en este deporte no es suficiente llevar el cuerpo al límite. Si la puesta en escena no demuestra seguridad, elegancia y feminidad, el resultado no será el deseado.

La pasarela es súper importante, hay que ensayar todos los días porque si no se sabe posar correctamente, uno puede quedar en la última posición. A veces hay personas que tienen un físico impresionante, perfecto, pero no saben posarlo, no saben mostrarlo, entonces es súper importante la pasarela y los accesorios, porque son los que le dan ese toque de elegancia y de brillo a uno. El bikini también es importante, todo, entre más bonito se vea uno, mejor, linda, tipo modelito. Declara Laura Hernández, atleta Wellness. (Comunicación personal, 14 de mayo de 2019).

La mujer fisicoculturista y fitness, además de tener que llevar su cuerpo al límite, controlar sus emociones y sentimientos, debe mostrarse, de acuerdo con Laura, impecable "linda, tipo modelito". Por ello, las investigadoras se preguntan: ¿es el fisicoculturismo una práctica deportiva y corporal o un reinado donde la más bella,

sexy, llamativa y sensual gana? ¿O todas las anteriores? De igual manera, las atletas están de acuerdo en que todo este tipo de exigencias son necesarias, pues no se pueden ni deben alejar del canon establecido por la sociedad imperante, pues los jueces castigarán cualquier característica de masculinización.

Por otra parte, en el proceso de investigación, las autoras de este trabajo observaron la poca participación del público en las presentaciones de los y las atletas, ya que son los mismos entrenadores, atletas y personas relacionadas a este medio las que se animan a ir, esto se debe a que, según Geoberty Gallón, juez y entrenador internacional, “es un deporte muy estigmatizado y para muchos es considerado banal o exagerado, no les gusta ir a ver un cuerpo, para ellos no hay emoción”. (Comunicación personal, 30 de abril de 2019).

Lo que Geoberty expresa es una realidad, a la sociedad no le gusta ir a ver un cuerpo que se lleva al límite, un cuerpo que raya con lo normal, además no es una competencia del que más fuerza tenga o el que sea más competitivo e inteligente, sino el que sepa mostrar mejor su cuerpo. En relación a la vida personal de las atletas fisicoculturistas y fitness, estas deben modificar su estilo de vida en cuanto a alimentación y entorno más cercano, adoptando ciertas representaciones específicas de esta subcultura:

Esto es un hobby, uno no lo hace ni por dinero, ni por un status, se hace porque de verdad te nace, te llena y transforma tu vida de una manera sorprendente, antes mi vida giraba en torno a la rumba, salía cada ocho días, tomaba y me alimentaba muy mal. Cuando entré a este deporte me alejé de muchas amistades, de esos lugares que ya no me llenaban. Cuando estaba en la Universidad, madrugaba a las 3am para realizar todo. Mis compañeros y “amigos” me criticaban, me llamaban obsesiva, me querían sonsacar, es debido a eso que con el paso del tiempo aprendí a alejar lo que no me suma, mi círculo social es muy reducido. Manifiesta Deisy Pérez, atleta Wellness. (Pérez, comunicación personal, 06 de abril de 2019).

Ahora bien, Deisy encontró en su familia el apoyo necesario para lograr compaginar su carrera deportiva con su carrera profesional y personal, sin embargo, otras no encuentran el apoyo necesario en su familia, tal es el caso de Mayerlin con su mamá, Yolanda Cardona, quien no está de acuerdo con que ella realice esta práctica deportiva: “yo no estoy de acuerdo con los músculos, no me gusta que sobresalgan, dejan de ser femeninas porque normalmente uno asocia los músculos es con los varones, no con la mujer”. (Comunicación personal, 06 de abril de 2019). Por más que la Federación ha intentado ‘acercarse’ a ese canon de belleza imperante, para la sociedad este tipo de cuerpo sigue siendo impactante:

La mayoría de la gente me dice que ‘parezco macho’, entonces esos comentarios que vienen de ella, no me afectan como tal. Digamos que lo que más me afecta es que no me acompañe a las competencias. Yo le digo que le pago los pasajes, ella me dice ‘no, usted sabe que a mí no me gusta eso’, eso afecta, porque uno quisiera que la familia de uno estuviera ahí. (Rodríguez, comunicación personal, 06 de abril de 2019).

Por esto, ellas deciden rodearse de personas que compartan su mismo estilo de vida, pues la gran mayoría de atletas entrevistadas están relacionadas sentimentalmente con atletas culturistas o entrenadores. Un ejemplo de ello, es la atleta Women’s, Julieth Delgado, quien vive hace 7 años con Óscar Perdomo, culturista profesional, quien la apoya en todo momento, y no le afecta los comentarios que recibe por el cuerpo de su esposa.

La verdad no me afectan esos comentarios porque me gusta como se ve, cuando nos conocimos, a ella le gustaba ir al ‘gym’ pero no cuidaba su alimentación, cuando ya nos hicimos novios, yo era competidor, ella se empezó a interesar y me preguntaba, vi que se empezó a animar y desde un comienzo le gustó esa categoría, trabajaba el tren superior casi a la par conmigo. Cuando veía mujeres en Instagram, eran mujeres con el tren superior bastante desarrollado. Mucha gente sí me dice ‘pero ella ya está muy grande’, pero a mí eso no me afecta, a mí me da mucha ilusión ver el proceso de ella y la puesta a punto final. La gente no comprende cómo quiere estar uno, yo le he dicho a ella que esos comentarios tiene que dejarlos a un lado porque siempre van a estar, de ella depende si se deja afectar por ellos. (Perdomo, comunicación personal, 08 de mayo de 2019).

En el proceso de investigación las autoras acompañaron a las atletas en sus entrenamientos, uno de ellos fue el de Julieth, quien entrena con Oscar y hace exactamente lo mismo: sus pesos, rutinas y hábitos no se modifican por el hecho de que sea una mujer. Es interesante como a Oscar no le afecta que su esposa haga las mismas rutinas que él y levante el mismo peso, su masculinidad y hombría no se ve comprometida, al contrario, para él es un orgullo que su mujer sea diferente, que impacte, que no sea normal.

7.3 PERCEPCIÓN DE SU CUERPO

Las atletas entrevistadas ven su cuerpo como un reflejo de lo que son ellas, de lo diferente, de su estilo de vida. Adriana Bernal afirma que, “nosotros en nuestro

cuerpo reflejamos lo que somos”. Para Mónica Alzate, atleta Body fitness, el cuerpo de una mujer fisicoculturista expresa “autodominio, muchísima fortaleza, una capacidad mental muy alta y una voluntad inquebrantable”. (Comunicación personal, 08 de mayo de 2019). Ven el cuerpo como un subordinado al cual se le ejerce control, disciplina y presión. Por eso, para ellas, los resultados de la disciplina en su cuerpo, son un triunfo, no es el hecho de ganar una medalla, es el hecho de superarse y mostrarle al mundo exterior que son fuertes.

Ahora bien, esa construcción discursiva de cuerpo es el resultado de las intersubjetividades expuestas en las diferentes relaciones sociales y contextos en los que se han visto inmersas a lo largo de su vida, y es a partir de ellas que construye y/o modificar sus representaciones sociales sobre cuerpo. Las atletas no pensaban así antes de irrumpir en este deporte, esa noción fue cambiando a medida que iban entrando más y más en esta práctica deportiva.

Las deportistas entrevistadas en esta investigación coincidieron en un punto: incursionaron en este deporte con la intención de mejorar su autoestima y la seguridad en su cuerpo, modificando así su estilo de vida (ver Figuras 12 y 13). Mayerlin Rodríguez (Comunicación personal, 06 de abril de 2019) ejemplifica:

Decidí cambiarme (deporte) porque me gustaban las mujeres que se dedicaban a esculpir su cuerpo, que podían formar cada parte de su cuerpo. En el Crossfit yo vi cambios en el tren superior, se me subió el trapecio, se me anchó la espalda, se me acomodaron las piernas, me salió nalguita y cada vez más me gustaban esos cambios. Yo entrenaba muy pesado, pero en cuanto a la cintura, sí quedé muy derecha, y eso sí no me gustaba. Me dije ‘tengo que recuperar mi cintura’, antes yo era muy delgada, mi cintura medía como 56 o 57 cm. Yo me miraba en el espejo y veía como me colgaban los shorts, nunca me ponía una blusa de tiras, siempre era manga larga, porque me daba pena lo flaquita, el hueso de la clavícula sobresalía mucho. Por eso empecé el cuento del deporte con pesas.



Figura 12. Mayerlin Rodríguez. Foto de la izquierda, antes y foto de la derecha, después.

Fotografías provistas por Mayerlin Rodríguez, Body Fitness.

Las mujeres ven seguridad en su cuerpo musculoso, para Mayerlin el ser delgado es sinónimo de fragilidad, incomodidad, debilidad, por eso, escondía su cuerpo por medio de su ropa. Además, esa seguridad se eleva cuando el mundo exterior las exalta. Julieth Delgado, atleta Women's Physique -de las pocas que quedan-, percibe su cuerpo como "único, diferente del común, mi cuerpo es musculoso, y me gusta verlo y sentirlo así, me esfuerzo para que sea así. Yo me veo hasta más grande que un hombre ¿y qué?, yo me siento orgullosa de mi cuerpo". (Comunicación personal, 08 de mayo de 2019).

Es a través de ese proceso de reconocimiento y exaltación que las mujeres se reconcilian, aparentemente, con su cuerpo, les gusta ser diferentes, entrenan para ello. ¿Es en realidad el fisicoculturismo y fitness una práctica que empodera y le da seguridad a la mujer o es solo un reflejo más de las contradicciones del cuerpo de la mujer fisicoculturista? Mónica Alzate (Comunicación personal, 08 de mayo de 2019), dice:

Quando salgo a la calle trato de vestirme de una manera que tape mis brazos, para no recibir comentarios como '¿esto es un hombre o es una mujer?' y muchos se confunden conmigo, entonces cuando me ves piensas algo y cuando empiezas a hablar conmigo es diferente,

muchos me lo han dicho, que siempre soy una mujer muy ruda, muy fuerte, fuera de eso soy una mujer muy seria y muy solitaria.

La acción de Mónica de esconder con su ropa sus músculos para que la sociedad no le interrogue su género, dice lo difícil que es para las atletas este tipo de cuestionamientos, por más empoderadas que se puedan mostrar, en el interior confluyen un sinfín de inseguridades. Por su parte, Maru (Comunicación personal, 01 de abril de 2019) expresa:

Competir me ayudó a superar esa etapa de miedo, me ayudó a elevar el autoestima. Aunque nosotras nunca nos vemos bien, siempre estamos buscando vernos mejor, alguien halaga, por ejemplo, las piernas y uno como que normal, y es porque para nosotras nunca es suficiente. Siempre estamos buscando qué mejorar, para 'Noche de Campeones' de hace 8 años, Gregorio, presidente de la FCFC, me dijo que yo no servía para ser Wellness, eso me ayudó a trabajar más duro para dar mi mejor versión el año pasado.

A pesar de que las atletas reciben constantemente comentarios que refuerzan su autoestima y les da un reconocimiento social, ellas no se sienten satisfechas con el cuerpo expuesto, pues en sus carreras constantes de llevar el cuerpo al límite, nunca es suficiente, siempre falta más.

Desde otra perspectiva, el cuerpo de la mujer fisicoculturista y fitness es una contraposición de la natura de la mujer, convirtiéndose en un acto político, ya que se impone a un paradigma impuesto por el sistema heteronormal, como lo es la capacidad de concebir, pues la mayoría de las atletas entrevistadas deciden aplazar su deseo de ser madre, para poder dedicarle el tiempo necesario a la práctica deportiva, mientras otras, entran a la práctica corporal ya después de tener a sus hijos. Julieth dice: "por ahora me estoy dedicando a competir y construir mi cuerpo, Oscar y yo no tenemos deseos de tener hijos, ya más adelante cuando hayamos logrado los objetivos deportivos que tenemos, tal vez nos animemos" (Comunicación personal, 08 de mayo de 2019).

Es así como el cuerpo fisicoculturista y fitness es una expresión de esa decisión política, por ejemplo, en la última semana de preparación las atletas deben llevar su cuerpo al límite para lograr bajar al máximo su índice de grasa corporal, en esta etapa, el cuerpo de la mujer se convierte en una expresión de autonomía y reivindicación sobre la condición del cuerpo fértil - preparado para concebir- puesto que, según Jeisson Casallas, entrenador personal, "en un proceso de depletación la mujer llega a porcentajes de grasa corporal de menos 10%, presentando ausencia

del periodo menstrual".(Comunicación personal, 12 de marzo de 2019). Con respecto a ello, Pedro Millán, médico general, dice:

Normalmente la mujer tiene un índice de grasa corporal mayor al del hombre, esto es debido a que produce mayores cantidades de estrógeno, hormona esencial en el proceso de ovulación. Cuando se produce ausencia del periodo menstrual, la mujer pierde su capacidad de concebir. (Comunicación personal, 20 de febrero de 2020).

Además, las atletas, para llegar a un nivel de masa muscular avanzado - especialmente la división Women's Physique-, deben recurrir a ayudas extras que potencian el trabajo realizado. Sustancias como: hormona de crecimiento y anabólicos, hacen parte de la última etapa de su preparación. Al respecto, Pedro Millán (Comunicación personal, 20 de febrero de 2020), dice:

La mujer tiene un sistema hormonal diferente al hombre, es difícil que llegue a obtener un desarrollo de masa muscular superior, va en contra de su natura, debido a que tienen 10 veces menos testosterona que el hombre, hormona encargada de la construcción del músculo.

Estas ayudas traen consigo diferentes efectos secundarios, por más cuidado que ellas digan tener, como la masculinización de las facciones de su cara y el engrosamiento de la voz. Es por eso que la Federación Internacional de Fisicoculturismo y Fitness (IFBB) ha limitado el crecimiento muscular de las diferentes divisiones, porque el uso exacerbado de estas sustancias tiende a borrar su feminidad. Adriana Bernal (Comunicación personal, 04 de agosto de 2019), dice al respecto:

A raíz de tanto desarrollo muscular, la mujer tiene que usar muchos ciclos, que son los esteroides, pierden mucho su fisonomía femenina y hacen muchos desarrollos toscos, masculinos, me explico, por decir algo, el trapecio se les engrosa mucho, entonces se ve masculina, el rostro a veces se les alarga, las mandíbulas se les ancha, entonces también se ven muy masculinas, van perdiendo el rasgo femenino a raíz del uso de esteroides porque lo tienen que usar, si quieres desarrollar esa masa muscular tan grande, lo tienen que usar, por eso la categoría Women's Physique es tan discutida aquí, porque a nivel del público no les gusta ver una mujer así, se quedaban pensando si era un hombre o una mujer.

Adriana pone en cuestión un punto importante, el uso de anabólicos en mujeres no es cuestionado por el daño que le pueda hacer a su salud, sino por el hecho de que modifica su fisonomía, y es precisamente ese tipo de cuerpo el que la sociedad no acepta, por esa razón, para ellas, están bien las alternativas y ajustes que realiza la Federación, se necesita ‘encajar’ en la sociedad. Además, las autoras de esta investigación observaron que en tarima no se presentan más de 2 atletas en esta categoría. Diva Ocampo (Comunicación personal, 02 de septiembre de 2019), atleta Women’s Physique, reciente campeona nacional, expresa que:

Las mismas competidoras no se postulan a esas categorías porque todas tienen interiorizado el prototipo de mujer colombiana, casi todas quieren ser o Bikini o Wellness. En las competencias siempre es la misma categoría (Bikini, Wellness, Body Fitness, Women’s Physique), pero se divide en varias subcategorías (por estatura) y de esas subcategorías sacan un ganador que es el absoluto-, la liga de acá no puede hacer eso con las Body Fitness y con las Women’s Physique porque se postulan muy poquitas, por eso no las apoyan mucho, si tú te vas fuera del país, esas categorías son muy buenas, pero aquí en Colombia no, por lo que te digo del prototipo de mujer.

A pesar de que Diva afirma que son las mismas mujeres las que deciden no competir porque no pueden aislarse de su cultura y empoderarse, Julieth manifiesta que “no hay apoyo por parte de la Federación, además no incentivan a las chicas. Son los mismos entrenadores y jueces que le meten miedo a las niñas”. (Comunicación personal, 08 de mayo de 2019).

También, la selección Colombia no ha contado en los últimos años con representación en esta división en torneos internacionales, a pesar de tener ganadoras nacionales. Al respecto, Gregorio Cifuentes (Comunicación personal, 25 de noviembre de 2019), presidente de la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness (FCFC) desde abril de 2017, afirma:

La intención es conservar siempre la belleza, la gran mayoría de atletas que se presentan en esta categoría pasan la frontera de la feminidad a la masculinidad y realmente eso no es estético, ese es el motivo por el cual ha disminuido la participación de esta categoría en Sudamérica.

Sin embargo, Julieth acompañó a su esposo en el sudamericano celebrado en Quito, Ecuador, y pudo observar de cerca la participación internacional en esta división: “yo pude ver en el sudamericano muchas atletas en mi categoría y

realmente necesitamos una simetría que sea armoniosa, no tanto volumen o ser gigantes, para no perder la feminidad”. (Comunicación personal, 14 de marzo de 2020).

Por otro lado, surge en el fisicoculturismo y fitness una contradicción en su carácter reivindicatorio, pues, por un lado disminuye la participación de la división Women’s Physique, y por el otro, aumenta la participación de las mujeres en las divisiones de la categoría Fitness. Debido a ello, la Federación Colombiana decide implementar una nueva división, la Model Fitness, según el presidente:

Es la modalidad más nueva que existe en el fisicoculturismo, en Colombia apenas la vamos a empezar a implementar en el 2020. Aquí en Colombia tenemos mujeres hermosas y sabemos que también van a reinar en esa modalidad. Las características específicas de esta modalidad, como en todas las de la IFBB, es que se conserve la feminidad, la belleza y naturalidad de la mujer. (Cifuentes, comunicación personal, 25 de noviembre de 2019).

Desde otro punto de vista, Mariana Guayará (Comunicación personal, 03 de diciembre de 2019), atleta Women’s Physique, manifiesta: “me encanta la musculación y me encanta el fisicoculturismo extremo. Soy muy feliz siendo fisicoculturista y las críticas no me afectan en nada y si la sociedad me quiere aceptar tal cual, bienvenido sea y si no, a mí no me hace daño”. En definitiva, el cuerpo de la mujer fisicoculturista es una forma de demostrarle al mundo que las mujeres no desean ser hombres, tampoco quieren transgredir los límites de su feminidad, simplemente desean competir en un campo deportivo donde no se le cuestione su género o identidad.

8. LA MUJER FISICOCULTURISTA Y FITNESS EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

8.1 REPRESENTACIÓN DE LA MUJER FISICOCULTURISTA EN LA COBERTURA NACIONAL DEL FIN DEL SIGLO XX Y COMIENZOS DEL SIGLO XXI

El presente capítulo tiene como objetivo, analizar la participación de la mujer fisicoculturista y fitness en la cobertura nacional y así mismo, el lenguaje que utilizan en la creación de esos contenidos, ya que son los medios de comunicación los que socializan y refuerzan los estereotipos de género. Lo dicho anteriormente se ahonda

con la intención de sustentar la importancia de la creación de contenidos que narren las historias de las mujeres deportistas desde una mirada con perspectiva de género, por eso, las autoras de esta investigación han realizado un producto comunicativo.

Para empezar, hay que resaltar que los medios de comunicación a lo largo de los años han actuado acorde a las creencias arraigadas en la sociedad. A pesar de que en la actualidad se acepta que hombres y mujeres puedan participar en los mismos deportes, un ejemplo de ello, el fisicoculturismo, la visualización de sus logros deportivos no ha incrementado de la misma manera.

Ahora bien, hay que tener en cuenta que la sociedad cuestiona tanto a hombres como a mujeres en este deporte, pero son ellas las que sufren más las estigmatizaciones. A través de un trabajo de observación a los principales medios audiovisuales, las investigadoras pueden dar cuenta de que este deporte no es transmitido por las cadenas televisivas, sino por páginas de internet, además, las noticias que circulan en los medios escritos y radiales son escasas, debido a que es un deporte que no cuenta con la suficiente publicidad. Geoberty Gallón (Comunicación personal, 30 de abril de 2019) dice:

Falta más propaganda, se hace a través de las redes, pero esa propaganda llega a la misma gente del medio y la publicidad se hace en las 4 horas que duran los eventos, normalmente se hacen en los volantes que se entregan. Además estos espacios de medios de difusión están para ciertos deportes, como el fútbol. Los organizadores de los eventos no le apuestan a la publicidad porque saben que no va a tener la difusión que debería de tener y tu marca no va a salir, si la transmiten, la transmiten por internet, a veces estos eventos coinciden con partidos de fútbol y la gente prefiere ir a ver el partido porque dicen que para qué ir a ver lo mismo de siempre. No se hace tanta publicidad, por eso las empresas no invierten tanto.

De acuerdo con Geoberty, este tipo de campeonatos se visualizan a través de las redes sociales. A nivel nacional sólo hay un medio de comunicación independiente, llamado 'Zona Física' (Figura 14), que se encarga de transmitir en vivo las competencias, a través de las plataformas de Instagram y Facebook, así como de acompañar a los atletas en camerino y presentar sus opiniones. Detrás de 'Zona Física' está Hugo Casiano, un preparador físico y aficionado del fisicoculturismo que un día decidió dejar los escenarios de este deporte para contarle a la sociedad colombiana de qué trata esta práctica deportiva. Hugo Casiano (Comunicación personal, 26 de noviembre de 2019) cuenta su experiencia:

Yo quise valorar el trabajo de las y los atletas, podíamos ver atletas en las tarimas y entonces decir ‘¿quién reconoce esa labor? ¿quién reconoce ese trabajo de esos atletas en tarima?’, me di a la tarea de hacer ese trabajo. En el 2009 comencé viajando por toda Colombia y al principio el reconocimiento no era muy grande porque hasta en las entradas me cobraban el ingreso, así yo fuera a hacer un trabajo social, por decirlo así, de promoción, pero ahí hemos ido ganando el espacio y ya con todas las ligas, la Federación y todas las personas que están involucradas en este medio, me tienen un reconocimiento y no es un reconocimiento a lo que uno hace sino al entorno, es el crecimiento del fisicoculturismo Colombiano.



Figura 13. Cuenta oficial de Zona Física

Adaptado de “@zonafisica” por D. Macías y V. Mazuera, 2020, Instagram.com. Copyright 2020 por Instagram.com. Recuperado de: <https://instagram.com/zonafisica?igshid=x662y0heyp0s>

De igual manera, en el proceso de trabajo de campo, las investigadoras revisaron notas de prensa de archivo de diferentes medios locales como El País, El Tiempo y la revista 'Físico Deportivo' (Figura 15), que tuvo un periodo de circulación de 17 años, 1988 - 2005, con 17 ediciones, la cual se encargaba de promover temas sobre el cuidado del cuerpo, fisicoculturismo y promoción de gimnasios.



Figura 14. Revista Físico Deportivo, Edición 9

Adaptado de “Prepare sus músculos antes y después del ejercicio”, por D. Macías y V. Mazuera, 2020, Físico Deportivo (1992). Edición 9.

No obstante, hay que resaltar que si bien 'Físico Deportivo' contaba con mujeres en sus portadas y contenidos escritos, estas no tenían una perspectiva de género, pues, perpetuaba a través del lenguaje, el androcentrismo, los roles de género, la masculinidad hegemónica y la cosificación de la mujer.

Por otro lado, una de las autoras de esta investigación asistió a los talleres de escritura y lectura sobre un periodismo deportivo con mirada feminista, coordinado por Anuka Fuks, periodista, comunicadora y feminista argentina, que escribe para diferentes medios como: La tinta, Latfem y Radio La Tribu; y Ayelén Pujol, periodista

y comunicadora argentina, autora del primer libro que habla sobre la historia del fútbol femenino en Argentina '¡Qué jugadora!'

Con base en sus reflexiones se realizará a continuación un análisis sobre algunas noticias y piezas gráficas que las autoras de esta investigación encontraron en la revista anteriormente mencionada.



Figura 15. Revista Físico Deportivo, Edición 4

Adaptado de “Ejercicios para mantener bustos bellos”, por D. Macías y V. Mazuera, 2020, Físico Deportivo (1990). Edición 4.

Esta es una portada de la revista 'Físico Deportivo' (figura 16), publicada en el mes de diciembre de 1990, en la edición No. 4. En esta pieza gráfica se puede denotar

a un hombre de pie, en el medio de dos mujeres atletas que están en posición de sumisión. Lo dicho anteriormente, refuerza de forma simbólica, la desigualdad que hay en el deporte masculino y femenino, a él lo presentan como superior, por su fuerza y a las mujeres como si fueran un objeto de adorno, las cosifica, según Ayelén Pujol, “los medios cosifican cuando refuerzan los estereotipos de género como guapa, sexy, pasiva y sumisa” (Comunicación personal, 11 de marzo de 2020). Un caso contrario sería presentar a las atletas en la acción propia de su práctica deportiva.

En la edición 13 de 2001, la revista publicaba una entrevista que le realizaron a Gloria Moreno, una fisicoculturista importante en aquel momento. El título de dicha entrevista era: “Gloria Moreno: ‘me gusta que me digan reina” (Físico Deportivo, 2001) y el sumario: “Gloria Moreno, Campeona Nacional de Fisicoculturismo y primera mujer que en esta disciplina representa a nuestro país en el exterior habla con Físico Deportivo”. (Físico Deportivo, 2001).

La nombran tanto en el título como en el sumario, eso es importante, sin embargo, el título escogido no es el adecuado, pues no hay coherencia entre el título y su carrera deportiva, invisibilizan su trabajo. Nada tiene que ver el hecho de que le guste que le digan reina con su carrera deportiva, no es lo más relevante. A lo largo de la entrevista hacen alusión a su vida personal y familiar con frases como: “soltera a los 28 años”. Además, le hacen preguntas que refuerzan este estereotipo como: “¿y a qué horas atiende al novio? ¿qué dice él de esto, no le molesta que dedique tanto tiempo al fisicoculturismo? ¿habrá matrimonio pronto? Y ¿cuál es el piropo que más le gusta? a lo que ella responde: ‘me encanta que me digan reina” (Físico Deportivo, 2001), esta frase cosifica a la atleta y es de ahí que sale el titular. Lo anterior, acentúa el imaginario cultural que relaciona a la mujer con la familia.



Figura 16. Revista Físico Deportivo, Edición 17

Adaptado de “Categoría femenina: ¿Mujeres o travestis?”, por D. Macías y V. Mazuera, 2020, Físico Deportivo (2005). Edición 17.

En la edición 17 de 2005, la revista publicaba un artículo escrito que acompañaba con la pieza gráfica que se puede observar en la Figura 17, la cual denota a dos mujeres con pelo corto, musculosas y en bikini, además es reforzada con el título “categoría femenina: ¿mujeres o travestis?” (Físico Deportivo, 2005). De forma simbólica la imagen incurre en uno de los estereotipos más utilizados cuando la mujer decide practicar un deporte que desarrolle su fuerza o musculatura: la virilización, además utiliza un lenguaje sexista, le quita protagonismo al trabajo realizado por las atletas, no debe ser prioridad de los medios de comunicación cuestionar la identidad de género de la atleta.

8.2 ACTUALIDAD DE LA MUJER FISICOCULTURISTA EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Actualmente, el periodismo ha avanzado en su labor por la equidad de género, ya hay más mujeres presentando y debatiendo en los principales medios de comunicación, así mismo, iniciativas que tienen como objetivo modificar imaginarios culturales. Las investigadoras entrevistaron a Paola Gómez, periodista, columnista y jefe de redacción del Diario El País de Cali; además, docente de Periodismo con Visión de Género de la Universidad Autónoma de Occidente. Con respecto a la

conciencia de los medios de comunicación en el tratamiento de las noticias con enfoque de género, Gómez (Comunicación personal, 12 de marzo de 2020) expresa que:

Después de mucho tiempo hay conciencia en varios medios de comunicación en realizar productos con enfoque de género, de tener esa mirada dentro de sus páginas, hay esfuerzos muy grandes dentro del Espectador con Las Igualadas, también en sus páginas, en La Pulla y hubo un tiempo en el que tuvieron un programa especial para comunidades disidentes, sexualidades disidentes. También están los Podcast, como el Podcast Degeneradas de El Tiempo, hay medios como Periódicas, hay medios como Las Radialistas, ese es de Argentina, pero también tiene unas corresponsales en Colombia. Yo creo que hay un esfuerzo grande, que se ha ido avanzando en el tema y en otros medios hay algunas semillas que tratan de regar al resto de los periodistas para que trabajen en esa misma tónica.

Este tipo de productos comunicativos son resultado, en primer lugar, del aumento en la participación de las periodistas con enfoque de género en la construcción de contenidos y en segundo lugar, la implementación de la Política Pública Nacional Equidad de Género en 2012. En el documento titulado “implementación del capítulo J de la plataforma de Beijing: mujeres, medios y comunicación en Colombia 2020”, compartido por la Red Colombiana de Periodistas con Visión de Género, citan el lineamiento concerniente a comunicaciones:

Uso de medios de comunicación para la divulgación de procesos de reconocimiento de los derechos de las mujeres. La estrategia busca que sus acciones alcancen el impacto de transformar imaginarios sociales que existen y reproducen diversas formas de discriminación, particularmente contra la mujer y desde un enfoque diferencial. Especial atención se dará a los roles y estereotipos de género, se trabajará a nivel simbólico y las subjetividades e identidades de género. (Red Colombiana de Periodistas con Visión de Género, 2020, p. 6).

A pesar de todos esos esfuerzos de diferentes periodistas por darle un tratamiento a la noticia con enfoque diferencial, aún existen medios que se resisten al cambio, un ejemplo de ello, es la nota que publicó el Canal 1 el 30 de agosto de 2019 en sus medios digitales, la cual titulaba: “La esposa de Jeringa ganó oro en campeonato de fisicoculturismo y sus fotos son sorprendentes”, en este caso la frase “la esposa de”, invisibiliza a la atleta porque no es nombrada, es como si su logro más importante fuera el ser la esposa del humorista.

La nota consta de 4 párrafos, el primero inicia con la frase: “el humorista David Alberto García Henao” y hace referencia al momento en que él conoció a la deportista, después la nombran a ella: “Jeringa está casado con Yohana Suárez, de 34 años”. Estas frases son una reproducción del androcentrismo, es decir, darle el protagonismo al hombre por encima de la mujer, cuando la noticia debería ser el triunfo en su competencia y no el hecho de ser mujer de Jeringa.

En el tercer párrafo abordaron, superficialmente, la carrera deportiva de la atleta, “es fisiculturista y ha participado en varios campeonatos de esta disciplina” (Canal 1, 2019). Hay que recordar que en la estructura de la noticia, primero va lo más relevante y de segundo, lo menos importante, que ayudaría a complementar lo primero. En esta nota se representa a la mujer deportista por referencias a su vida personal y familiar.

Por otro lado, el 07 de marzo de 2019, el periódico El Espectador publicaba una nota de Sandra Martínez, atleta Body fitness de la selección colombiana de fisiculturismo y fitness. El antetítulo decía: “Es mamá, deportista y cirujana” y el titular: “la mujer que lleva el fisiculturismo en las venas”. Desde el inicio la están estereotipando. Es más importante recordarle al receptor que antes de ser deportista, es madre. Su nombre no aparece ni en el título ni en el sumario.

Durante el desarrollo del artículo utilizan frases como: “luego de llevar a sus hijos al colegio llega al gimnasio, su rutina de musculación no puede faltar, continúa con las pesas” “si tengo cirugías o consultas pendientes, voy al consultorio en la tarde, de tal forma que esté en mi casa nuevamente para recibir a mis hijos” (El Espectador, 2019, párr. 5). Con estas palabras presentan a la mujer deportista como una súper heroína por el hecho de ser buena madre, deportista destacada y cirujana, esto reproduce el imaginario social de que la mujer puede con todo y además lo hace brillantemente. Al respecto, Paola Gómez (Comunicación personal, 12 de marzo de 2020) dice:

Los periódicos y los medios populares resisten mucho el tema de presentar las noticias de otra manera porque el rating está muy asociado al sensacionalismo, entonces creo que en ese aspecto, más que un retroceso es como un estancamiento y una resistencia al cambio, que sin duda está exigiendo a todos los medios de comunicación en el mundo.

Además, hay que mencionar que es en el campo deportivo donde se presenta mayor resistencia al cambio, esto se debe a la ausencia de iniciativas con perspectiva de género, las autoras de esta investigación han seguido durante el año

2019 los diferentes medios de comunicación alternativos y sólo existe un portal deportivo con enfoque de género, llamado 'Fémina Fútbol', como se puede observar en la figura 18, su misión es mostrar el papel de la futbolista a nivel nacional e internacional.



Figura 17. Medio de Comunicación Fémina Fútbol

Adaptado de “@feminafutbol” por D. Macías y V. Mazuera, 2020, Instagram.com. Copyright 2020 por Instagram.com. Recuperado de: <https://instagram.com/feminafutbol?igshid=w3vmqzpmf5hv>

En cuanto al campo del fisicoculturismo, no se han encontrado portales que se dediquen a hablar del papel de la mujer en él. Según Paola Gómez (Comunicación personal, 12 de marzo de 2020), los desafíos en esta área de la comunicación son:

Primero, visibilizarlas más, que aparezcan más en las páginas, que se les deje de tratar como información de segundo renglón, no como notas de relleno, sino como notas principales; es difícil que una liga

como la femenina logre protagonismo si no la reflejamos en los medios de comunicación, eso dificulta más. Darle más presencia, más cuerpo y un tratamiento más serio, tratadas como profesionales y no idealizarlas con preguntas tontas, que es la crítica transversal a todos los campos de la información, no preguntarles: ¿cómo es ser mujer en el deporte? ¿cómo haces para intercalar tu jornada? ¿el maquillaje?, hay preguntas que terminan siendo válidas, pero hay otras que resultan tontas, que nunca le harían al hombre, es contraproducente para manejar una equidad de género. Faltan más mujeres contando historias de mujeres y más espacio para mostrar a las deportistas.

9. LOS MÚSCULOS DE ELLAS, UNA INICIATIVA DE RECONOCIMIENTO DE LOS DERECHOS DE LA MUJER FISICOCULTURISTA Y FITNESS

Las autoras de esta investigación presentan la iniciativa 'Los músculos de ellas', un documental que tiene como objetivo hacer visible la desigualdad de la mujer fisicoculturista y fitness en el deporte, una realidad todavía vigente en el siglo XXI. Se cuenta a través de las historias de vida de Mayerlin, Julieth y Laura, tres atletas de fisicoculturismo y fitness, que por el hecho de practicar un deporte construido culturalmente para el hombre, deben enfrentar diversas situaciones de desigualdad a lo largo de su preparación de cara a la competencia, durante y después de ella.

Además, es pertinente mencionar que se han realizado diferentes documentales a nivel internacional como: "Culturismo: Fitness & powerlifting", "Generation iron", "Generation iron 2", "Generation iron 3", "UNBROKEN, Calum Von Moger", "The perfect Physique"; pero realmente, ninguno ha tenido un enfoque de género, que es en realidad el punto diferenciador con 'Los músculos de ellas'.

Ahora bien, debido a la coyuntura mundial de la pandemia COVID-19 y a las medidas que se han tomado al respecto, el producto comunicativo se terminará después de que el panorama nacional, con respecto al coronavirus, se normalice, pues, las autoras de esta investigación no cuentan con el equipo necesario para terminar la etapa de edición desde sus casas, ya que falta un 35% del proceso. Es por eso que se adjuntará el guion (en la forma que se debe presentar uno) realizado por las investigadoras. Ver anexo A.

10. CONCLUSIONES

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo analizar las representaciones sociales sobre cuerpo que tienen las mujeres fisicoculturistas y fitness que pertenecen a la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness (FCFC), para ello, se plantearon unos temas específicos como: identidad, subjetividad, estilo de vida, el cuerpo de la mujer fisicoculturista y fitness: ¿una nueva forma de ser mujer? y representación de la mujer fisicoculturista en los medios de comunicación, que fueron clave a la hora de realizar el trabajo de campo y el análisis macro. De esta manera, es propicio resaltar la importancia de haber entrevistado a atletas de diferentes categorías, edades y experiencias, que desde sus diferentes historias de vida, aportaron a la construcción del presente trabajo.

10.1 IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD Y ESTILO DE VIDA

Para iniciar, en concordancia con el primer objetivo específico establecido de esta investigación, el cual era identificar el fisicoculturismo femenino y que se logró a cabalidad, es importante destacar que las atletas hacen muchos esfuerzos para llegar a un nivel de musculación y definición impecable, ya que no sólo es ir al gimnasio unos cuantos días, es una tarea ardua, una preparación de varios meses y que se va perfeccionando con los años, con el ensayo y error tanto en las dietas como en los entrenamientos.

Ahora bien, hay que hablar del tema económico, ya que ellas invierten mucho en su preparación: accesorios para competencias, comida, entrenadores, suplementos, viajes, entre otras cosas y en realidad, lo que ganan, si es que ganan, no es ni la mitad de lo que invierten, lo cual genera cuestionamientos respecto a la financiación y transparencia por parte de la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness y quienes apoyan la organización.

Por otro lado, es importante recalcar que al identificar a estas mujeres, las autoras se pudieron dar cuenta de que todo su entorno está permeado por su práctica deportiva, que en efecto, influye tanto positiva como negativamente sus vidas: positiva porque, según las entrevistadas, se vuelven más fuertes, disciplinadas y sube su autoestima y negativa, ya que no todo el proceso es saludable, es decir, se afectan tanto física y mental como biológicamente, especialmente en el proceso de depletación.

10.2 EL CUERPO DE LA MUJER FISICOCULTURISTA Y FITNESS: ¿UNA NUEVA FORMA DE SER MUJER?

El cuerpo de la mujer fisicoculturista y fitness comunica al mundo exterior sus contradicciones, estilo de vida, percepciones y emociones. Si bien ese mundo exterior percibe aquel cuerpo como el reflejo de una mujer empoderada, fuerte, disciplinada y transgresora del rol de género femenino impuesto por la cultura. En el proceso de recolección de información y acompañamiento de las atletas a los diferentes espacios, las autoras de esta investigación pueden dar cuenta de que no es así, el cuerpo performativo de la atleta no es una expresión de su propio yo.

Puesto que, en el cuerpo de la mujer fisicoculturista y fitness confluyen un sin fin de contradicciones que se esconden detrás de sus músculos. Aparentemente, ellas transgreden el canon de belleza imperante, pero en realidad entran a esta práctica deportiva con la intención de mejorar su autoestima, mas no con el propósito de desafiar el estereotipo femenino imperante en la sociedad patriarcal. Sin embargo, en el interior, la atleta no se siente satisfecha con su cuerpo, ya que la necesidad de llevarlo al límite, no se lo permite, nunca es suficiente, siempre hay algo que mejorar.

Es por eso que, el cuerpo de la mujer fisicoculturista y fitness no es una reivindicación de la autonomía de la mujer sobre su cuerpo, pues, ellas deben configurarlo de acuerdo a unas normas impuestas por la Federación Internacional de Fisicoculturismo y Fitness (IFBB). Ellas deben luchar contra una sociedad que las estigmatiza y una Federación que ejerce presión para que demuestren a la sociedad que son femeninas, a través de adornos como los accesorios, bikini llamativo, tacones, poses y coreografías, pero ninguna de las 14 atletas entrevistadas cuestionaron el hecho de que deban mostrarse femeninas, incluso, ellas se sienten femeninas por usar este tipo adornos, la contradicción radica en que deban usarlo para demostrarse que son femeninas. Lo dicho anteriormente, da cuenta de que siempre se pretende estar dentro de esa normatividad social y cultural imperante.

A parte, la eliminación de la división Fisicoculturismo femenino y la poca participación en la Women's Physique es un reflejo de la dificultad de la sociedad actual para aceptar cualquier lucha que desafíe la dicotomía hombre/mujer. Por último, hay que resaltar, que las atletas no tienen la culpa, simplemente son el reflejo de la sociedad patriarcal en la que viven, en su cuerpo confluye la cultura y se les hace complicado poder transformarla.

10.3 REPRESENTACIÓN DE LA MUJER FISICOCULTURISTA EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Las autoras del presente trabajo concluyen que, la mujer fisicoculturista no tiene representación en los medios de comunicación nacionales y, cuando tienen una participación, se enfocan en reproducir valores que refuerzan los imaginarios culturales, al hacer referencias a su belleza, vida personal y familiar, roles de género y uso del lenguaje sexista. Lo dicho anteriormente se ve reflejado también en el ejercicio del periodismo, pues a la mujer le ha costado mucho más ser protagonista en este campo, a pesar de que actualmente su participación ha aumentado.

Además, faltan iniciativas deportivas con enfoque de género, ya que son algunos grupos de mujeres los que se reúnen y, por decisión propia, hacen talleres de periodismo con visión de género. Por ello, las autoras de esta investigación recalcan la necesidad de un mayor compromiso de las facultades de comunicación de Colombia, para que en sus currículos adecuen la materia “periodismo con visión de género” de forma obligatoria y no como una electiva.

11. RECOMENDACIONES

En primer lugar, las autoras de este trabajo recomiendan realizar más investigaciones alrededor del tema del fisicoculturismo femenino con el fin de hacer seguimiento a lo que se va implementando en la práctica y de la mano, hacer un análisis crítico del manejo de la información en los medios de comunicación a nivel nacional, ya que no hay muchos estudios al respecto.

Sin embargo, es necesario que no se quede este seguimiento al nivel del fisicoculturismo, ya que debe realizarse en todo ámbito deportivo, ver qué iniciativas están surgiendo para que el deporte femenino crezca y sea reconocido, productivo, respetado y bien valorado.

Otra recomendación es que se podría utilizar la técnica de grupo focal, la cual permitiría hacer sondeos en distintos puntos de Colombia para tener mayor información sobre cómo se mueve el fisicoculturismo femenino en el país o cualquier otro deporte en el cual la mujer esté presente, pero en el cual no se vea reflejada esa representación.

Finalmente, como las mismas autoras han aclarado a lo largo de esta investigación, las mujeres no irrumpen en el campo deportivo para desafiar el género o la cultura patriarcal, es por esto que sería importante realizar una investigación que analice desde las dinámicas fisiológicas y comportamentales particulares de la mujer y no desde lo que ya está establecido en la sociedad y el deporte como estructura patriarcal.

REFERENCIAS

- Aguerre, N. (2017). Estética y política: la performance como comunicación estratégica. *Actas De Periodismo Y Comunicación*, 2(1).
- Álvarez, L. S. C. (2012). Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto.
- Ángel, E. E., y Martínez, A. D. (2015). El imaginario fitness y la creación de nuevas identidades de marca.
- Arboleda, R. G. (2006). El cuerpo ¿medio o mediación? Reflexiones sobre el cuerpo en el campo de la comunicación.
- Ayelo Pérez, S., Marijuán Pascual, M., y Rodríguez Jiménez, R. M. (2016). El cuerpo como espejo del'self': la imagen corporal, concepto central en Danza Movimiento Terapia.
- Baile, J. I. (2005). *Vigorexia: Cómo reconocerla y evitarla. Síntesis*. Madrid
- Bech, J. A. (1966). Comunicación y cultura: conceptos básicos para una teoría antropológica de la comunicación. *Pensamiento*, 23.
- Blanco, D. A. (2008). La comunicación corporal en las elaboraciones identitarias-subjetivas. *Perfiles latinoamericanos*, 16(32), 35-65.
- Briuoli, N. M. (2007). La construcción de la subjetividad. El impacto de las políticas sociales. *Historia actual online*, (13), 81-88.
- Bulus, V. R. (2013). El culto al cuerpo y los nuevos ascetismos corporales [en línea]. 10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, La Plata. En Memoria Académica. http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.3220/ev.3220.pdf.
- Butler, J. (2007). El género en disputa: el feminismo y la subversión de la identidad. Páidos.

<http://repositorio.ciem.ucr.ac.cr/jspui/bitstream/123456789/80/1/RCIEM064.pdf>

Cabrera, D., (2004). Imaginario social, comunicación e identidad colectiva. España. Universidad de Navarra. http://www.portalcomunicacion.com/dialeg/paper/pdf/143_cabrera.pdf

Calero, S., Rivera, C. y Restrepo, P. (2015). Cuerpo y comunicación. Cali, Colombia. Universidad Autónoma de Occidente. Páginas: 446.

Carmona, F.J., Ceacero, M. C., Cruz, A., Diaz, A., González, M. A., Guerrero, F., Henares, R., Latorre, F., Latorre, P. A., López, G. A., Malo, J., Martínez, F. J., Martínez, R. M., Molina, D., Moreno, A. J., Quevedo, O., Rascón, P. J., Rentero, M., Ruiz, J. J., Sierra, M. D y Vergillos, L. (Marzo, 2007). Mujer, deporte y medios de comunicación. *Lecturas: Educación Física y Deportes* (EFDeportes.com) ISSN-e 1514-3465 [revista digital]. Año 11, N° 106. Buenos Aires. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd106/mujer-deporte-y-medios-de-comunicacion.htm>

Corti, M. L. (2012). *Abordaje de las prácticas corporales desde la teoría social contemporánea: El fitness y la danza en la ciudad de La Plata 2011*. (tesis). Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. La Plata, Argentina.

Cruz, S. (2006). Cuerpo, masculinidad y jóvenes. *Iberoforum*, 1 (1), 1 – 9.

Duarte, G. A. L. (2010). Estrategias, posiciones y prácticas científicas en la enseñanza y la Investigación de la Comunicación en América Latina. *Miguel Hernández Communication Journal*, 4, 53-77. Disponible en: https://mhcommunicationsjournal.files.wordpress.com/2010/02/04_2010_gustavo_leon_duarte.pdf

Finol, J. E. (2018). Cuerpo e identidad: Espacio, lugares y territorios. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 23, 92-102. Disponible en: <https://ezproxy.uao.edu.co:2083/10.5281/zenodo.2426696>

Flórez, V. R., y Giraldo, J. D. C. (2013). Representaciones sociales de cuerpo en cuatro hombres fisicoculturistas de la ciudad de Cali.

- García, P. A, Flores, Z. E., Rodríguez, A. B., Brito, P. N., y Peña, R. O. (2008). Mujer y deporte. hacia la equidad e igualdad. *Revista Venezolana de Estudios de La Mujer*, 13(30), 063–076
- Gergen, K. J., Ferráns, S. D., y Mesa, A. M. E. (2007). *Construccionismo social: aportes para el debate y la práctica*. Universidad de los Andes, Facultad de Ciencias Sociales, Departamento de Psicología, CESO, Ediciones Uniandes.
- Gil, R. M. C., y María, R. (2011). *Diseño de proyectos de investigación cualitativa*. Noveduc Libros.
- Gloria Moreno: “Me gusta que me digan reina”. (Diciembre de 2001). *Físico Deportivo*, 13, p. 26.
- Gómez Morales, I. (7 de marzo de 2019). La mujer que lleva el fisicoculturismo en las venas. *El Espectador*. Recuperado de: <https://www.elespectador.com/noticias/salud/la-mujer-que-lleva-el-fisicoculturismo-en-las-venas-articulo-843699>
- Gómez, Z. P. (2009). En clave corporal: conocimiento, experiencia y condición humana. *Revista colombiana de antropología*, 45(1), 147-168.
- Guerrero, S. S. (2006). El discurso sexista de los medios de comunicación en AA.VV. *Lectura, escritura y comunicación*. Málaga. VG Ediciones (Fundación Alonso Quijano). Págs 81-106.
- Herner, M. T. (2010). La teoría de las representaciones sociales: un acercamiento desde la geografía. *Huellas*, 14, 150-162
- Implementación de capítulo J de la plataforma de beijing, mujeres, medios y comunicación en colombia 2020. (9 de marzo de 2020). Red de Periodistas con Visión de Género. Recuperado de: <http://www.redperiodistasgenero.org/implementacion-del-capitulo-j-de-la-plataforma-de-beijing-mujeres-medios-y-comunicacion-en-colombia-2020/>

Kalin, F. (2015). Primeros pasos en el estudio del Crossfit. Representaciones, identidades y prácticas relacionadas al mundo del entrenamiento corporal. *XI Jornadas de Sociología*. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

La esposa de Jeringa ganó oro en campeonato de fisicoculturismo y sus fotos son sorprendentes. (30 de agosto de 2019). *Canal Digital 1*. Recuperado de: <https://canal1.com.co/entretenimiento/videos-de-la-esposa-de-jeringa-que-gano-oro-en-fisicoculturismo/>

Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión. ISBN: 950-602-333-6.

López, E. A. (2016). Mujeres deportistas españolas: estereotipos de género en los medios de comunicación.

Loscertales, F. y Núñez, T. (2008) Los medios de comunicación con mirada de género. Sevilla. Instituto Andaluz de la Mujer. Págs. 285-298

Lucumí, Y. B. (2012). Women contributions to the transformation of the sociocultural stereotypes of colombian sport. *Revista UDCA Actualidad y Divulgación Científica*, 15, 27-35.

Martínez-Herrera, M. (2007). La construcción de la feminidad: la mujer como sujeto de la historia y como sujeto de deseo. *Actualidades en psicología*, 21(108).

Martínez, O. R. (2005) Estereotipos y discriminación. *Revista Mexicana de Comunicación*, 18(96), 8–52.

Moreno, H. (2011). La noción de “tecnologías de género” como herramienta conceptual en el estudio del deporte. México: *Revista Punto Género* 1, 41 - 62. ISSN 0719-0417.

Muñiz, E. (2014). Pensar el cuerpo de las mujeres: cuerpo, belleza y feminidad. Una necesaria mirada feminista. *Sociedade e Estado*, 29(2), 415-432.

- Nieto, D. (2018). Análisis de la incidencia fitness en la sociedad femenina actual (tesis de pregrado). Universidad Santo Tomás, Bogotá, Colombia.
- Ode, A. (2015). Hábitos alimentarios en hombres fisicoculturistas de 25 a 35 años. Universidad abierta Interamericana. <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC117924.pdf>
- Privado, A. O., y Gallego, J. A. (2017). *Los músculos de Venus*.
- Rodríguez, D. (2018). *Análisis de la incidencia fitness en la sociedad femenina actual*. Universidad Santo Tomás.
- Rodríguez, J. L. M. (2011). Reflexiones teóricas acerca de la interrelación entre memoria histórica e imaginarios sociales. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, (2011-05).
- Roggau, Z. (2006). Los bibliotecarios, el estereotipo y la comunidad. *Información, cultura y sociedad*, (15), 13-34.
- Sánchez, A. R. (2019). Fisicoculturismo: orígenes antropológicos y connotaciones filosóficas.
- Schwarzenegger, A., y Dobbins, B. (2012). *The new encyclopedia of modern bodybuilding*. Simon and Schuster.
- Soley-Beltrán, P. (2014). Transexualidad y Transgénero: una perspectiva bioética. *Revista de bioética y derecho*, (30), 21-39.
- Toro-Alfonso, J. (2016). Juntos pero no revueltos: cuerpo y género. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 18(1), 146-156.
- Torres, L. R. M. (2014). El sujeto y la estética corporal en la sociedad contemporánea (algunas relaciones teóricas con el capitalismo y plus de gozar). *Psicogente*, 17(31).

Umaña, S. A. (2002). Las representaciones sociales: ejes teóricos para su discusión. Flacso (Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales).

Velázquez, O. (2013). Las representaciones sociales, los imaginarios sociales y urbanos: ventanas conceptuales para el abordaje de lo urbano. México: Universidad Autónoma Metropolitana Azcapotzalco. Disponible en: <https://revistaentelequia.wordpress.com/2013/10/12/las-representaciones-sociales-los-imaginarios-sociales-y-urbanos-ventanas-conceptuales-para-el-abordaje-de-lo-urbano/>

Vigara, A. M. T. (2009). De sexismo, lenguaje, discurso y discriminación de género. In De igualdad y diferencias: diez estudios de género (pp. 11-18). Huerga y Fierro.

ANEXOS

Anexo A. Guion de Los músculos negados.

LOS MÚSCULOS NEGADOS

DOCUMENTAL - DRAMA

Por Daniela Macías Portillo
y Victoria Mazuera Ramos.

Correo: danimacitas@gmail.com

Celular: 312 808 5527

Correo: victoriamazuera@gmail.com

Celular: 311 751 0471

Versión N°:3

«Desigualdad de la mujer en el deporte, una realidad todavía vigente.»

Mayerlin, Julieth y Laura son tres atletas de fisicoculturismo, que por el hecho de practicar un deporte construido culturalmente para el hombre, deben enfrentar diversas situaciones de desigualdad a lo largo de su preparación de cara a la competencia, durante esta y después de ella.

GUIÓN

TEASER

1. INT. TEATRO TELEPACIFICO. TARIMA. TARDE.

Toma a contraluz y de espaldas de Laura subiendo las escaleras que llevan a la tarima de competencia. En edición se ralentiza el video y se hacen cortes con fundido a negro abriendo y cerrando la toma para generar un ambiente dramático con las voces. Sobre estas imágenes...

VOXPOP (OFF)

"Pareces un hombre"

"Es una categoría que raya con la masculinidad"

"Nunca quise tener una hija fisicoculturista"

"Las mujeres siempre han ganado menos que los hombres"

"No sé si es un hombre o una mujer"

"Es un deporte que atenta contra la biología de la mujer"

"Tu genética no da para esta categoría"

DISOLVENCIA

Aparecen créditos y título: Los músculos negados.

2. INSERT. RECOLECCIÓN DE IMÁGENES. PRIMERAS EXHIBICIONES DE EUGEN SANDOW.

Se pasan una serie de imágenes de las primeras exhibiciones de Eugen Sandow del libro "LA ENCICLOPEDIA DEL CULTURISMO" de Arnold Schwarzenegger.

NARRADORA

El fisicoculturismo es una actividad deportiva cargada de simbolismo, una construcción de un cuerpo performativo a través de mucho esfuerzo, tiempo y uso de medicamentos que ponen en riesgo la salud, en este caso, la feminidad y la condición de concebir de la mujer fisicoculturista, con la intención de llevar el cuerpo al límite y

presentarlo en una puesta en escena donde le expresa al mundo exterior, mediante su cuerpo, su propia vida.

3. INSERT. RECOLECCIÓN DE IMÁGENES. EVOLUCIÓN DESDE LA PRIMERA MUJER QUE COMPITIÓ HASTA LA ACTUALIDAD.

Se pasan una serie de imágenes de diferentes atletas en la historia. Sobre estas imágenes...

NARRADORA

El fisicoculturismo femenino se haría profesional en 1980 cuando la Federación Internacional de Culturistas aprobó el primer concurso de Mr. Olympia con participación femenina, siendo un paso importante para la tan anhelada equiparación entre hombres y mujeres en este deporte.

Llegaría a Colombia en el año 2000 con poca participación de las mujeres, ya que fue una categoría muy controversial en ese momento

4. INT. ESTUDIO. TARDE.

Testimonio del presidente de la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness, Carlos Gregorio Cifuentes a contraluz. Créditos.

Que el entrevistado retome la pregunta

GREGORIO CIFUENTES

RESPONDE A:

¿Por qué se elimina la categoría culturismo clásico femenino?

¿Por qué se implementa una nueva categoría?

(el entrevistado da su opinión sobre la implementación de la nueva categoría Fitness, 'más adaptada al cuerpo femenino', ya que las mujeres no se animaban a competir en esta categoría porque tienen que desarrollar mucho más su parte superior, lo que les hace perder su feminidad).

5. INSERT. IMÁGENES DE ARCHIVO. ENSAYOS Y COMPETENCIAS.

Diversas tomas de las atletas Bikini, Wellness y Body Fitness en camerino o en tarima mientras la voz en off explica cada categoría y es esta la que marca el cambio de imagen. Sobre estas imágenes...

NARRADORA

Es así como toda la construcción discursiva del cuerpo de la mujer fisicoculturista se iba a configurar con base en tres características importantes: elegancia, sensualidad y musculatura, siendo esta última la más discutida.

En 2002 se implementa una nueva categoría llamada Fitness, la cual se divide en: Bikini, Wellness y Body Fitness.

La división Body nace en el año 2002, va dirigida a mujeres que quieren que su torso sea más grande en contraste con sus piernas y glúteos.

La división Bikini nace en el año 2011, es la que menos masa muscular tiene, son las más parecidas a las modelos de reinado de belleza.

La división Wellness es la más reciente de la categoría, se basa en el prototipo de mujer brasileña, de piernas y glúteos grandes.

6. INT. TEATRO TELEPACÍFICO. CAMERINO. TARDE. DÍA DE LA COMPETENCIA.

Diversas tomas de las atletas en el camerino, mientras repasan poses, comen, retocan su maquillaje y se arreglan para salir a tarima.

NARRADORA

Las atletas tienen que realizar una serie de competencias como el Departamental y Nacional para poder clasificar y representar a Colombia en el torneo más importante del año, el Sudamericano. Sin embargo, para

llegar hasta aquí tienen que superar una serie de dificultades...

GIRO DE LA IMAGEN
PASO A RACCONTO

**7. INT. CASA DE JULIETH. SALA. TARDE. (RACCONTO).
TRES MESES ATRÁS.**

Entrevista a Julieth Delgado de plano general a primer plano. Créditos. La entrevistada menciona que su carrera despegó después de un Sudamericano, debido a que es un torneo de talla internacional y que no tiene ningún tipo de ayuda externa en sus preparaciones.

Que la entrevistada retome la pregunta

JULIETH DELGADO

RESPONDE A:

¿Por qué el Sudamericano es tan importante?

¿Recibes alguna ayuda externa o te costea toda la preparación sola?

Insert: tomas de Julieth Delgado ensayando coreografía con música.

8. INT. GIMNASIO DE MAYERLIN. MAÑANA.

Entrevista a Mayerlin de plano general a primer plano. Créditos.

Que la entrevistada retome la pregunta

MAYERLIN RODRÍGUEZ

RESPONDE A:

¿Por qué es difícil tener patrocinio siendo Body Fitness?

¿Alguna vez te ha tocado parar por no tener dinero?

¿Los patrocinadores quieren atletas Wellness?

(Aquí la entrevista se enfoca a que Mayerlin explique lo difícil que es conseguir el patrocinio, que no ha podido competir por cuestiones económicas y que los patrocinadores sí prefieren las Wellness para sus campañas).

Insert: tomas de Mayerlin Rodríguez entrenando y posando, atleta Body Fitness.

9. INT. ESTUDIO. TARDE.

Testimonio del Patrocinador. Créditos.

Que el entrevistado retome la pregunta

PATROCINADOR

RESPONDE A:

¿Por qué no patrocinan mujeres Body y Women?

¿Por qué no eligen mujeres Body y Women para sus campañas?

10. INT. GIMNASIO HUMBERT GYM NORT. TARDE.

Entrevista a Laura Hernández de plano general a primer plano. Créditos.

Que la entrevistada retome la pregunta

LAURA HERNÁNDEZ

RESPONDE A:

¿Es cierto que los patrocinadores sólo quieren atletas Wellness o en realidad quieren modelos fitness?

¿Por qué no clasificaste en la competencia organizada por Megaplex?

Insert: tomas de Laura Hernández en la competencia de Megaplex, atleta Wellness.

11. INT. UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE OCCIDENTE. ZONA VERDE. MAÑANA.

Testimonio de la Socióloga Elizabeth Gómez Etayo en plano medio. Créditos.

ELIZABETH GÓMEZ

"A partir de la segunda mitad del siglo XX, con la llegada de la píldora anticonceptiva y el auge del feminismo, el culto al cuerpo también ha sido captado por el mercado capitalista y la publicidad, lo que hace que se valore un cuerpo femenino trabajado y no el de la madre, sino el cuerpo de la mujer moderna,

atlética, que necesita estar muy bien presentada para aparecer..."

12. INT. GIMNASIO HUMBERT GYM NORTE. TARDE.

Testimonio del entrenador y preparador Jeisson Casallas. Créditos.
Que el entrevistado retome la pregunta

JEISSON CASALLAS

RESPONDE A:

¿Usted considera que un fisicoculturista en Colombia está bien retribuido económicamente?
¿Cuánto puede ganar un culturista?
¿Cuánto gana una atleta fitness y fisicoculturista?
¿A qué se debe la desigualdad en la premiación?

Insert: tomas de Jeisson animando y corrigiendo las poses y entrenos de sus atletas.

13. INT. CASA DE JULIETH DELGADO. COCINA. MAÑANA.

Diversas tomas de Julieth haciendo el desayuno y las comidas del día antes de salir a hacer su cardio en ayunas, en plano general y algunas tomas en plano detalle. Sobre estas imágenes...

Que la entrevistada retome la pregunta

JULIETH DELGADO(OFF)

RESPONDE A:

¿Si no es dinero, qué otro tipo de premiación dan?

14. INSERT. IMÁGENES DE ARCHIVO. PREMIACIÓN DE ALGUNA COMPETENCIA.

Una serie de tomas cuando el juez en tarima nombra los tres primeros lugares, las jueces de tarima le entregan las medallas y los respectivos premios. Sobre estas imágenes...

Que el entrevistado retome la pregunta

GREGORIO CIFUENTES(OFF)

RESPONDE A:

¿Cómo es la premiación?
(Habla del tema de la premiación)

15. INSERT. EFECTO EN AFTER DE AUDIO.

GEOBERTY GALLÓN (OFF)

¿Por qué las mujeres ganan menos que los hombres?

(siempre se le ha dado menos a las mujeres, pero no sabe porqué)

16. INT. UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE OCCIDENTE. ZONA VERDE. MAÑANA.

Testimonio de la Socióloga en plano medio.

Que la entrevistada retome la pregunta

ELIZABETH GÓMEZ

RESPONDE A:

Culturalmente ¿por qué se da la desigualdad entre hombres mujeres en el deporte?

17. EXT. PARQUE. MAÑANA

Entrevista a Julieth mientras hace el cardio en ayunas, se le ve un poco cansada.

Que la entrevistada retome la pregunta

JULIETH DELGADO

RESPONDE A:

¿Qué tipo de comentarios recibes respecto a tu estilo de vida y tu cuerpo? ¿te afectan ese tipo de comentarios?

¿Qué hace que te mantengas en este deporte a pesar de esos comentarios?

18. INT. CASA DE MAYERLIN. SALA. TARDE.

Entrevista a Mayerlin en primer plano.

Que la entrevistada retome la pregunta

MAYERLIN RODRÍGUEZ

RESPONDE A:

¿Es normal ese tipo de comentarios como "te ves masculina" en el medio en el que te mueves? ¿por qué?

¿Qué tan importante es el apoyo de tu familia en la preparación?

Insert: en edición se divide verticalmente la pantalla en dos, en el lado izquierdo aparece ella cumpliendo su rol como entrenadora y en el otro lado, su rol como esteticista. Esto desaparecerá cuando ella hable de la importancia de su familia.

19. INT. CASA MAYERLIN. SALA. TARDE.

Entrevista a madre de Mayerlin en plano medio. Créditos.

Que la entrevistada retome la pregunta

MADRE DE MAYERLIN

RESPONDE A:

¿Está de acuerdo con que su hija practique este deporte?

(la entrevistada no está de acuerdo en que su hija practique este deporte)

20. INT. CASA DE JULIETH. SALA. TARDE.

Entrevista al esposo de Julieth en plano medio. Créditos.

Que el entrevistado retome la pregunta

ESPOSO DE JULIETH

RESPONDE A:

¿Has recibido comentarios negativos sobre el cuerpo de Julieth? ¿cuáles?

¿Afecta tu relación este tipo de comentarios? ¿de qué manera?

Insert: se ven diversas imágenes superpuestas del esposo de Julieth cuando entrena junto a ella, haciéndole una comida, pintándola y animándola en competencias pasadas.

21. INT. CASA DE MAYERLIN. COCINA - SALA. MAÑANA.

Entrevista a Mayerlin.

Que la entrevistada retome la pregunta

MAYERLIN RODRÍGUEZ

RESPONDE A:

¿Dejarías el deporte si tu esposo te dijera que tu cuerpo está pasando de la línea de lo femenino?

¿Cuál fue tu motivación para entrar en este deporte?

Insert: tomas de apoyo como esteticista.

22. INT. CASA DE LAURA. COMEDOR. MAÑANA.

Entrevista a Laura Hernández con ropa deportiva y desayunando en plano general.

Que la entrevistada retome la pregunta.

LAURA HERNÁNDEZ

RESPONDE A:

¿Cuál fue tu motivación para entrar en este deporte?

(La entrevistada dice que la motivación inicial fue estar más delgada por su trabajo de modelo, cuando le proponen competir ella lo rechaza porque tenía la concepción de que era malo)

Insert: se colocan fotografías del antes y el después de su cuerpo.

23. En edición se coloca un título en fondo negro.

TÍTULO

Semana de depletación:

Consiste en disminuir considerablemente la grasa corporal y agua del cuerpo atleta, mediante una disminución progresiva de carbohidratos y agua (se inicia hasta con 12 litros de agua, todo depende del cuerpo de la atleta). Al final de la semana se hace un aumento de carbohidratos manteniendo una mínima, casi nula, ingesta de líquido para que la piel se adhiera al músculo, logrando el punto final de competencia.

Transición

INT. CLÍNICA. CONSULTORIO. TARDE.

Entrevista a médico endocrinólogo en plano medio. Créditos.

Que el entrevistado retome la pregunta

MÉDICO

RESPONDE A:

¿Cuáles podrían ser los daños irreversibles que traería esta

práctica deportiva al cuerpo de la mujer?

FUNDIDO A NEGRO

24. INT. CASA DE JULIETH. COMEDOR. DÍA/INT. HUMBERT GYM. TARDE/INT. ESTÉTICA DE MAYERLIN. NOCHE. DEPLETACIÓN: SEMANA PREVIA A LA COMPETENCIA.

En edición se divide verticalmente la pantalla en 3.

En la casa de Julieth. Se ven varias tomas de Julieth organizando las cocas de sus comidas.

En el Humbert Gym. Se ven tomas de Laura cansada, demacrada, posando frente al espejo y un plano detalle checando el pliegue del abdomen.

En la estética de Mayerlin. Tomas de Mayerlin cargando el botellón de agua con poco líquido.

Transcurridos 10 segundos, se expande la toma del Humbert Gym, dejando la entrevista de Laura.

Transición

Que la entrevistada retome la pregunta

LAURA HERNÁNDEZ

RESPONDE A:

¿Qué daño trae llevar tu cuerpo al límite?

¿Cómo te afecta la semana de depletación?

¿Qué piensas de la descarga de líquidos en la semana previa a la competencia?

25. INT. UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE OCCIDENTE. ZONA VERDE. MAÑANA.

Entrevista a la socióloga Elizabeth Gómez en plano medio. Créditos.

Que la entrevistada retome la pregunta

ELIZABETH GÓMEZ

RESPONDE A:

¿Por qué cuando la mujer entra a este tipo de deportes se dice que atenta contra su biología?

(Menciona que por el hecho de ser mujer, atenta contra su salud y su naturaleza).

26. INT. CLÍNICA. CONSULTORIO. TARDE.

Entrevista al médico endocrinólogo en plano medio. Créditos.

Que el entrevistado retome la pregunta

MÉDICO

RESPONDE A:

¿Qué efectos trae para el sistema nervioso de la mujer una descarga de líquidos?

27. EXT. PARQUE. MAÑANA.

Entrevista a Laura Hernández en primer plano.

Que la entrevistada retome la pregunta

LAURA HERNÁNDEZ

RESPONDE A:

¿Qué haces para amortiguar los daños ocasionados por la práctica de este deporte?

(Laura revela lo que hace para que los daños no sean tan contundentes. Por ejemplo, no competir tan seguido).

En edición la imagen se congela cuando termina de responder y se le coloca efecto marca de agua. Sobre esta imagen se coloca un título.

TÍTULO

Laura ha competido 2 veces en su carrera, ambas en el año 2017, en su última competencia quedó subcampeona.

28. INSERT.IMÁGENES DE ARCHIVO. PREMIACIÓN DE LAURA EN EL NACIONAL 2017.

Se pasan videoclips del día de la competencia, en el momento en el que ella hace las poses reglamentarias y de la premiación, cuando Laura queda Subcampeona. Sobre estas imágenes..

Que el entrevistado retome la pregunta

LAURA HERNÁNDEZ (OFF)

RESPONDE A:

¿Por qué dices que hay rosca a la hora de calificar?

(la entrevistada cuenta su experiencia en el Nacional cuando su entrenador aún no era aceptado, y los jueces buscaban el más mínimo detalle para hacerla perder).

29. INT. VERTIGE GYM. SEGUNDO PISO. TARDE.

Entrevista a Andrea Chávez, atleta profesional Bodyfitness, quien ganó su carnet PRO en el año 2018 en una competencia en Aruba. Créditos.

Que la entrevistada retome la pregunta

ANDREA CHÁVEZ

RESPONDE A:

¿Por qué nacionalmente nunca ganaste?

(La entrevistada cuenta su experiencia compitiendo nacionalmente donde siempre ocupó el puesto 3 o 4, si quería competir en un Sudamericano o en un torneo internacional la Federación le decía que debía cubrir sus gastos, ya que para ellos no tenía el nivel que se necesitaba).

Insert: Se pasan videoclips del día de la competencia (Nacional 2018), en el momento de la premiación, cuando Andrea Chávez queda de 3er. puesto.

30. INT. STRONG GYM. DÍA.

Entrevista a Geoberty Gallón, entrenador de la selección Colombia y Juez Sudamericano a contraluz.

Que el entrevistado retome la pregunta

GEOBERTY GALLÓN

RESPONDE A:

¿Por qué para ustedes Andrea Chávez no tenía el nivel que se necesita?

¿Cuáles son los puntos determinantes a la hora de calificar cuando dos atletas están en un muy buen punto?

31. ENTREVISTA DE ANDREA CHÁVEZ.

Que la entrevistada retome la pregunta

ANDREA CHÁVEZ (OFF)

RESPONDE A:

¿Por qué decides reclamarle a los jueces?

FUNDIDO A NEGRO

En edición se coloca un título en fondo negro.

TÍTULO

El Nacional se celebró el 16 de agosto, ella decide competir internacionalmente dos semanas después.

32. INSERT. IMÁGENES DE ARCHIVO. VIDEOCLIPS DE LA COMPETENCIA GIOVANNI ARENDZ CLASSIC ARUBA.

Se pasan videoclips del día de la competencia, Agosto del 2018, momento de la premiación cuando Andrea gana su carnet PRO, el cual le permite competir profesionalmente. Sobre estas imágenes...

Que la entrevistada retome la pregunta

ANDREA CHÁVEZ (OFF)

RESPONDE A:

Compitiendo internacionalmente ¿cómo fue tu experiencia a la hora de la calificación?

¿Qué te dijeron los jueces?

En edición la última imagen se congela y se le coloca efecto marca de agua. Sobre esta imagen se coloca un título.

TÍTULO

A las atletas les toca cubrir todos sus gastos cuando compiten internacionalmente, tal es el caso de Eilin Castaño, atleta Wellness, quien compitió en el mes de abril, semanas después de la competencia hace una denuncia públicamente a la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness.

33. INSERT. IMÁGENES DE ARCHIVO. PANTALLAZOS DE DENUNCIA.

Serie de imágenes de la denuncia pública que hace Eilin Castaño, donde expresa cómo se sentía después del campeonato de Perú, cuando pudo ver cómo algunos dirigentes del fisicoculturismo Nacional apoyaron a unas atletas y a otras no (en este caso a ella), cuando todos y todas iban en representación de la Selección Colombia.

34. INT. ESTUDIO. TARDE.

Entrevista a Carlos Gregorio Cifuentes, Presidente de la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness a contraluz.

Que el entrevistado retome la pregunta

GREGORIO CIFUENTES

RESPONDE A:

Cuando todas van a representar a Colombia internacionalmente ¿Por qué corren con los gastos de unas y con los de otras no?

35. INT. HUMBERT GYM. TARDE.

Entrevista a Julieth Delgado en primer plano. Créditos.

Que la entrevistada retome la pregunta

JULIETH DELGADO

RESPONDE A:

Para poder competir, ya que no tienes apoyo de la Federación para cubrir con tus gastos?
¿Por qué decidiste parar después de tu primera competencia?
(la entrevistada cuenta que una de las causas que la desaniman a competir, es la poca participación en su categoría).

36. INT.GIMNASIO DE MAYERLIN. TARDE.

Entrevista a Mayerlin sobre su experiencia en el nacional del 2018.

Que la entrevistada retome la pregunta

MAYERLIN RODRÍGUEZ

RESPONDE A

¿Cuántas atletas Bodyfitness había el día de la competencia?

¿Esto sucede en la división Wellness?
¿por qué?
¿Por qué crees que hay poca
participación en esta categoría?
(la entrevistada afirma que una de
las causas es la falta de apoyo de la
Federación).

**Insert: En edición se divide la pantalla verticalmente en 2 partes.
En la primera, videoclip de la presentación de las atletas
Bodyfitness en el Nacional 2018.**

**En la segunda, videoclip de la presentación de las atletas Wellness
en el Nacional 2018.**

37. INT. ESTUDIO. TARDE.

Entrevista a Gregorio Cifuentes a contraluz, sobre la poca
participación en las divisiones Bodyfitness y Women's Physique.

Que el entrevistado retome la pregunta

GREGORIO CIFUENTES

RESPONDE A:

¿Por qué hay poca participación en
las categorías Bodyfitness y Women's
Physique?
(el entrevistado cuenta que la poca
participación se debe a que son
categorías que rayan con la
masculinidad y las mujeres no se
animan a competir en estas
divisiones).

**38. INT. UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE OCCIDENTE. ZONA VERDE.
TARDE.**

Entrevista a Elizabeth Gómez, socióloga con enfoque de género en
plano medio.

Que la entrevistada retome la pregunta

ELIZABETH GÓMEZ

RESPONDE A:

¿Qué dice el cuerpo de una mujer
fisicoculturista?
("El cuerpo musculoso de una mujer
nos está diciendo: esta mujer es una
luchadora, es una guerrera, se le
mide a hacer cosas que otras no hacen,

es disciplinada y tiene una fuerza que antes las mujeres no tenían").

TRANSICIÓN

**39. INT. CASA DE JULIETH. COMEDOR - SALA. TARDE.
CINCO DÍAS ANTES DE LA COMPETENCIA.**

Entrevista a Julieth en primer plano.

Que la entrevistada retome la pregunta

JULIETH DELGADO

RESPONDE A:

¿Crees que esta vez sí haya atletas Women's que se animen a competir?

Insert: tomas de Julieth comiendo pollo y brócoli.

En edición la imagen se congela cuando termina de responder y se le coloca efecto marca de agua.

NARRADORA

Hace 5 años la Federación no lleva atletas Women's a los Sudamericanos, la última atleta Women's que llevaron fue Adriana Bernal, a pesar de que en diferentes competencias clasificatorias se han presentado otras atletas como Mariana Guayará y Diva Ocampo, aparte de Julieth. Según la Federación, es una categoría que en Sudamérica han ido eliminando.

Insert: tomas de Mariana Guayará en pasarela, Noche de Campeones.

**40. INT. HUMBERT GYM. MAÑANA.
TRES DÍAS ANTES DE LA COMPETENCIA.**

Tomas de las 3 atletas en el último ensayo previo a la competencia, hacen gestos de emoción, chocan las manos, el trabajo final está listo, todos se reúnen, atletas y compañeros, el entrenador da las últimas indicaciones.

**41. INT. CASA JULIETH. HABITACIÓN. MAÑANA.
UN DÍA ANTES DE LA COMPETENCIA.**

Tomas de la prueba del bikini mientras hace el correspondiente chequeo. Sobre estas imágenes...

Que la entrevistada retome la pregunta

JULIETH (OFF)

RESPONDE A:

¿Crees que tienes posibilidad de ir al Sudamericano a pesar de que hace 5 años no llevan? ¿por qué?

TRANSICIÓN al presente

PRESENTE

**42. INT. TEATRO TELEPACIFICO. CAMERINO. TARDE. (PRESENTE).
DÍA DE LA COMPETENCIA.**

Tomas de ellas después de hacer su presentación, hablan con su preparador. El juez de tarima llama a premiación a las atletas Wellness, Laura se alista para salir de nuevo a tarima.

43. INT. TEATRO TELEPACIFICO. TARIMA. TARDE.

Tomas cuando los jueces dan su veredicto, Laura ha quedado por tercera vez en la 2da posición, gestos de confusión, pero alegre, sabe que ha hecho un buen trabajo.

Tomas del momento de la premiación de la división Bodyfitness, Mayerlin gana su categoría.

Tomas del momento de la premiación de la división Women's Physique, Julieth gana su categoría.

TRANSICIÓN