

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE ANTROPOLOGÍA



TESIS PARA OBTAR EL GRADO DE LICENCIATURA
ANTROPOLOGÍA DE LAS EMOCIONES

“Construcción de la imagen corporal y estética a partir de las emociones del Trainer Team (Equipo de Entrenadores) de Baile Fitness en la zona central de la ciudad de La Paz, Bolivia (2020 – 2022)”

Postulante: Maria del Pilar Olaguivel Guzman

Tutor: Lic. Victor Hugo Pinto Vargas

La Paz-Bolivia

2024

DEDICATORIA

Dedicado a mi grupo de amigos y colegas de Trainer Team, quienes sin esperar nada me compartieron sus conocimientos –en un mensaje sobre el bienestar emocional y corporal–, siendo esta la fuente de motivación e inspiración en el proceso de la investigación.

A mis amigos y compañeros presentes y pasados, quienes estuvieron a mi lado durante estos años apoyándome para que este sueño se haga realidad.

En especial dedico esta tesis con todo mi cariño a mi madre Marisol Guzman Rodriguez, por el sacrificio y el esfuerzo que hizo al darme una carrera y por creer en mi capacidad, brindándome toda su confianza y comprensión.

AGRADECIMIENTOS

Inicialmente agradezco al grupo de amigos y colegas del Trainer Team (equipo de entrenadores) de baile fitness por colaborarme con las entrevistas y compartirme el material visual (fotos, videos y carteles publicitarios) desde sus diferentes plataformas –como ser la del grupo cerrado “Baile fitness en casa” (Facebook) y la del grupo “Trainer Team” (WhatsApp)– para su inclusión en la investigación. Principalmente agradezco a Rosalía Choque por recomendarme como nuevo miembro del grupo; y también a Vilma Vicente y a Iván Díaz (organizadores del Trainer Team), quienes aceptaron mi participación como invitada en los especiales de baile, actividades que me permitieron obtener el material visual y la realización de las notas de campo.

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a mi tutor: el licenciado Victor Hugo Pinto Vargas, quien me guio con sus conocimientos y me motivó a continuar con la investigación, a pesar de las circunstancias difíciles que se presentaron durante el proceso; además del incondicional apoyo y la paciencia que tuvo hacia mi persona en el tiempo que se avanzó la tesis.

Igualmente estoy agradecida con el presidente de la Asociación Municipal de Aéreobicos La Paz “Juan Murillo”: Néstor Cristian Aliaga Claros, por el tiempo que me dio para la realización de la entrevista, la que me permitió obtener información referencial y complementaria acerca de los programas de baile en el municipio de La Paz.

Finalmente quiero agradecer a toda mi familia por haberme brindado todo su apoyo y su comprensión a favor del compromiso de culminar esta tesis.

RESUMEN

El baile fitness, bajo la consideración del Trainer Team (equipo de instructores de la zona central de la ciudad de La Paz), es un ejercicio aeróbico que se combina con el baile. Su dinámica está enfocada en mejorar el estado emocional de las personas que son aquejadas por conflictos personales (familiares, sentimentales), laborales y académicos, optimizando así el estado corporal, teniendo a la salud como motivo, y también a la resistencia y la modificación corporal.

Desde la antropología se pretende aportar a la discusión un tema contemporáneo, analizando la situación emocional y corporal de los instructores de la zona central de la ciudad de La Paz. Por tal motivo este trabajo trata de analizar la construcción conceptual de imagen corporal y estética (enfocada en el estándar corporal, movimientos y vestimenta) en el equipo de entrenadores de baile fitness, a partir de las percepciones emocionales que emergen de sus experiencias.

En tal razón se consideró el análisis cualitativo, el método etnográfico y las técnicas de trabajo de campo, que permitieron visibilizar la intervención de las emociones en las motivaciones de los instructores por el enseñar, el bailar, el aprender y el entablar una relación con los otros: para combatir el estrés y por la salud, y cómo estas situaciones motivacionales se reflejan detrás de sus experiencias e historias. Además de evidenciar la manifestación de las emociones –a través de la expresión gestual y corporal– sobre una determinada situación (cuando bailan, cuando ven a otros bailar y del cómo los observan cuando bailan), y la transmisión emocional que procede de las relaciones entre colegas y alumnos. La confraternización se da entre los instructores y sus alumnos, durante y después de las clases, dentro y fuera de los clubes de *fit* y gimnasios (en mercados, parques y plazas). Así, en el caso de las presentaciones, cuando se desarrolla una convivencia recíproca que comienza en la invitación

y el compromiso de asistencia, terminando con la muestra de gratitud (un detalle o algún alimento) entre instructores.

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	14
CAPÍTULO 1: ASPECTOS GENERALES	19
1.1. Antecedentes.....	19
1.2. Tema de investigación.....	25
1.3. Preguntas de trabajo.....	27
1.4. Objetivos.....	27
1.5. Justificación de la investigación.....	28
CAPÍTULO 2: CONSIDERACIONES TEÓRICAS	31
2.1. Las emociones como pensamientos corporizados desde la tendencia cultural.....	31
2.2. Experiencia corpórea.....	34
2.3. Prestar atención a las formas y técnicas corporales.....	38
2.4. Comprendiendo conceptualmente la imagen corporal.....	42
2.5. Comprendiendo conceptualmente la estética.....	45
CAPÍTULO 3: MARCO METODOLÓGICO	51
3.1. Metodología de investigación	51
3.2. Tipo de investigación.....	51
3.3. Método etnográfico.....	52
3.4. Técnicas de investigación.....	53
CAPÍTULO 4: MOTIVACIONES	69
4.1. Motivación emocional propia.....	69
4.2. Experiencia motivacional durante la clase.....	72

4.3. Motivación emocional en ellas y ellos.....	78
4.4. Motivación corporal propia.....	81
4.5. Motivación corporal en ellos y ellas.....	82

CAPÍTULO 5: EXPERIENCIA EMOCIONAL COMO RESULTADO DE LA EXPRESIÓN Y DE LA TRANSMISIÓN EMOCIONAL.....

5.1. Emociones propias cuando bailan.....	85
5.2. Emociones propias cuando otros bailan.....	87
5.3. Emociones de los otros cuando practican baile fitness.....	89
5.4. Emociones antes de practicar baile fitness.....	93
5.5. Emociones actuales tras practicar baile fitness.....	95
5.6. Transmisión emocional.....	97

CAPÍTULO 6: NI FLACO, NI GORDO.....

6.1. Auto-percepción afectiva sobre la imagen.....	104
6.2. La imagen corporal del instructor.....	111

CAPÍTULO 7: CUANDO VAS A UNA PRESENTACIÓN TIENE QUE RESALTAR EL INSTRUCTOR.....

7.1. Estética corporal.....	120
7.2. Estética en los movimientos.....	127
7.3. Estética en la vestimenta.....	140

CONCLUSIONES.....

BIBLIOGRAFÍA.....

10. ANEXOS.....

Índice de tablas

Tabla 1: Programas afiliados de baile fitness	24
Tabla 2: Lista de entrevistas realizadas en la investigación	57
Tabla 3: Identidad generacional de Trainer Team	59
Tabla 4: Conversaciones informales	60
Tabla 5: Notas de campo.....	63
Tabla 6: Ubicación de gimnasios en la zona central.....	65
Tabla 7: Cronograma de delimitación temporal	67
Tabla 8: Género, edad generacional y motivos e intereses de los alumnos	178
Tabla 9: Edades y promedio de alumnos asistentes a clases de Trainer Team.....	179

Índice de figuras

Figura 1: Club Fit Party Fit (Miraflores).....	142
Figura 2: Club Fit (plaza Villarroel).....	144
Figura 3: Grupo Trainer Team.....	153
Figura 4: Carteles de publicidad “Relanzamientos de programas”.....	160
Figuras 5 y 6: Gimnasio Super Body Gym.....	166
Figura 7: Club Fit, con la entrevistada Vilma Vicente.....	185
Figura 8: Party Fit (Prado), con los entrevistados Rosalía Choque y José Quino.....	185
Figura 9: “Especial Cumpleañero”, Gimnasio Studio 3000.....	185
Figura 10: Baile Fitness en casa, con la entrevistada Vilma Vicente.....	185
Figuras 11 y 12: Club Fit en Miraflores.....	186
Figura 13: Club Fit Arayos (plaza Villarroel)	187
Figura 14: Club Fit (calle Yungas), “Especial de Soledad Cuellar”.....	187
Figura 15: Gimnasio Cardio Gym, con la entrevistada Rosalía Choque.....	188
Figura 16: Entrevistada Paola Yujra.....	188
Figura 17: Entrevistado Jhon Andia.....	188
Figura 18: Entrevistado Iván Díaz.....	188
Figura 19: Entrevistada María Isabel.....	189
Figura 20: Compartimiento (mercado Lanza)	189
Figura 21: Entrevistados Vilma Vicente e Iván Díaz.....	189
Figura 22: Cartel de publicidad “Especial de baile”	190
Figura 23: Cartel de publicidad “Especial de Baile”	190
Figura 24: Cartel de publicidad “Especial de Baile”	191
Figuras 25 y 26: Carteles de publicidad “Especial Cumpleañero”.....	191

Figura 27: Cartel de publicidad “Especial Halloween”	192
Figura 28: Cartel de publicidad “Especial de Baile”	192
Figuras 29 y 30: Carteles de publicidad “Especial de Baile”	193
Figura 31: Cartel de Publicidad “Especial de Baile”	194
Figuras 32 y 33: Carteles de publicidad “Especial Patrio”	194

Índice de mapas

Mapa 1: Mapa de Bolivia.....	180
Mapa 2: Mapa satelital del departamento de La Paz.....	181
Mapa 3: Mapa de la ciudad de La Paz.....	181
Mapa 4: Mapa de los macrodistritos de la ciudad de La Paz.....	182
Mapa 5.1.: Mapa del macrodistrito Centro.....	183
Mapa 5.2.: Mapa de la zonificación de gimnasios y clubes de <i>fit</i>	183
Mapa 6: Mapa de distribución de plazas y parques.....	184
Mapa 7: Mapa de distribución de mercados.....	184

Índice de imágenes

Imagen 1: Publicación “Especial de Baile”.....	195
Imagen 2: Publicación “Especial de Baile”.....	195
Imagen 3: Publicación “Especial de Baile”.....	195
Imagen 4: Transmisión en vivo desde casa.....	195
Imagen 5: Transmisión en vivo desde casa.....	196
Imagen 6: Transmisión en vivo desde el gimnasio.....	196
Imagen 7: Transmisión en vivo “Especial Navideño”	196
Imagen 8: Publicación del video.....	197
Imagen 9: Publicación del video (parque Abel Alarcón).....	197
Imagen 10: Página Oficial de la Asociación Municipal de Aéreobicos La Paz “Juan Murillo”	197

Imagen 11: Acto de entrega de personaría jurídica a la Asociación Municipal de Aeróbicos La Paz “Juan Murillo” de parte del gobernador Santos Quispe..... 198

Imagen 12: Publicación del evento Aérothon..... 198

Imágenes 13 y 14: Publicaciones para la certificación de Instructor de Baile Fitness..... 198

Índice de foto capturas

Foto captura 1: Video realizado en el Parque Alarcón.....	199
Foto captura 2: Video realizado en el Parque Abel Alarcón.....	199
Foto captura 3: Video “Especial de Halloween” realizado en el Super Body GYM.....	199
Foto captura 4: Video “Especial Cumpleaño de Vilma Vicente”.....	199
Foto captura 5: Video transmitido en vivo por el Día del Peatón.....	200
Foto captura 6: Video “Especial de Baile”.....	200
Foto captura 7: Video “Especial de Baile”.....	200
Foto captura 8: Video publicitario “Especial Carnalero”.....	200

Índice de anexos

Anexo A: Tablas.....	178
Anexo B: Mapas.....	180
Anexo C: Fotografías.....	185
Anexo D: Foto captura.....	195
Anexo E: Videos.....	199
Anexo F: Instrumentos metodológicos.....	201

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se realizó en la zona central (macrodistrito Centro y algunas calles colindantes) de la ciudad de La Paz (departamento de La Paz, Bolivia) y es específicamente sobre el grupo Trainer Team (equipo de entrenadores), respecto a la construcción conceptual que se establece sobre la imagen y la estética (enfocada en el estándar corporal, los movimientos y la vestimenta) basada en su percepción y experiencia emocional. Los instructores de Trainer Team (de diferentes programas) se dedican a enseñar baile fitness, bajo la consideración de combinar el ejercicio aeróbico con el baile. Su dinámica está enfocada en mejorar el estado emocional de las personas que son aquejadas por los conflictos personales (familiares, sentimentales), laborales y académicos; y en optimizar el estado corporal, teniendo como motivo la salud, la resistencia y la modificación corporal (pérdida de peso).

Para cambiar el estado emocional de las personas, los instructores tienen la tarea de expresar y transmitir emociones como el “estar feliz” y el “estar bien”, bajo la consideración de lo que los instructores experimentaron cuando ingresaron y practicaron el baile fitness. Para transmitir y motivar intervienen el lenguaje corporal y el verbal; mientras que para optimizar el estado corporal de las personas (en motivo de dar el ejemplo para ser un modelo a seguir para los alumnos), estos tienen el papel de perfilar una imagen saludable basada en un aumento de la masa muscular y una pérdida de grasa corporal de manera armoniosa, basados en el equilibrio entre peso y estatura y lo “normal”, bajo la categoría “ni flaco, ni gordo”, resumida en el sentimiento de “estar bien”. El fitness es considerado como un sector productivo y de consumo que ofrece al consumidor masivo un conjunto de servicios para su transformación corporal y su ejercitación, los cuales se asocian a una forma específica de vida activa y saludable (Landa, 2009).

El interés por abordar este tema de investigación surge de la comprensión sobre los resultados que genera el baile fitness respecto al mejoramiento del estado emocional y corporal de los instructores (zona central de la ciudad de La Paz), y observar cómo en base de la circunstancia emocional se construye conceptualmente la imagen y estética en el contexto fitness. Con la contribución de la antropología, se pretende aportar a la discusión un tema contemporáneo, reflejando la situación emocional y corporal de los instructores. Por tal motivo

este trabajo trata de analizar la construcción conceptual de imagen corporal y estética (enfocada en la imagen corporal, movimientos y vestimenta) en el equipo de entrenadores de baile fitness, a partir de las percepciones emocionales que emergen de sus experiencias.

A través del trabajo de campo se pudo visibilizar la intervención de las emociones en las motivaciones de los instructores por el enseñar, el bailar, el aprender y el tener una relación con los otros (de amistad, de pareja y una conexión circunstancial de seducción cuando bailan), para combatir el estrés y por la salud; y cómo estas situaciones motivacionales se reflejan detrás de sus experiencias e historias. Además de atestiguar la manifestación de las emociones de los instructores a través de sus expresiones corporales sobre determinadas situaciones (cuando bailan, cuando ven a otros bailar y cómo se los observa cuando bailan), y la transmisión emocional que surge de sus relaciones con sus colegas y alumnos. También cómo el mejoramiento del estado corporal influye en el bienestar del estado emocional (basado en el que si yo me veo bien, me siento bien).

Además se pudo identificar una confraternización entre instructores y sus alumnos (de amistad¹ y de pareja²), tanto durante como después de las clases, en las clases especiales³ y fuera de los *fit* y gimnasios (mercados, parques y plazas); tipos de lenguaje como el corporal y el verbal que intervienen para generar relaciones entre entrenadores y con alumnos. Y se observó cómo en los especiales de baile se desarrolla una convivencia recíproca que comienza en la invitación y el compromiso de asistencia y termina con la muestra de gratitud (un detalle o algún que otro alimento) entre instructores.

La presente investigación se estructura en siete capítulos. En el primero se presentan los aspectos generales, se consideran los antecedentes de la investigación, abordando la reseña histórica de la fundación de la ciudad de La Paz, su poblamiento, su ubicación geográfica, la reseña histórica del fitness, la ubicación de los gimnasios en la zona Central (macrodistrito Centro y algunas calles próximas fuera de su límite), los programas afiliados en la Asociación

¹ “Las amistades son vínculos afectivos que se definen como relaciones voluntarias y recíprocas, que se mantienen en el tiempo y conllevan afecto” (Villamizar, s. f., p. 1).

² Definición de “pareja”: “Dos personas procedentes de familias distintas, generalmente de diferente género, que deciden vincularse afectivamente para compartir un proyecto común, lo que incluye apoyarse y ofrecerse cosas importantes mutuamente, en un espacio propio que excluye a otros pero que interactúa con el entorno social” (Campo y Linares, 2002, p. 1).

³ Los especiales de baile son clases de tres horas que se desarrollan con un fin temático para ofrecer una maratón intensiva de ejercicios (Observación participante, 2020-2022).

Municipal de Aeróbicos La Paz “Juan Murillo” y los instructores del baile fitness del programa Trainer Team (teniéndolos como sujeto de la investigación). Asimismo, se expone el tema de investigación, enfocado en las emociones que emergen de las experiencias emocionales de los entrevistados, para comprender la construcción conceptual de imagen corporal y estética en el contexto fitness. Posteriormente están las preguntas y los objetivos que guiaron el presente trabajo, finalizando con la justificación que enfatiza en la contribución y motivación para realizar el tema de investigación.

En el segundo capítulo se establecen las consideraciones teóricas que hacen referencia a la antropología de las emociones tomada en cuenta desde la tendencia cultural. Se aborda cómo las emociones de los sujetos intervienen en sus interacciones subjetivas con otros, permitiéndoles generar un valor simbólico colectivo (como ser la frase: “Me siento bien”, aplicada en atención a sus experiencias individualizadas); y cómo intervienen en lo afectivo desde la psiquis del sujeto, para construir su imagen corporal en atención al tamaño y al peso de su cuerpo, basado en la autodisciplina de la modificación del cuerpo saludable y armonioso. No obstante, para la estética, la apariencia física se va a constituir como una percepción construida por el mundo juvenil. Este motivo estético a partir de la moda va a generar que el sujeto se interese por dietas, gimnasios y por los objetos de consumo como ser vestimentas y peinados. Estos usos estéticos son mediados por las diferentes percepciones culturales y están hegemonícamente generizados (mujeres en torno a “la delgadez”, varones en torno a “lo musculoso”). Igualmente, para el modelo estético *fitness*, el aspecto físico está relacionado con el estándar normal enfocado en la categoría “ni flaco, ni gordo”.

Siguiendo el carácter interactivo y relacional de la emoción se ofrece una vía al paradigma de la encarnación para así llegar al análisis subjetivo, que permitirá comprender las relaciones corporales desde la reflexión de la intersubjetividad, la cual está basada en la interacción de sujetos que mediante la comparación se explican las similitudes que perciben desde la co-presencia. La intercorporeidad se entiende como la interacción entre sujetos, entre sus cuerpos que, a través del lenguaje corporal, son capaces de no sólo generar sino también percibir similitudes; relacionada con la atención que presta el sujeto mediante su cuerpo para con los de los otros, resaltándose la sensación corporal como cultural para interesarse en las formas y en las técnicas corporales. Estas técnicas, desde la estética, son los movimientos corporales que

están bajo el control de quien enseña (el profesor), dirigidos para quien aprenda (los alumnos), para que los copie fielmente y así pueda conseguir los resultados deseados.

En el tercer capítulo se establece el marco metodológico, contrastando el tipo de investigación cualitativa, el método etnográfico, las técnicas como la observación participante y a distancia, la técnica visual y las entrevistas semiestructuradas e informales. Se evidencia la ética de trabajo, los instrumentos utilizados para la recolección de los datos, como ser la delimitación espacial y temporal de la tesis. Además, se expone el trabajo de gabinete, contrastando el análisis y la sistematización de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

A partir del cuarto capítulo se empieza con el desarrollo de la tesis, comenzando por la experiencia motivacional de los instructores en respuesta a qué fue lo que los incentivó a ingresar al baile *fitness*. En el marco de sus percepciones se abordaron las motivaciones de otros y de los alumnos, desde el aspecto corporal y emocional. De este modo también se abarca sobre qué es lo que los motiva desde lo femenino y lo masculino.

En el quinto capítulo se analiza cómo los instructores de Trainer Team de baile fitness desarrollan una experiencia emocional a partir de la expresión (cuando bailan, cuando ven a otros bailar y cómo los observan cuando bailan) y la transmisión emocional (el estar feliz, el estar bien, el estar alegre y/o mal), lo que sucede a partir de la interacción entre instructores y sus alumnos. También se observa cómo experimentan cambios emocionales en base a la comparación entre un antes y un después, como resultado de su involucramiento con el baile fitness.

En el sexto capítulo se destaca la mirada del instructor que refleja, en su mayoría, que el parámetro deseado por ellos se encuentra entre el ser “ni flaco, ni gordo”, que se entiende como el estándar normal que se enfatiza desde la condición saludable que no atenta contra la salud; asimismo cómo algunas mujeres no descartan tener una imagen moldeada (así como los varones) al considerar la apariencia marcada y definida muscularmente en sus cuerpos, siendo que estas aceptaciones a tales cambios se deben a la insatisfacción de no sentirse bien con sus estados físicos.

Finalmente, en el séptimo capítulo, se destaca la percepción de los instructores entrevistados, donde la mayoría coincide con el modelo estético de imagen basado en el estándar

normal, bajo la categoría “ni flaco, ni gordo”; mientras que otros algunos resaltan la comparación de cuerpos marcados, definidos (varón) y moldeados (mujer), que tienen por motivación el aumento de la masa corporal y la pérdida de la grasa corporal. Desde lo estético también destacan los movimientos corporales en base al requerimiento de ser definidos, limpios y articulares, diferenciados según el género (varón/mujer) y manejados por los tiempos de la música en sus diferentes estilos que genera una variedad de pasos, y cómo también la caracterización individual y grupal de vestimenta (estilo, color y logo) forman parte de la estética fitness.

CAPÍTULO 1: ASPECTOS GENERALES

En este capítulo se presenta la reseña histórica de la fundación de la ciudad de La Paz, su poblamiento, su ubicación geográfica, un breve resumen histórico del fitness, la ubicación de los gimnasios en el distrito Central y los programas afiliados en la Asociación Municipal de Aeróbicos La Paz “Juan Murillo”. Asimismo, se expone el tema de investigación enfocado en las percepciones que emergen de las experiencias emocionales de los entrevistados, para comprender desde el objetivo central cómo se construye el concepto de imagen corporal y estética en el contexto fitness. Además se presentan las preguntas y los objetivos que guiaron el presente trabajo, como también la justificación que enfatiza en las variables: imagen corporal y estética (enfocada en la imagen corporal, movimientos y vestimenta) sobre el Trainer Team⁴ (equipo de entrenadores) de baile fitness, a partir de las percepciones emocionales que devienen de sus experiencias.

1.1. Antecedentes

La fundación de la ciudad de La Paz se dio “en 1548 por orden de La Gasca para conmemorar la pacificación de la tierra lograda después que las tropas del rey vencieran a las alzadas huestes de Gonzalo Pizarro” (Gisbert, 2007, p. 1).

Su fecha cívica es el 16 de julio, en conmemoración al grito libertario protagonizado por el líder de la independencia americana, Don Pedro Domingo Murillo, en 1809. Su capital es la ciudad de Nuestra Señora de La Paz, que se encuentra a 3.627 metros sobre el nivel del mar. El 20 de octubre de 1548 fue fundada en la localidad de Laja por el Capitán Alonso de Mendoza y en la fecha del 23 de octubre se trasladó al Valle de Chuquiago donde actualmente permanece; datos adquiridos del Censo de Población y Vivienda del año 2012 (febrero de 2015). La ciudad fue testigo de varios conflictos sociales que abarcan desde la Guerra del Pacífico y la guerra civil, siendo que los gobiernos van asumiendo el poder de manera trashumante, es decir los mandatarios estaban en constante movilización. No obstante cuando la guerra civil se suscitó y

⁴ Es un colectivo denominado Trainer Team que agrupa instructores de baile fitness de diferentes programas de la zona central de la ciudad de La Paz (macrodistrito Centro y algunas calles próximas) (Observación participante, 2020-2022).

terminó con el triunfo de los paceños provocó que el gobierno se trasladara de manera permanente a la ciudad de La Paz (Gisbert, T. 2007).

La población del municipio de La Paz está concentrada en la parte urbana y rural según el Instituto Nacional de Estadística (INE), que en el 2001 estimó una población de 793.292 habitantes (Urquiza, 2006). Según los datos del censo 2012 se calculó que la provincia Murillo presentó una población de 1.669.807 en el área urbana, mientras que en el municipio de La Paz se estimó una población de 758.845 en la misma área. Sin embargo, de acuerdo al Atlas Catastral del Municipio de La Paz (2019), la población estimada del año 2016 fue de 925.376 habitantes (93 % en el área urbana y el restante 7 % en el área del municipio).

Según el Informe de la Secretaría Municipal de Planificación para el Desarrollo del Gobierno Autónomo Municipal de La Paz (GAMLP), los macrodistritos Max Paredes, San Antonio y Cotahuma agrupados presentaron una menor cantidad de habitantes, a diferencia de la población del macrodistrito Centro que tuvo un estimado de 74.285 habitantes (52 % mujeres y 48 % hombres) (GAMLP, 2016).

Sobre la ubicación, la ocupación territorial y la división macrodistrital del municipio, el municipio de Nuestra Señora de La Paz se encuentra ubicado en las coordenadas: latitud, 16.29.39 sur y longitud, 68.8.51 oeste del departamento de La Paz. Su extensión territorial es de 3.020 km² que corresponden al área urbana, donde se encuentra la sede del Gobierno Nacional. Según sus límites, el municipio de La Paz colinda con los de Pucarani, Guanay, Caranavi, Coroico y Yanacachi. Además la ciudad de La Paz está asentada sobre las cuencas de los ríos Choqueyapu, Orkojahuira e Irpavi, en lo que corresponde la parte urbana (Atlas Catastral del Municipio de La Paz, 2019).

El municipio de La Paz está dividido en nueve macrodistritos y 23 distritos, entre urbanos y rurales. De acuerdo al GAMLP (2016), respecto al centro urbano de la ciudad de La Paz (véase: Mapa 3, Anexos II) los macrodistritos del municipio de La Paz son: Cotahuma, Max Paredes, Periférica, San Antonio, Sur, Mallasa, Centro, Hampaturi, Zongo (véase: Mapa 4, Anexos II). Asimismo, el macrodistrito Centro cuenta con importantes zonas como ser: el Centro Histórico, Miraflores, San Sebastián, El Rosario, Santa Bárbara y San Jorge (véase: Mapas 5.1. y 5.2., Anexos II).

Dentro de lo que respecta a la zona central (macrodistrito Centro y algunas calles próximas fuera de sus límites) se despliegan al menos 17 gimnasios y 7 clubes *fit* (véase: Mapa

6, Anexos II), los cuales se dedican a ofrecer servicios (mediante sus disciplinas aeróbicas) para mejorar la condición física.⁵

No obstante, estas disciplinas aeróbicas, según la respuesta de un entrevistado de la investigación de María Inés Landa (2010), no eran conocidas conceptualmente como aeróbicos, dado que en la década de los 50 llevaban el nombre de “pilates” (por el nombre de Joseph Pilates). En ese entonces se asoció el fitness con Grecia: se los denominó “pilates” no solo por el nombre propio (Joseph Pilates), sino también por la influencia de las olimpiadas en Grecia; no siendo así considerados como un “fitness verdadero”, ya que no tenían un apellido o un nombre griego con el cual se pudiese asociar al fitness con Grecia. Ya más tarde, después de la Segunda Guerra Mundial y el fenómeno de la postguerra, los conceptos alemanes desaparecieron y fueron apareciendo nuevos conceptos de gimnasia como ser los “aeróbicos”. Aunque la cultura fitness se había gestado en los Estados Unidos durante los años 70, promovido por el discurso de la medicina y como respuesta a una demanda creciente por la población. Lo que había generado un crecimiento comercial enmarcado en el consumo de productos para la transformación corporal y en las técnicas de marketing para las que el cuerpo era requerido como vehículo de presentación (Landa, 2009). Sin embargo, el interés por esta actividad física desbordó las fronteras nacionales (Estados Unidos) llegando a Europa y a Latinoamérica.

Cuando llegó a Latinoamérica mantuvo los términos de habla inglesa como ser: “fitness”, “aerobics”, “step”, “circuit-training”. No obstante, en las regiones de habla hispana se lo empieza a referir como “aquel sector productivo y de consumo que ofrece al consumidor masivo un conjunto de servicios para su transformación corporal, para su ejercitación, los cuales se asocian a una forma específica de vida activa y saludable” (Landa, 2009, p. 12).

Según María Landa, durante el año 2000, en Latinoamérica se fueron diversificando y ampliando otras disciplinas aeróbicas, como ser la gimnasia de alto impacto (*high impact*) junto con la gimnasia modeladora o localizada y el *step*; aunque ya había ingresado en Argentina en la década de los 90, bajo el modelo estético de “cuerpo armonioso”, basado en el equilibrio entre peso y estatura.

La corriente del fitness ingresó a Bolivia como a otros países latinoamericanos bajo una forma democrática de género –en cuanto la participación de mujeres y varones en los

⁵ Observación participante (2020-2022).

gimnasios—, ya que inicialmente el fisiculturismo era ampliamente practicado por los varones y por ende estos establecimientos eran ocupados por ellos (Giavarini, 2009).

Entonces, en los años 70, el fisiculturismo le abre las puertas a la incursión de los aeróbicos para ampliar la participación del sector femenino. No obstante, ingresa bajo el modelo occidental, definido por la exagerada delgadez, en el que auto-entrenamiento (influenciado por los programas de Jane Fonda) también ejerció un papel importante sobre la percepción de la imagen corporal de esa época. También despertó el interés por hacer ejercicio la famosa canción “*Physical*” de Olivia Newton John (Giavarini, 2009)⁶. Por ese lado la incursión de los aeróbicos en la ciudad de La Paz comenzó con la gimnasia canadiense que era un programa de ejercicios exclusivamente para mujeres y tenía la propuesta de bajar de peso en el menor tiempo posible para verse delgada (Giavarini, 2009).

En Bolivia, el sector fitness se organiza de la misma manera, desde sus establecimientos ofrece mediante sus disciplinas mejorar la condición corporal al relacionarla con lo saludable y con la actividad física, involucrando una gran demanda de servicios que van desde productos alimenticios (suplementos, proteínas y batidos nutritivos) hasta sesiones de clases de baile (fitness, *zumba*, *full combat*, *fight do* y *step*) (Observación participante, 2020-2022).

El baile fitness es un baile coreográfico combinado con movimientos aeróbicos. El *full combat* es una disciplina aeróbica que combina el boxeo y movimientos de taekwondo. El *fight do* es una combinación de movimientos de *kick boxing* y artes marciales con ejercicios deportivos. Y, por último, la *zumba* (aunque considerada también como baile fitness) solo es conocida así por llevar el nombre del programa (o franquicia) Zumba.⁷

Lo que se pretende considerar a partir de estos antecedentes no es la idea del consumo o el interés sobre la transformación corporal (que da a entender la cultura fitness), al menos no a tal profundidad. Lo que se quiere enfatizar, a partir de estos datos, es cómo la cultura fitness en espacios como gimnasios, clubes de *fit*, impulsa a los usuarios a tomar sesiones de sus diferentes disciplinas aeróbicas o a formar parte del movimiento fitness a partir de los diferentes programas creados en la ciudad de La Paz u otros internacionales, con el propósito de acentuar la importancia sobre el bienestar emocional y corporal. Además, se busca observar cómo

⁶ Según Giavarini (2009), a partir de la respuesta de una entrevistada (Pilar), la actividad de hacer ejercicios es influenciada: “Eso del aeróbico antes era una actividad de lujo, o sea no todas iban a hacer aeróbicos, con la famosa canción *Physical* de la Olivia Newton John, ahí ha habido un bum que ha aumentado lo que era aeróbicos, lo que eran los ejercicios y con eso las mallas, la tela de licra” (p. 22).

⁷ Observación Participante, 2020-2022.

principalmente el baile fitness en la zona central (macrodistrito Centro y algunas calles próximas) promueve la participación de mujeres y varones (fundamentalmente jóvenes, pero en general de toda edad) con el propósito de generar conciencia sobre la importancia de sus condiciones físicas (imagen corporal) y sus estados emocionales, frente los conflictos emocionales que emergen de su entorno personal y académico.

En ese sentido los gimnasios y los clubes *fit* son los establecimientos donde se practica el baile fitness junto con otras disciplinas aeróbicas. Según la página del periódico *La Razón*, para la Intendencia Municipal, en la ciudad de La Paz funcionan 45 gimnasios de los que ni 10 cuentan con el registro sanitario otorgado por la Gobernación (Quispe, 2016). Por otro lado, Calisaya (2019) indica: “Entre gimnasios legales e ilegales, en la ciudad de La Paz se registra 60 negocios, de los cuales solo 8 cuentan con registro sanitario” (p. 39).

No obstante la observación participante que se efectuó en el trabajo de campo identificó que para la población local⁸, la zona central está conformada por el macrodistrito Centro y también algunas calles próximas fuera de su límite. Esto significa que, la zona central no está definida estrictamente por límites marcados por el macrodistrito centro, sino por la distribución de los gimnasios y clubes fit frecuentados por Trainer Team. (véase: Mapa 6, Anexo B).

Paralelamente, en la zona central, que pertenece al municipio de Nuestra Señora de La Paz, se identificaron varios gimnasios como ser: Super Body Gym, Iron Gym, Cardio Gym, Studio 3000, Party Fit Casa Prado, Party Fit Casa Miraflores, Megatlon Fitness Club, Gimnasio No Limits, Steel Gym, Mafer Fit Gym, Titanium Gym, Metro Gym, Energym y Crossfit 3640, Monsters Gym, Gold’S Gym, Club Fit, Acia Fit, Club Fit y Club Fit Ayaros (véase: Tabla 4).

Por otro lado, los programas de baile fitness creados en la ciudad de La Paz fueron identificados mediante Facebook, a través de la página oficial de la Asociación Municipal de Aeróbicos La Paz “Juan Murillo”, que hace referencia a los que están afiliados a esta (véase: Imagen 10, Anexo D). Esta institución fue establecida en agosto del año 2013. Sin embargo, el 11 de noviembre de 2022, obtuvo la personería jurídica gracias a la gobernación de Santos Quispe (véase: Imagen 11, Anexo D).

⁸ En la presente tesis se entiende por “población local” a aquella que ocupa el macrodistrito Centro, el cual identifica otras calles y avenidas que están fuera de su límite, y que las hacen parte de la zona central (Observación participante, 2020-2022).

La Asociación se encarga hasta la actualidad de organizar eventos de campeonato de fisiculturismo, fitness grupal, *aerathon*, además de acreditar certificaciones de instructor para los programas afiliados a su institución (véase: Imágenes 12, 13, 14, Anexo D). Sin embargo, según la información proporcionada del presidente de la Asociación, se realizan encuentros y eventos internacionales y nacionales en los que intercambian conocimientos desde los diferentes programas⁹ (realizados en un periodo de seis meses, es decir, semestralmente).

Por otro lado, la Asociación eventualmente participa en los eventos organizados por la alcaldía y la gobernación, desde sus diferentes programas, permitiéndoles visitar instituciones como el Servicio Departamental de Deportes (SEDEDE).¹⁰ Otra confirmación sobre su participación en las actividades organizadas por estas instituciones públicas es la presencia del logo de la Asociación en medios publicitarios que hacen evidente su presencia desde sus diferentes programas.

Por otra parte, la institución reconoce varias disciplinas aeróbicas desde sus diferentes programas, como ser el fitness de combate y, en el mismo grupo, el baile, el *step* coreográfico, además del *spinning*.¹¹ Respecto a los programas de baile fitness, por recomendación del entrevistado Cristian Aliaga (presidente de la Asociación) se revisó la página oficial, en la cual se identificaron varios programas de baile (véase: Tabla 1).¹²

Tabla 1: Programas afiliados de baile fitness

Programas
1. Folklore Vip
2. 100 % Folklore
3. Folklore en Movimiento
4. Mix Dance Fitness
5. Flow Latino

⁹ “Tenemos un intercambio de conocimientos, tantos de diferentes programas y estilos, y obviamente trabajamos con instructores dentro y en el exterior” (Cristian Aliaga, entrevista, 1 de diciembre de 2022).

¹⁰ “Sí, trabajamos con hogares de niños abandonados, con la división de deportes de la Alcaldía, trabajamos con la gobernación, trabajamos con división de deportes de la SEDEDE, Servicio Departamental de Deportes y la gobernación” (Cristian Aliaga, entrevista, 1 de diciembre de 2022).

¹¹ “En sus tres ramas tenemos: fitness de combate, baile, *step* coreográfico, *spinning* y funcional” (Cristian Aliaga, entrevista, 1 de diciembre de 2022).

¹² “Tenemos 12 programas fitness de baile, la lista está en la página, ahí lo puedes ver” (Cristian Aliaga, entrevista, 1 de diciembre de 2022).

Programas
6. Challenge
7. Bollywood Naach Fitness
8. Asoul Dancing
9. Folk Mix - Folklor Mix Dance
10. Do Baile
11. Ultra Fitness
12. Cardio Dance

Fuente: Elaboración propia a partir de información de la Asociación Municipal de Aeróbicos de La Paz.

Los programas afiliados a la Asociación trabajan en la mayoría de los gimnasios del centro de La Paz. Según su presidente, la frecuencia de presencia de estos programas se da en los gimnasios Gold, Iron, Cardio, así como en la mayoría de los gimnasios del centro paceño.¹³

Aunque el grupo llamado Trainer Team no está afiliado a la Asociación, varios de los integrantes pertenecen a distintos programas de baile como ser: Ritmos, Bollywood Naach Fitness, Swing, Latino Dance, 100 % Folklore y Party Fit. Por otro lado, la denominación “Trainer Team” en habla inglesa significa “equipo de entrenadores”, nombre que adoptó este grupo de instructores (manteniendo su nombre original en el habla inglesa) cuando crearon el equipo de trabajo Trainer Team, que es oficial y conocido simbólicamente en las redes sociales y en la comunidad de instructores (Observación participante, 2020-2022).

1.2. Tema de investigación

El tema de investigación surgió a partir de mi experiencia de 10 años asistiendo regularmente al gimnasio, donde experimenté notables mejoras tanto en mi estado emocional como corporal gracias al baile fitness. Además, mi labor como instructora me hizo dar cuenta que los estados emocionales de las personas se ven diariamente afectados por los conflictos personales (familiares, sentimentales), laborales y académicos, convirtiéndose en una de las primeras causas

¹³ “La mayoría de los programas trabajan [...] ya que la Asociación tiene una bolsa de trabajo que está coordinada con la mayoría de los gimnasios donde estamos afiliados” (Cristian Aliaga, entrevista, 1 de diciembre de 2022).

de estrés. ¹⁴El baile fitness actúa como un mediador efectivo, permitiendo que las personas experimenten una sensación de bienestar y felicidad al liberarse del estrés. De la misma manera, bajo el papel de instructora me fijé en cómo dar motivación a los alumnos y cómo comunicarme emocionalmente desde el lenguaje corporal y verbal con ellos.

Los gimnasios son espacios propicios para establecer relaciones de amistad y de pareja, que se fortalecen al compartir dentro y fuera de estos. También uno se percató de que el aspecto corporal para varios instructores es importante, siendo que cuidamos bastante nuestra apariencia por el hecho de seguir un modelo estético, lo que nos constituye como referente de imagen para los alumnos. Aunque este interés por mi imagen corporal no surgió desde el tiempo que ingresé como alumna, ni mucho menos desde la etapa en la que me convertí en instructora, si no desde mi adolescencia, en base a la idea de satisfacer a algunas personas de mi entorno familiar; etapa cuando fui cuestionada por mi peso y me vi presionada a cambiar mi estado corporal, cuando mi edad y mi género eran usados como motivo de discriminación por el hecho de no cumplir con el estereotipo de “mujer joven-adolescente de imagen delgada”.

La experiencia vivida me hizo dar cuenta que a las personas les acontecen situaciones similares, especialmente a las mujeres, quienes diariamente somos cuestionadas por nuestra imagen y vestimenta. Nos encajan bajo el modelo estético occidental del cuerpo delgado. En tal sentido, en la actualidad, desde la comunidad fitness identifiqué tres percepciones muy distintas de este modelo: se exige una imagen moldeada en las mujeres, y una musculatura definida y marcada en los hombres; el estándar normal que se resume en la categoría “ni flaco, ni gordo” y el modelo estético del “cuerpo armonioso” (basado en el equilibrio entre peso y estatura). No obstante, ambos se basan en la idea de la pérdida de la grasa corporal y el aumento muscular.

Por otro lado, desde mi experiencia sobre el cambio corporal, obtenida mediante el baile fitness, me hizo reflexionar sobre cómo la situación del estado físico influye en el estado emocional de las personas, sobre todo cuando obtienen los resultados deseados; en el sentido de que cuando se ven bien se sienten de la misma manera.

¹⁴ De acuerdo a Rance y Salinas (2001) con respecto a la auto-ubicación: “Hemos llegado a sentir que lanzarnos a la investigación sin presentarnos adecuadamente, constituiría una falla no sólo ética sino científica” (p. 19).

1.3. Preguntas de trabajo

1.3.1 Pregunta Principal

– ¿Cómo las emociones intervienen en la construcción de la imagen corporal y en la estética del baile fitness, para entender las motivaciones emocionales de las mujeres y varones del Trainer Team?

1.3.2 Preguntas específicas

– ¿Cómo intervienen las emociones en las motivaciones individuales y grupales?

– ¿Cómo se manifiestan la expresión y la transmisión emocional en las relaciones intersubjetivas e intercorpóreas de los instructores?

– ¿Cómo se construye la imagen corporal del instructor, desde la percepción emocional, en el contexto fitness?

– ¿Cómo se construye la estética sobre la imagen corporal, los movimientos corporales y la vestimenta, desde la percepción afectiva en el contexto fitness?

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

– Identificar cómo las emociones intervienen en la construcción de la imagen corporal y en la estética del baile fitness, para entender las motivaciones emocionales de las mujeres y varones del Trainer Team.

1.4.2. Objetivos específicos

– Identificar cómo intervienen las emociones en las motivaciones individuales y grupales.

– Describir la expresión y la transmisión emocional a partir de la experiencia propia e identificada en las relaciones intersubjetivas e intercorpóreas.

– Enfocar desde la percepción emocional, cómo se construye la imagen corporal del instructor, en el contexto fitness.

– Describir la construcción de la estética en la imagen corporal, los movimientos corporales y la vestimenta, a partir de la perspectiva local.

1.5. Justificación de la investigación

La presente investigación trata sobre cómo se construye el concepto de imagen corporal y de estética (enfocada en la imagen corporal, movimientos y vestimenta) en el equipo de entrenadores de baile fitness de la zona central de la ciudad de La Paz, a partir de las percepciones emocionales que emergen de sus experiencias. Se centra en cómo se sienten con su estado físico, cómo debe ser este en relación con su rol y cómo la estética desde el concepto de percepción concibe la imagen corporal, los movimientos corporales (relacionados a los movimientos de baile) y la vestimenta en el contexto fitness.

En este marco las emociones desempeñan un papel importante (la psiquis individual y todo lo que involucra), además de considerar las expresiones corporales como un punto clave para manifestar las interacciones sociales. Por ello no pueden ser estudiadas de forma individual, porque se estaría desconociendo el valor simbólico (expresión y transmisión emocional que deviene de sus experiencias emocionales y corporales) que se genera colectivamente una vez que se da la interacción entre el instructor y aquellos que son parte de su entorno (otros instructores, sus alumnos).

Asimismo, se analiza cómo las emociones se corporizan (cuando utilizan el cuerpo para expresarse) cuando los elementos psíquicos funcionan como carga emocional, a partir del sentimiento, en el pensamiento. Es decir, cómo la emoción de estar feliz es observada y percibida por el instructor en los otros (instructores y alumnos), que vienen a ser parte de sus experiencias individualizadas; cómo mediante el cuerpo se expresa y que mediante el cuerpo se expresa y transmite como carga emocional.

Además, la imagen corporal llega ser otro punto clave para analizar cómo se construye la representación del cuerpo en la mente de las personas. Específicamente se estudia la construcción perceptual y afectiva de los instructores sobre sus cuerpos, que ayuda a comprender desde sus percepciones emocionales cómo se sienten con sus aspectos físicos en relación al tamaño, el peso y la forma de sus cuerpos, y cómo, desde el punto de vista emocional, la imagen corporal incorpora las experiencias de “estar bien”, ser feliz y sin estrés.

Por otro lado, se observa cómo el tipo de valoración de la cultura fitness sobre la imagen influye en la percepción afectiva de los instructores sobre sus estados corporales. La primera percepción es construida por los propios instructores del grupo Trainer Team, que se enfoca en el estándar normal bajo la categoría “ni flaco, ni gordo”. La segunda percepción se basa en el estándar de una imagen moldeada en las mujeres, una musculatura definida y marcada en los hombres, esto por ser impuesta por el modelo estético fitness. Aunque ambos se basan en la idea de la pérdida de la grasa corporal y el aumento muscular.

Así también la estética es otro punto fundamental para comprender el modelo estético ideal que destaca el estándar normal, enfocado en la categoría “ni flaco, ni gordo” desde la percepción de los instructores. Y se analiza cómo esta categoría se relaciona en el contexto argentino, y cómo encaja en el estándar normal para la danza contemporánea y el fitness de esa región (Corti, 2012). Ambos contextos (el argentino y el local) no se basan en la percepción de un cuerpo estrictamente delgado, así como tampoco en la de un cuerpo obeso; aunque en el contexto local se resalta el aspecto armonioso en la imagen corporal (basado en el equilibrio entre peso y estatura).

Ambos modelos de estética, el estándar normal “ni flaco, ni gordo” y el modelo armonioso basado en el equilibrio entre peso y estatura, devienen de una apreciación local que se construye a la medida del tiempo en el que los participantes (instructores) se involucran o participan en el contexto fitness. La percepción inicial con la que deciden ingresar reside en verse delgados a causa de los estereotipos occidentales (modelo de la delgadez), como también se fundamenta en la intención de tener imagen moldeada en las mujeres y una musculatura definida y marcada en los hombres, por ser esta impuesta por el modelo estético fitness.

Se destacará la estética en los movimientos corporales, desde la atención y la réplica de los pasos (alumnos), en relación al contexto local y al contexto argentino investigado por María Laura Corti (2012) en la danza contemporánea y el fitness de esa región, explicando cómo las técnicas corporales son controladas por el instructor mediante los ejercicios que son reproducidos fielmente por los alumnos, en pos de conseguir los resultados deseados. Es decir, los pasos son manejados por el instructor en el fitness, las cuales son ejecutadas con la misma precisión en el marcado por los alumnos, para alcanzar resultados favorables, ya que cada movimiento específico tiene destinado a trabajar una parte del cuerpo. Aunque en el contexto local se destaca

en lo estético, los movimientos articulares, activos, definidos, limpios, y otros aspectos específicos, en lo que se refiere el baile fitness.

El modelo estético conduce a un proceso juvenil que se destaca como motivo estético: lo que la gente determinará como la razón para cambiar su imagen. Esto da lugar al interés en las dietas, los ejercicios y principalmente los objetos de consumo enfocados en la moda, como ser las vestimentas y los adornos, porque emiten el mensaje del mundo joven (Reta, 2016).

En ese sentido el contexto local, contrastado por la identificación generacional, resalta la presencia predominante del grupo juvenil. Este criterio conduce a que el grupo Trainer Team se identifique como “joven”, dado su rango etario y su condición física. Esto motiva su interés por verse presentable, reflejado en el cuidado de su apariencia y en la elección de vestimenta que destaca en estilos particulares de caracterización grupal e individual.

CAPÍTULO 2: CONSIDERACIONES TEÓRICAS

2.1. Las emociones como pensamientos corporizados desde la tendencia cultural

En el presente estudio no se conceptualiza la antropología de las emociones desde la tendencia universal (como parte teórica del naturalismo) que procede de Darwin (1872): “La expresión de las emociones en el hombre y en los animales” (Bourdin, 2016, p. 56), noción que es retomada por Ekman (1980) a partir de su obra “expresión facial” (Surrallés, 1998, p. 194). Se decidió esto no por su implicación con la psicología, sino porque considera a las emociones como de origen biológico (anterior a la cultura), al denominarlas como “emociones básicas” que son entendidas como universales o innatas, es decir que requieren de condiciones especiales (necesidad de supervivencia) para desarrollarse (Evans, 2003). La diferencia es que las emociones culturales requieren de condiciones mínimas al estar expuestas en una colectividad.

Desde la posición de Dylan Evans (2003), en base a la lista de las emociones básicas –elaborada en consenso por los investigadores desde la postura de Paul Ekman–: la alegría, la angustia, la ira, el miedo, la sorpresa y el asco, se considera a las emociones básicas no tan diferentes de las emociones culturales específicas, porque ambas necesitan de condiciones para desarrollarse, lo que solo es posible en determinadas culturas. El autor entiende a las emociones culturales como también innatas, pero no más que las básicas porque se expresan desde las experiencias, sin falsedad, y suceden sin que seamos conscientes de ello¹⁵. Desde esta posición no se puede afirmar que sean iguales, porque están en extremos opuestos; aunque parten del mismo espectro.

De este modo, no se trabajó las emociones desde la antropología psicológica no por su implicación en el campo de la antropología cultural que combina los datos psicológicos-proyectivos, profundos y de comportamientos, observados en los individuos de una sociedad en términos de sus categorías fundamentales de expresión; y no por trabajar desde el modelo etnográfico, sino por configurar su análisis en base el uso de teorías y métodos psicológicos de conducta y personalidad (Haefner, 1986). Lo que significa, que solo se ha utilizado sus

¹⁵ Dylan Evans (2003) sostiene: “De hecho, no se diferencian de las emociones básicas, que son universales e innatas. Los hombres gururumba (sólo los experimentan esta emoción) se sienten realmente como si la emoción de ‘ser un cerdo salvaje’ se hubiera apoderado de ellos en contra de su voluntad, del mismo modo que las emociones básicas como el miedo o el asco simplemente ‘nos suceden’ sin que seamos conscientes de ello” (p. 44).

conceptos para aclarar la diferencia entre las emociones básicas y culturales; y porque solo se consideró estas últimas desde la antropología de las emociones.

Es por esta razón que se retomó conceptualmente la antropología de las emociones a partir de la tendencia cultural, no desde la procedencia teórica de Lutz y White (1979) y Lyon (1995)¹⁶, sino desde el enfoque de Michelle Rosaldo y Gabriel Bourdin. A diferencia de la tendencia anterior, se intenta enfocar no la expresión, sino el discurso de las emociones, como así lo explica Gabriel Luis Bourdin; al reconocer que, a pesar de necesitar de las expresiones corporales para manifestarse –como de igual forma se sugiere desde la tendencia universal–, estas emociones son fundamentales para las interacciones sociales.

Las emociones no pueden considerarse como aparte de la psiquis (pensamiento), porque se las necesita para comprender completamente cómo se moldean las formas simbólicas y cómo se les da sentido, a través de la aplicación a vidas encarnadas (Rosaldo, 1984). Es decir: no se puede entender a las emociones como un objeto de estudio meramente individual, sin tomar en cuenta todo lo que lo involucra, sin considerar los pensamientos y personalidades, como “cosas internas”, sino como conjuntos de formas de actuar y comprender que derivan de la vida social.

Se trata de entender que las formas simbólicas solo tienen sentido cuando se aplican en un medio donde los sujetos las comparten colectivamente, que emergen de sus experiencias e historias individualizadas (vidas encarnadas).

Desde la tendencia cultural se pretende apreciar las formas en que tales comprensiones crecen: no desde una esencia “interna” relativamente independiente del mundo social, sino desde la experiencia en un mundo de significados, imágenes y lazos sociales, en el que todas las personas están inevitablemente involucradas (Rosaldo, 1984).

En ese sentido Michelle Rosaldo (1984) explica: “las emociones parten de una vida anterior con implicación psicológica que a la vez es producido por la cultura” (p. 143). Como ya lo plantea Paul Ricoeur, a medida que las formas individuales van ligándose a la cultura, van adquiriendo un valor simbólico colectivo, por ser el resultado de todo lo que lo involucra, la psicología fuerza y sus significados se vuelven como recurso provisional (Rosaldo, 1984).

¹⁶ Según la posición cultural, Margot L. Lyon (1995) considera: “las emociones son representaciones de sentimientos o de expresión, como producto de un contexto cultural cuya estructura se encuentra en la socialización del individuo”.

Por otro lado en Clifford Geertz (1973) se encuentra lo que Kenneth Burk (1941) denominó como “acción simbólica”:

[...] empleo "símbolo" en un sentido amplio que abarca todo acto u objeto físico, social o cultural que sirva como vehículo de una concepción. Sobre una explicación de este punto de vista según el cual "cinco" y "cruz" son igualmente símbolos. (p. 182)

Entonces el valor simbólico que se adquiere bajo esta comparación solo tiene sentido cuando un determinado contexto social le da significado.

También el valor simbólico es conceptualizado por J. Kevin Thompson (1990): "el valor que tienen los objetos en virtud de las maneras en que, y del alcance por el cual, son estimados por los individuos que los producen y los reciben" (pp. 229-230); se les va dando una valoración simbólica. En base a la conceptualización de Thompson del valor simbólico, Ortega Villa (2009) indica: “la valoración simbólica consiste en el proceso por el cual tanto quien produce la forma simbólica como quien la recibe le adscriben un determinado valor simbólico” (p. 30); en otras palabras, estas formas simbólicas van logrando sentido cuando un contexto determinado –tanto quienes la producen y la reciben– le adscriben un valor simbólico.

Se interpreta a las emociones desde la antropología como una construcción cultural, enfocada en la psiquis individual y lo que la involucra (las relaciones intersubjetivas e intercorporales), esto por estar culturalmente implicada.

Por su parte Bourdin (2016) habla del concepto *embodied thoughts*: “las emociones son pensamientos corporizados” (p. 2); teoría desarrollada en 1984 por Michelle Rosaldo. Las emociones son vistas como elementos psíquicos que funcionan como una carga emocional a partir del sentimiento, en el pensamiento. Por tanto, para poderse expresarse, estas lo harán mediante el cuerpo¹⁷.

En ese sentido se entiende que los afectos no pueden estar separados de los pensamientos, porque reflejan a partir de la vida afectiva, un pasado culturalmente moldeado. Los sentimientos así están siempre dentro del pensamiento actuando como interpretaciones que están

¹⁷ “Las emociones son pensamientos que de alguna manera se ‘sienten’ en sofocos, pulsos, ‘movimientos’ de nuestros hígados, mentes, corazones, estómagos, piel. Son pensamientos incorporados, pensamientos filtrados con la aprensión de que “estoy involucrado” (Rosaldo, 1984, p. 143).

culturalmente informadas, descubriendo el sujeto que el cuerpo y el yo están inmediatamente involucrados.

Se comprende así a los sentimientos como prácticas sociales (duraderas) que están organizadas por historias y experiencias (que involucran las emociones, las percepciones y las relaciones del sujeto). Mientras las emociones se manifiestan de forma inmediata a través del cuerpo (temporalmente), como pensamiento corporizado; de allí la aprensión del “estoy involucrado”. La relación es comprendida por Damásio (2008) como: “[las] funciones corporales necesarias para la supervivencia de un organismo” (Citro, 2010, p. 26 citando a Damásio, 2008); ya que estas mantienen relaciones directas y mutuas con prácticamente todos los órganos corporales, colocando directamente al cuerpo dentro de la cadena de operaciones que generan las más altas capacidades de razonamiento, la toma de decisiones, y por extensión el comportamiento social y la creatividad (Citro, 2010).

Al considerar a las emociones de forma directa se tiende a relacionarlas con el cuerpo, por su necesidad de manifestarse mediante la expresión corporal. Mientras los sentimientos, por estar involucrados como práctica social, son expuestos como cogniciones e interpretaciones que están culturalmente informados y organizados desde la historia y la experiencia del sujeto, donde evidentemente presentan una relación mutua con la funcionalidad corporal por medio de las emociones (mas no directa como sucede con estas últimas).

Lo que se provoque mutuamente desde los sentimientos en relación directa con las emociones a través de la función corporal generará capacidades de razonamiento que van a desencadenar en decisiones y en acciones en el sujeto.

2.2. Experiencia corpórea

Para comprender este punto teórico se realizará un enfoque en el *embodiment* como paradigma de la antropología. Thomas Csordas (2010) lo explica como un “sustrato existencial de la cultura, no como un objeto que es ‘bueno para pensar’, sino como un sujeto que es ‘necesario para ser’ (p. 83). La teoría existencial de la cultura y el yo está basada en la encarnación que emerge de la experiencia vivida, que es asumida cuando el cuerpo está vinculado con la existencia carnal, entendiendo el cuerpo propio vivido como el “estar en el mundo” o el darse cuenta del mundo por medio de su experiencia.

No obstante la encarnación será comprendida en términos de corporalidad, también como condición existencial y proceso en donde toma significado en el cuerpo o sobre él (Csordas y Harwood, 1994). Comprendiendo así a la encarnación como aquella que sintetiza la inmediatez de la experiencia corporeizada con la multiplicidad de sentidos culturales en los que los sujetos están inmersos.

En ese sentido Thomas Csordas y Alan Harwood (1994) han elaborado dualidades conceptuales en las que se va a problematizar el cuerpo y la encarnación. Estas dualidades son las relaciones entre el pre-objetivo y lo objetivado, la mente y el cuerpo, el sujeto y el objeto, la representación y el ser en el mundo, la semiótica y la fenomenología, el lenguaje y la experiencia, la textualidad y la encarnación. En otras palabras, desde el campo de la experiencia, se abordará a las dualidades donde se problematizará el paradigma de *embodiment* y el cuerpo. No obstante, las dualidades en las que se ajusta la investigación son mente/cuerpo, sujeto/objeto y lenguaje/experiencia.

Thomas Csordas y Alan Harwood (1994) sostienen: “Mary Douglas (1973) diferencia entre el uso que hacemos de nuestros cuerpos y la forma en que nuestros cuerpos funcionan, y enfatiza la forma en que los elementos de fisiología y anatomía pueden incorporarse al dominio simbólico” (p. 5). Se comprende que mucho depende cuál sea el uso que el sujeto le dé a su cuerpo –si enfatiza el cuerpo en elementos fisiológicos y anatómicos lo incorporará en el campo de la biología–, lo que no imposibilita que ingrese en el campo simbólico. Esto provocará que se comprenda el cuerpo en distintos campos, si se lo analiza en distintos elementos que pueden tener relación con aspectos sociales, culturales y biológicos.

Por otra parte Thomas Csordas y Alan Harwood (1994) dicen: “la dualidad de sujeto y objeto sugiere ‘estar en el mundo’ que captura el sentido de la inmediatez existencial” (p. 10); tratando de una inmediatez en un doble sentido, donde el sujeto se enfatiza en la presencia sensorial y en el compromiso temporal/histórico. Thomas Csordas y Alan Harwood (1994) argumentan: la dualidad lenguaje/experiencia es aquel lenguaje que da acceso a un mundo de experiencia en la medida en la que la experiencia llega o se la lleva al lenguaje. La experiencia es un lenguaje porque mediante esta se tiene acceso al mundo, en la forma en que la experiencia aparece o toma al lenguaje.

En conclusión, el carácter interactivo y relacional de la emoción va a ofrecer una vía al paradigma de la encarnación, para llegar al análisis subjetivo para comprender las relaciones corporales, desde la reflexión de la intersubjetividad y la incorporeidad.

2.2.1. La intersubjetividad como comunidad de egos “como yo”

En esta parte fue conveniente citar al antropólogo Thomas Csordas, investigador de la Teoría Antropológica e interesado en la encarnación, para comprender el significado de la intersubjetividad, desde la reflexión de interacción como inherente significativo. El autor utiliza etnografías como “La imposición de las manos” desde el contexto evangélico para plantear el lado objetivo/interacción y el lado subjetivo/significado; entendiendo por “lado objetivo” como la interacción entre individuos específicos y el “subjetivo” como el despliegue del poder espiritual (Csordas, T. 2008).

Thomas Csordas (2008) menciona a la teoría de Husserl para explicar la intersubjetividad teóricamente desde el principio crítico de la analogía de Paul Ricoeur (1991). En este sentido el alter ego es “como yo”, en el que se proyecta y se perciben similitudes entre sujetos, pero no desde la analogía de Edmund Husserl que compara erróneamente las expresiones vividas y expresiones observadas en un mismo plano (Csordas, 2008). No obstante la implicación de alter ego proyectada desde el campo de la medicina –manifestada teóricamente por David Le Breton (2002)– ha implicado al cuerpo de forma individualizada, al referir:

[...] la ruptura del sujeto (mi cuerpo) con los otros (una estructura social de tipo individualista), con el cosmos (las materias primas que componen el cuerpo no encuentran ninguna correspondencia en otra parte), consigo mismo (poseer un cuerpo más que ser su cuerpo. (p. 10)

Su implicación orientada desde la medicina sugiere una concepción vinculada al acenso del individualismo, como estructura social, que solo se interesa por el proceso orgánico y descarta cualquiera historia personal del sujeto. Por lo tanto, no es aplicable desde la línea teórica que propone Thomas Csordas, porque se entiende al alter ego “como yo” vinculado a otros, en el que se perciben similitudes entre sujetos (contrario a lo que propone David Le Breton). El “ser sujeto para uno mismo es totalmente discontinuo con la experiencia vivida de otra persona, pero

percibir a otra persona es radicalmente diferente de percibir una cosa porque se caracteriza por una ‘coposición’ de dos sujetos” (Csordas, 2008, p. 112). Aunque este desdoblamiento genera un punto crítico desde la analogía según Paul Ricoeur (1991).

Paul Ricoeur (1991) establece: “el uso de la analogía, se construye sobre la descripción de la percepción de los otros como una percepción directa” (p. 237). Para él se entenderá el “como yo” desde el cómo me comprendo a partir de pensamientos, sentimientos y acciones descifrados directamente en la experiencia de los otros. Así lo que se proyectará y percibirá son similitudes desde la analogía sobre el alter ego (como yo soy), que se construyen sobre una descripción de la percepción de los otros como una propia. De este modo para Thomas Csordas (2008) “la intersubjetividad no solo se trata de una micro interacción de individuos aislados” (p. 117), sino también como Edmund Husserl (1960) manifiesta: “[una] comunidad de egos que existen unos con otros y unos para otros que, constituye el único mundo idéntico” (p. 107).

La intersubjetividad se entiende como una interacción de sujetos y más aún como una comunidad de alter egos, en las que se involucra a la analogía para explicar las similitudes percibidas y proyectadas desde la co-presencia (la manifestación física entre dos sujetos).

2.2.2. La intercorporeidad como interacción corpórea

Para llegar a la intercorporeidad se retoma la reflexión de la interacción de Thomas Csordas a partir de la etnografía de “la mueca-sonrisa”, para comprender cómo el otro lenguaje/lenguaje corporal se constituye como medio incorpóreo, el que más que un elemento comunicativo es la proyección de la imagen corporal que está obligada a reconocer la presencia de otro¹⁸.

Sin embargo, antes es necesario comprender el cambio de terreno de la intersubjetividad al de la intercorporeidad como el cambio de la textualidad de encarnación, que se entiende como el cambio de contexto vivido a una proximidad física.

Por este lado Gail Weiss (2013) sostiene: “la encarnación como intercorporeidad es manifestar la experiencia de estar encarnado (corporizado) no como un asunto privado sino mediada por nuestras interacciones continuas con otros cuerpos humanos” (Csordas, 2008, p. 119, citando a Weiss, 2013). En otras palabras, al igual que con la intersubjetividad/la

¹⁸ Este “Otro” del lenguaje no es el mundo como un conjunto de datos no mediatizados, sino más bien un tejido de signos no verbales a partir del cual las culturas tejen el mundo tal como lo ven (Ruthrof, 2015, p. 30).

comunidad de egos (basada en la interacción de sujetos) en la que se involucra a la analogía para explicar las similitudes percibidas y proyectadas desde la co-presencia (manifestación física entre dos sujetos), la intercorporeidad también se comprende como la interacción entre sujetos, pero con otros cuerpos, cuando a través del lenguaje corporal son capaces de no solo generar sino también percibir similitudes.

Igualmente, Benjamin (1999) “identifica al otro del lenguaje como estrechamente ligado a la capacidad humana no sólo de percibir sino también de generar similitudes” (Csordas, 2008, p. 114, citando a Benjamin, 1999). Así como el otro lenguaje es fundamental para generar similitud desde la intercorporeidad, también lo es el principio de la analogía para generar lo mismo en la intersubjetividad.

2.3. Prestar atención a las formas y técnicas corporales

En este punto se profundizará desde el análisis del *embodiment*, entendido como el paradigma antropológico. Se parte de la reflexión teórica de Thomas Csordas, antropólogo contemporáneo, quien se dedicó a estudiar la encarnación a partir de algunas investigaciones etnográficas, desde su observación participante en la vivencia de la sanación religiosa desde la perspectiva nativa.

Resulta importante reconocer que la relación del cuerpo con el *embodiment* se originó a partir de teorías iniciales para distinguir a la antropología del cuerpo de entre la fenomenología (interesada en el *embodiment*). Entre las pioneras que inauguraron el análisis de la antropología del cuerpo está Mary Douglas, a partir de algunas etnografías, y elaborada en las colecciones de Jonathan Bentall y Ted Polhemus (1975) y John Blacking (1977).

Respecto al *embodiment* a través del enfoque de la fenomenología, los principales precursores en la teoría antropológica fueron Maurice Merleau Ponty, Marcel, Scheler, Strauss y Schilder, quienes resaltaron una fenomenología del cuerpo al reconocer al *embodiment* como la condición existencial en la cual se asientan la cultura y el sujeto. Mas quienes tienden a tomar el "cuerpo vivido" como un punto de partida metodológico, más que considerarlo como un objeto de estudio, fueron los autores Corin (1990), Thomas Csordas (1990), Devisch y Gailly (1985), Frank (1986), Jackson (1989) y otros.

Así se tomó al *embodiment* como paradigma de la antropología; para comprender el *embodiment* traducido como encarnación¹⁹, fijado en el cuerpo como sustrato cultural y manifestado como sujeto, para sentar su presencia.

No obstante Thomas Csordas (2010) establece: “al definir la dialéctica entre conciencia perceptual y practica colectiva, es que dirige como se va elaborar el *embodiment* como campo metodológico” (p. 86). Siendo que en el interior de la dialéctica se maneja desde la comprensión de la percepción como un proceso corporal hacia la noción de los modos somáticos de atención que pueden ser identificados en variadas prácticas culturales.

La noción de los modos somáticos de atención aparece del dominio de la sanación, manifestado por Thomas Csordas a partir de las diferentes etnografías de la sanación de los médiums espiritistas puertorriqueños y católicos carismáticos. En este contexto la noción del modo somático se presenta ampliamente en el campo de la percepción y de la atención, lo que sugiere que no somos subjetividades aisladas atrapadas en nuestros cuerpos, sino que compartimos un entorno intersubjetivo con otros. Un modo somático no solo significa prestar atención a nuestro cuerpo sino también a los de los otros, cuando la situación sensorial se hace presente desde la elaboración cultural interesada en las formas corporales.²⁰

Thomas Csordas (2010) indica: “los modos somáticos de atención no sólo significan atención a y con el propio cuerpo, sino que incluye la atención corporizada de otros” (p. 87). Prestar atención a una sensación corporal no implica prestar atención al cuerpo como objeto aislado, sino que a la situación del cuerpo en el mundo. Así lo refiere Manuela Rodríguez (2010) enfocado en los bailarines de Candombe:

Se trata de una comunión de experiencia: la atención puesta en el otro que está bailando, o en el que está tocando, se reduce a la sensación muchas veces repetida de estar "sintiendo" lo que el hombre toca, lo que las otras mujeres bailan. (p. 287)

¹⁹ Según la Real Academia Española (s. f.) significa: personificación, representación o símbolo de una idea, doctrina, etc.

²⁰ Por eso debemos incluir, por ejemplo, la elaboración cultural de una sensibilidad erótica que acompaña la atención hacia lo atractivo y la elaboración de sensibilidades interactivas, morales y estéticas que rodean la atención hacia la “gordura” (Csordas, 2010, p. 87).

La atención sobre la sensación corporal se convierte en un modo de prestar atención al entorno intersubjetivo que da pie a esa sensación. Además, nos hace comprender que los modos culturales no enfocan únicamente al cuerpo, sino a la situación del mismo como resultado de su involucramiento con el entorno. Esto implica la observación sobre los aspectos de las formas corporales, tales como los movimientos corporales y las técnicas de estos.²¹

De esta manera, Marcel Mauss (1950) señala: “que lo que nosotros estamos denominando un modo somático de atención, está asociado con la adquisición de cualquier técnica corporal, pero que este modo de atención se hunde en el horizonte una vez que la técnica es dominada” (Csordas, 2010, p. 88, citando a Mauss, 1950).²²

Las técnicas corporales son definidas por Marcel Mauss (1979) como: “la forma en que los hombres, sociedad por sociedad, hacen uso de su cuerpo en una forma tradicional” (p. 337). Las teoriza como *habitus* conceptualmente desde Pierre Bourdieu, explorando la idea de que el *habitus* tanto de los individuos como de los grupos cambia con el tiempo como efecto de los eventos que se experimentan, interpretan y responden de manera innovadora. Para Nick Crossley (2004) estos fenomenólogos entendieron el *habitus* como algo vivido que, a través del proceso, está en constante evolución como efecto de las interacciones del agente (sujeto) o grupo tanto con los demás como con su entorno físico (p. 5).

Marcel Mauss (1979) tiene la idea de que las técnicas, movimientos corporales, emergen de la socialización en una cultura, comprendiendo que las técnicas, la cultura, da forma, que también son un medio de socialización entre individuos, que a través de ellas y del cuerpo, un individuo llega a conocer su cultura y vivir en ella (p. 337, 346). Es decir, son prácticas por las que el sujeto aprende y comparte como efecto de la interacción de sujeto-cuerpo y el mundo. Desde este punto, Nick Crossley (2004) expone.

Las técnicas corporales son formas de razón práctica compartida, formas pre-representacionales y pre-reflexivas de comprensión colectiva que complementan e interactúan

²¹ Claramente hay modos somáticos de atención a procesos corporales básicos, tales como el embarazo y la menopausia en diferentes culturas. Del lado de las patologías, la hipervigilancia relacionada con la hipocondría y con el desorden de somatización, y los diversos grados de vanidad o de tolerancia por la auto modificación asociados con la anorexia y la bulimia podrían definirse como formas particulares de modos somáticos de atención (Csordas, T. 2010, p. 88).

²² El ensayo imaginario de los movimientos corporales por parte de los atletas es un tipo altamente elaborado de modo somático de atención, dado que se trata de la sensibilidad intensificada del tono muscular y el deseo de moverse asociados con la conciencia de la salud y con el ejercicio habitual (Csordas, 2010, p. 88).

con las representaciones colectivas (p. 4); en las que el yo encarnado, el agente (sujeto) encarnado, trabaja sobre sí mismo para su modificación corporal: el yo se mantiene o se modifica mediante las técnicas corporales reflexivas. Basado en el principio reflexivo de la actividad, se puede tomar como ejemplo la del corredor, quien no busca transformar al suelo golpeándolo, ni tampoco trasladarse de un lugar a otro, sino modificar su cuerpo trabajándolo (Crossley, 2004, p. 4).

Por otro lado, Thomas Csordas (2008) dice:

[...] la atención a los movimientos corporales de otros es aún más tajante en casos como bailar, hacer el amor, jugar deportes de equipo y en la inexplicable sensación de percibir una presencia por sobre el hombro. Siendo que, en todos estos casos, hay un modo somático de atención sobre la posición y movimiento (asociada a la técnica) de los cuerpos de otros. (p. 89)

Las técnicas extra cotidianas generadas en el momento de bailar, según la propuesta de los bailarines de Candombe de Manuela Rodríguez (2010):

[...] pueden propiciar una atención y una percepción corporal que al estar elaboradas culturalmente establecen una conexión intersubjetiva entre los que participan del mismo contexto festivo-ritual, propiciando estados de interconexión sensorial. (p. 284)²³

En consecuencia, la conexión intersubjetiva entre los participantes que comparten un contexto se propicia en el estado de conexión sensorial entre ellos, cuando se transmiten sensaciones como el bailar y el mover el cuerpo.

²³ Para el caso aquí analizado, agregaría que esta interconexión se da entre las bailarinas y todos los participantes de la comparsa, y también entre ellas y el público. Silvina, una bailarina afro de veintinueve años, me contaba: "Es esa la esencia real del candombe y la manifestación de los bailarines que son los que van a levantar toda esa energía para dársela al público. Por algo ellos saltan a bailar y a mover el cuerpo. Le estás transmitiendo cosas a la otra persona todo el tiempo" (Rodríguez, 2010).

2.4. Comprendiendo conceptualmente la imagen corporal

La imagen corporal, según Rosa María Raich (2000), es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente.²⁴ Es una construcción perceptual y afectiva del sujeto sobre su cuerpo.²⁵

En ese caso, Kevin Thompson (1990) propone que el componente perceptual tiene que ver con la forma en la que se percibe el tamaño, el peso y la forma del cuerpo, en su totalidad o en sus partes. El componente afectivo tiene que ver con las emociones, los sentimientos y los pensamientos hacia el cuerpo. Desde el punto emocional, la imagen corporal incorpora las experiencias del placer, el displacer, la satisfacción, el disgusto, la rabia, la impotencia, etc.

La imagen corporal está relacionada con un tipo de valoración que el sujeto hace sobre su apariencia corporal. En ese sentido, Raquel Vaquero, Fernando Alacid, José María Muyor y Pedro López-Miñarro (2013) indican: “los juicios valorativos sobre la imagen corporal emergen de cada periodo de la historia que cuenta con sus propios estándares de belleza, donde cada cultura desarrolla diferentes conceptos sobre la propia imagen, forma y decoración del cuerpo” (p. 28). Así se comprende que los tipos de valoración de la imagen pueden ser distintos en cada contexto cultural, esto por los estándares desarrollados en cada época de la historia.

Los mencionados autores (2013) explican: “la valoración tiene que ver con juicios valorativos que no coinciden con las dimensiones reales, lo que genera que haya una distorsión de la imagen corporal” (p. 28); es decir, ocurre cuando la percepción afectiva del sujeto sobre su cuerpo no es influenciada por la valoración de una cultura.

Aunque también este tipo valoración se presenta de forma coherente con la dimensión real. Cuando esto sucede hay la existencia de una distorsión de la imagen. Cuando la valoración de una cultura específica ejerce influencia en la percepción local, también genera que la imagen corporal (que construye el sujeto de forma perceptual y afectiva) coincida con la dimensión real.²⁶ De esta manera la coincidencia de la imagen corporal del sujeto frente a la dimensión real se comprende como una imagen normal.

²⁴ Asimismo, Raich, Torras y Figueras (1996), indican que la imagen corporal es un constructo que implica lo que uno piensa, siente y cómo se percibe y actúa en relación a su propio cuerpo (Meneses y Moncada, 2008, p. 14).

²⁵ La imagen corporal se compone de varias variables (Cash y Pruzinsky, 1990 y Thompson, 1990): aspectos perceptivos, cognitivos, afectivos y conductuales (Salaberria, Rodriguez y Cruz, 2007, p. 172).

²⁶ “Ni gordo, ni flaco”, categoría construida por los instructores Trainer Team (2020-2022).

Pero, ¿qué ocurre cuando la distorsión de la imagen corporal se hace presente a partir de un tipo de valoración en el sujeto? Cash y Brown (1987), citados por Karnele Salaberria, Susana Rodríguez y Soledad Cruz (2007), mencionan que la distorsión de la imagen se presenta perceptualmente, afectivamente y de otras formas. Lo que corresponde a la población local es la percepción que va dar lugar a sobreestimaciones o subestimaciones sobre la imagen. Asimismo, desde lo afectivo se generará insatisfacción sobre el cuerpo, es decir, desde el punto de vista emocional será lo contrario de “sentirse bien” (cuando el sujeto no se siente bien con su cuerpo).

Conceptualmente para Gail Weiss (2013): “las imágenes corporales distorsionadas son denominadas como aquellas imágenes que rechazan o se resisten a la normalización” (p. 90), que se entienden como imágenes anormales. Un ejemplo de esta consecuencia es la anorexia, además de otros trastornos alimenticios como ser la dismorfia corporal que se generan de las imágenes distorsionadas.

En este marco la dismorfia corporal tiene que ver con la preocupación que se refiere a las partes del cuerpo en aspectos globales como ser la forma, el peso, el tamaño y la simetría.²⁷ En otras palabras la preocupación se referirá de forma diferente en un contexto determinado. Por dar algunos ejemplos: el enfocarse en la disminución de la grasa corporal a través del peso para alcanzar una forma moldeada (en el caso de las mujeres), o al contrario cuando la preocupación se centra en el aumento de la masa muscular (en el caso de los varones). Siendo que esta situación sucede en el contexto fitness, lo que se desarrolla en el siguiente subtítulo.

No obstante, hay otra forma de valoración que se le da a la imagen corporal que es mediante la observación del otro, es decir esta imagen debe ser aceptada desde la visión estereotipada del espectador. De acuerdo a Mauro Cerbino, Cinthia Chiriboga y Carlos Tutivén (2001): “De un cuerpo espectáculo hecho para la pura visión, para ser mostrado, exhibido, siguiendo los patrones estéticos establecidos” (p. 72). Que van desde los ideales de flaqueza que pone a los jóvenes a realizar ejercicios en gimnasios y hacer dietas. Para los autores (2001): “El cuerpo-espectáculo que se exhibe se constituye como tal gracias al deseo del otro. Ese deseo le confiere poder, que le permite entrar en una transacción con el espectador deseante cuando éste

²⁷ En un estudio realizado con los estudiantes universitarios por el grupo que dirige la profesora Rosa María Raich (2000), las preocupaciones en los hombres se referían a la cintura, el estómago y el peso con referencia a la masa muscular, en cambio en las mujeres a las nalgas, las caderas y los muslos (Salaberria, Rodríguez y Cruz, 2007, p. 174).

tiene a su vez algo que quien exhibe no posee” (p. 161). Es decir, se trata de un cuerpo no del ser sino del deber ser en el parecer que implica una relación con el otro, en el que se genera una visión seguida de ideales de belleza corporal por el espectador, encontrando de quien observa algo que no posee.

2.4.1. La imagen corporal en el contexto fitness

La construcción perceptual y afectiva del sujeto sobre su imagen en un contexto fitness pone atención al tamaño y al peso de su cuerpo. De acuerdo a Julia García, Ángela Sierra y Eduardo Fernández (2014) este constructo está relacionado con la insatisfacción corporal, cuando el sujeto emocionalmente no se siente bien con su cuerpo (no se siente conforme con su imagen) y decide interesarse en la forma y el peso de su cuerpo. En el caso de las mujeres, ellas centran su atención en aspectos relacionados con el peso y el atractivo sexual en respuesta a su preocupación por alcanzar la delgadez (bajando grasa corporal). En el caso de los varones el interés se enfoca en la musculación (el aumento de la masa muscular).

En base al aporte de Joel Thompson, Leslie Heinberg, Madeline Altabe y Stacey Tantleff-Dunn (1999) sobre la imagen corporal y la presión social, Julia García, Ángela Sierra y Eduardo Fernández (2014) sostienen que estos aspectos de atención para cambiar la imagen corporal son conducidos por factores socioculturales “que hacen referencia a la presión social, medios de comunicación, amigos y familia [...] es la razón por la que la gente quiere un físico que es difícil de cumplir sin seguir una dieta, un programa de actividad física o ambos” (p. 156). Son situaciones las que le hacen decidir al sujeto el cambiar su imagen corporal, con todo lo que esto implica (dieta y actividad física).

No obstante según agregan estos autores (2014):

[...] los medios de comunicación, así como otras instituciones sociales son factores clave, porque muestran una imagen corporal ideal poco realista, a través de estrellas de cine y televisión, deportistas o modelos, cuya imagen es excesivamente delgada en comparación con los ideales del pasado, convirtiéndose en un estándar casi imposible de alcanzar para la mayoría de las personas. (p. 157)

Los medios y otras instituciones sociales pueden generar influencia en la percepción afectiva del sujeto sobre su cuerpo. Causan una imagen no distorsionada (normal) que coincide con el tipo de valoración (que juzga la imagen corporal en base a estándares de belleza) de un contexto.

Según José Baile, Karina Monroy y Fernando Garay (2005), la distorsión de la imagen corporal presente en los gimnasios (preocupados en la estética *fitness* a partir de sus diferentes disciplinas) genera trastornos corporales en consecuencia, cuando hay discrepancia con la valoración de la imagen de una respectiva cultura. Dichos trastornos tienen que ver con la dismorfia y la vigorexia. El primero se refiere al tamaño, el peso y la forma en atención a algunas partes del cuerpo y de forma global. El segundo es caracterizado por una obsesión por desarrollar masa muscular.

Esta distorsión lleva al sujeto a decidir cambiar su imagen al iniciar una serie acciones como la práctica de ejercicios, la dieta y el uso de cosméticos faciales y corporales (cremas, maquillaje). La práctica de ejercicios no será sino en la atención del sujeto por el mejorar la estética de su cuerpo. Es decir, en el caso de la mujer se traduce en su enfoque en conseguir una imagen moldeada relacionada con la pérdida de peso; mientras que los varones se concentran en la imagen mediante la musculación en ciertas áreas, lo que los lleva a interesarse en el aumento de peso, en la proporción de la masa muscular, destinada a ciertas áreas del cuerpo.

2.5. Comprendiendo conceptualmente la estética

La estética se entiende en el sentido del original griego de *aisthesis*, como percepción. Según Mario Margulis y Marcelo Urresti (1998) esta percepción va cambiando con el transcurso del tiempo. La apariencia física aparece como uno de los primeros datos que el sentido común registra cuando se construye intuitivamente el universo de la juventud; la apariencia física se constituirá como una percepción construida por el mundo juvenil.

Mario Margulis y Marcelo Urresti (1998) agregan: “La juventud es procesada como motivo estético [...] Esto contribuye al auge actual de dietas y gimnasias orientadas hacia los signos exteriores de la juventud” (p. 16). El motivo estético a partir de la moda va provocando que el sujeto se interese por los objetos de consumo y por los repertorios estéticos, lo que le hace apreciar su proveniencia social, manifestada en los mensajes emitidos por las vestimentas, las

posturas corporales, los peinados y adornos. El proceso juvenil actuará como un motivo estético que ejerce influencia en la población, el cual se manifestará en la razón de que la gente quiera cambiar su imagen. Esto provocará el interés por las dietas, los ejercicios y los objetos de consumo, lo que conlleva a que el sujeto aprecie aún más su origen; otorgado por el mensaje que estos motivos estéticos (como la vestimenta, los adornos, el cabello y las posturas corporales) emiten del mundo joven.

Los dos autores mencionados (1998) manifiestan que los canales informativos, de entretenimiento, junto a la red de la publicidad y otros espacios televisivos envolverán a las ciudades en un circuito de imágenes, contexto con el que la población interactuará de forma cotidiana.²⁸ Estas imágenes, a su vez, se articularán en un proceso que tomará características provenientes del mundo juvenil, como ser las pautas estéticas, los estilos de vida, los consumos, los gustos y preferencias, los looks, las imágenes u la indumentaria; publicitándolas ante segmentos crecientes de la población como señales emblemáticas de modernización. Los medios de comunicación, de entretenimiento y de publicidad serán el punto clave para entender su influencia en el sujeto por la imagen juvenil. Lo que también llevará al sujeto a que, por medio de las imágenes, adopte las características del mundo juvenil. Estos distintivos estéticos juveniles son productos de la sociedad de consumo; estos son conocidos como culturas paródicas que están vinculadas a modelos que promueven la juventud paradigmática: flexible, alegre, dinámica, bella y deportiva (Garcés, 2005). Esto da lugar a culturas juveniles que se resisten a la estética propuesta por la sociedad de consumo.

De acuerdo a Ángela Garcés (2005): “ante las culturas paródicas emergen jóvenes fuertemente diferenciados entendidos como una compleja red identitaria que agrupa y diferencia a unos y a otros” (p. 66). Mediante la música generacional como el rock, punk, hip hop y otros., estas culturas van adoptando una estética diferenciada que no encaja a la de los jóvenes que visten a la moda.

²⁸ Las manifestaciones artísticas de la estética corporal son constantes en el cine, en el mundo del entretenimiento audiovisual y el de la moda, en los presentadores/as de televisión, en los anuncios de productos *light*, los cosméticos, las dietas, la cirugía estética, etc. (Esnaola Etxaniz, 2005, p. 184).

2.5.1. Modelos estéticos de género

Desde la perspectiva sociocultural, el ideal estético corporal es conducido por la sociedad y es vehiculado por los medios televisivos. Este ideal estético es interiorizado en la mayoría de las mujeres de una cultura, siendo imperante en la actualidad porque recae dentro de la noción del “peso muy bajo” que se entiende bajo el “ser bella es igual a ser delgada” (Raich, 2000). Los medios de comunicación transmiten que un cuerpo delgado proporciona felicidad, relacionándolo a la vez con el placer, el éxito y las amistades. Este ideal propuesto por los medios va a causar que se generen comparaciones. En el caso de las mujeres esto sucede desde la perspectiva de la discrepancia entre el yo real y el yo ideal, lo que provoca que una presión cultural hacia un ideal estético de delgadez aumente en las mujeres, por la preocupación del peso de sus cuerpos. El modelo estético en las mujeres también se conduce bajo el concepto de cuerpo- espectáculo, en el que ellas son espectadoras de otras mujeres, es una mirada en espejo; la otra es una imagen que sirve para evaluar la propia y establecer el lugar de cada una en las situaciones públicas de interacción con unos “otros” (Cerbino, Chiriboga y Tutivén, 2001, p. 162). Es decir, el cuerpo femenino es evaluado desde la observación de otra, y cuando no encaja en la visión estereotipada de la espectadora, causa la ruptura del espejo en el que no hay una mirada de reflejo, ni se construye una mirada deseante. Principalmente, esto ocurre cuando la mirada de la espectadora no capta modelos estéticos de la delgadez, en el cuerpo de otra mujer. Por ejemplo, cuando observan a una mujer de abdomen abultado, expresan: “...es una gordota...” (Cerbino, Chiriboga y Tutivén, 2001)²⁹.

Para Rosa María Raich (2000) el modelo estético corporal conducido en los hombres recae en el “vigor varonil” que subyace a la fuerza corporal localizada en el torso musculoso y atlético. Mientras tanto, el modelo estético observado desde la mirada de un varón hacia otro, es ninguna, menos desde la mirada de desaprobación, porque podría poner entre dicho las masculinidades. Lo que significa, que sus imaginarios de belleza no se enfocan desde la mirada de unos a otros sobre sus cuerpos, sino en la apariencia física de las mujeres que es un rasgo irrenunciable de sus fantasías (Cerbino, Chiriboga y Tutivén, 2001).

²⁹ Según Cerbino, Chiriboga y Tutivén (2001) mediante la observación de un etnógrafo (1998) sobre la mirada de una mujer cuando observa a otra, expresa: “Una de mis amigas que está conmigo en el stand se me acerca y me dice al oído: ‘mira esa mujer, qué chola’... le pregunté por qué le decía así. Ella me dijo ‘pero mírala nomás, es una gordota, y con ese short, se le salen todas las llantas’ (cuando dijo llantas yo entendí que era grasa abdominal que le formaban rollitos en la cintura)”.

Cual sea el modelo estético corporal, se mide en distintas temporalidades de la historia que son mediadas por la percepción de cada cultura y por la hegemonía de género. A partir del trabajo de usos y sentidos en un grupo de mujeres en la Villa 21-24 de la ciudad de Buenos Aires en Argentina, efectuado por Claudia Reta (2016), se comprende que el uso de la estética corporal, en el caso de las mujeres, refiere a los cuerpos que se sitúan en relación a los sentidos de gusto (las prácticas cosméticas, de vestimenta, el adorno, la modificación corporal, los hábitos alimenticios, la actividad física, la posturas y gestualidades corporales).

Los usos aquí se encuentran generizados y socio-históricamente situados: las dimensiones de poder entre las mujeres y los varones se da en el marco de un sistema heterosexual hegemónico, como ser las diversas temporalidades históricas. Los usos estéticos como ser las prácticas cosméticas, físicas y de vestimenta están situados en diferentes épocas de la historia, los cuales son mediados por las diferentes percepciones culturales y están hegemónicamente generizada.

2.5.2. Estética en la cultura fitness

Desde el punto de análisis sociológico de autores como María Inés Landa, María Laura Corti y otros se profundizará en el tema de la estética fitness. Antes es importante conocer conceptualmente qué es el fitness y el origen de su temporalidad histórica hasta la actualidad.

Para María Landa (2009), el fitness es denominado como “*physical fitness*” en la lengua inglesa:

[...] refiere a un estado corporal abstracto, que es definible y delimitable en función y en relación con el momento épocal y esfera socioeducativa en la que se encuentre, estado que puede obtenerse a través de cualquier configuración de movimiento o intervención sistemática sobre los cuerpos. (p. 7)³⁰

³⁰ Sin embargo, María Landa, desde la respuesta de uno de sus entrevistados, hace referencia a varias denominaciones de ‘fitness’ en algunos países. En ese caso el entrevistado menciona: “por ejemplo en los años 50, en la época de Pilates, de Joseph Pilates, no era fitness verdadero sino tenía un apellido, sino tenía un nombre griego, porque se asociaba el fitness con Grecia, por las Olimpiadas, entonces él se puso el nombre pilates” (Mariano, entrevista, citada en Landa, 2010, p- 17). Asimismo, indica: “Luego vino la Segunda Guerra Mundial y el fenómeno de posguerra fue justamente dejar todos los conceptos alemanes de un lado y ya fue más hacia EEUU,

Su origen se remonta a la década de los 70 en Estados Unidos, dado que su creación estaba apoyada en la idea de promocionar la buena salud (en criterios médicos) a partir de la apariencia corporal. Más tarde, en la década de los 90, ingresó en Argentina, reflejado en la práctica sistemática de la práctica física en conjunto con las técnicas de marketing como, por ejemplo, en las revistas de deporte y de educación física, en el nombre de los gimnasios, en los negocios de indumentaria deportiva y en la comida *light* (Landa, 2009). Es así que el *fitness* se impone como un sector productivo de consumo que ofrece servicios para la modificación corporal, un medio para obtener resultados saludables, recreativos y activos (basados en sus términos), aunque ingresa bajo el modelo estético de “cuerpo armonioso” que se comprende como el equilibrio entre peso y estatura.

En los años 70 la corriente del fitness ingresó en Bolivia como en otros países latinoamericanos bajo una forma democrática de género (en cuanto la participación de mujeres y varones en los gimnasios), dejando al fisiculturismo como el paso a la incursión de los aeróbicos, lo que amplió la asistencia del sector femenino, desarrollado inicialmente bajo el modelo occidental que define a los cuerpos en estado de delgadez (Giavarini, 2009). En la ciudad de La Paz, la influencia por los cuerpos delgados se acomoda bajo el programa de la canediana, cuyo propósito es bajar de peso en el menor tiempo posible³¹.

Sin embargo, desde el análisis reflexivo del fitness, como dispositivo cultural en Argentina y en España, María Landa (2009) explica: “hay requisitos básicos, donde el sujeto para adquirir este servicio, debe acomodarse a las reglas del espacio (gimnasio), las cuales son recordadas por profesor (instructor) para su cumplimiento” (p. 28). Además, está el capital económico como algo necesario para consumir los servicios que este lugar ofrece.

Desde la fisionomía del fitness basado en el estudio de Argentina propuesta por María Landa (2009): “el gimnasio [es] como un espacio donde se materializan y actualizan las prácticas

Inglaterra, con un nuevo concepto de gimnasia que era bien dinámico, que era aeróbico, pero que ya tenía otro concepto del alemán, era bastante diferente” (Mariano, entrevista, citada en Landa, 2010, p- 17).

³¹ Según Giavarini, a partir de la respuesta de una entrevistada, la incursión de aeróbicos surgió: “Siguiendo el programa de Estados Unidos un conjunto de gimnasia y dieta que aquí lo llamó Canadiana y efectivamente era un programa de ocho días, además como la moda de ese tiempo, ‘adelgace cinco kilos en ocho días, unas dietas absolutamente desequilibradas privadas de grasas y de carbono y ejercicios efectivamente con muchos saltos, para hacer ejercicio físico, se hacía ejercicios de salto, con base musical y poco uso de pesas digamos. Estoy hablando de los principios de los 60. Y efectivamente ahí no habían gimnasios y este tipo de programas evidentemente eran dirigidos a las personas más de elite” (Clara, entrevista, citada en Giavarini, 2009, p. 23).

(discursivas/no-discursivas) del fitness, y que está estrechamente relacionado con la modalidad de ejercitación corporal o técnicas gímnicas” (p. 28).

La autora menciona otros puntos de la fisionomía fitness, como ser el de la figura/imagen corporal como saludable y armónica, a través de la cual se representa el sujeto ideal del fitness; mencionando también la moral empresarial y la ética de la auto-disciplina del cuerpo que se asocian con los procesos de modificación corporal del sujeto del fitness. Es decir el modelo estético fitness reside en la imagen corporal armónica –basado en el equilibrio entre la estatura y peso– que representa el sujeto ideal fitness, y que para llegar al nivel estético fitness la persona tiene que tomar en cuenta la auto-disciplina del cuerpo, para relacionarse y estar dentro del proceso de modificación.

Mientras tanto para María Laura Corti (2012) el modelo estético fitness se manifiesta en el aspecto físico, donde la pérdida de peso está ligada al problema de la obesidad. En un resumen de su investigación “Abordajes corporales en el fitness”, desde sus entrevistas, hace referencia a que el aspecto físico está relacionado con el estándar normal enfocado en la categoría “ni flaco, ni gordo”.

La estética en los movimientos corporales conducidos desde las técnicas, a diferencia de la danza contemporánea –por expresarse desde los movimientos sin necesidad de una estética y técnica–, en el fitness, hablando respecto a quienes reciben el servicio (los alumnos), lo que se busca es que el cuerpo del practicante sea controlado mediante los ejercicios que marca el profesor (el instructor), siendo que estos deben ser reproducidos lo más fielmente posible para conseguir los resultados deseados (Corti, 2012).³² En otros términos: los movimientos manejados desde las técnicas corporales por el instructor en el fitness deben ser ejecutados con la misma precisión en el marcado por los alumnos, para así alcanzar resultados favorables, ya que cada movimiento específico tiene destinado a trabajar una parte del cuerpo.

³² Según María Laura Corti, a partir de la respuesta de una entrevistada, la estética no está presente en los movimientos de la danza contemporánea: “Y es una manera de expresar desde el movimiento, sin necesidad de una estética en particular, ni de una técnica en particular, [...] es la manera escénica de expresar lo que es el movimiento desde lo más amplio hasta lo más mínimo (Verónica, entrevista, citada en Corti, 2012, p. 62).

CAPÍTULO 3: MARCO METODOLÓGICO

La presente investigación está enfocada en el Trainer Team (grupo de instructores de baile fitness de la zona Central de la ciudad de La Paz). En este colectivo particularmente se distinguen diferentes programas de baile. De esta manera, la investigación se centró en las emociones que emergen de las experiencias de los entrevistados, para así comprender la construcción conceptual de la imagen corporal y la estética en el contexto fitness. En ese entendido, para el análisis de estos elementos se optó por la metodología de investigación cualitativa, continuando con el manejo de tipos, métodos, técnicas, resaltando la ética de trabajo, los instrumentos y la delimitación.

3.1. Metodología de investigación

La investigación se realizó en base la metodología cualitativa que tiene como objetivo describir las percepciones de los entrevistados a partir de sus experiencias emocionales, que corresponden a la imagen corporal y la estética. De tal manera este tipo de indagación contribuyó a conocer detalladamente la perspectiva conceptual de ambos tópicos.

De acuerdo a Antonio Moreno, Christian Moreno y Franz Moreno (2013): “La investigación cualitativa pretende dar cuenta de significados, actividades acciones e interacciones cotidianas de los sujetos que son observados en un contexto específico o en un ámbito de dicho contexto” (p. 210). En síntesis, se interesa por preguntar, interpretar y relacionar lo observado.

En el marco de este entendido, se contó con el apoyo y disposición de los miembros del grupo Trainer Team en cuanto a las 17 entrevistas que se efectuaron durante el periodo de un año y medio. Material que forma parte del proceso de investigación.

3.2. Tipo de investigación

El tipo de investigación es exploratoria en base la metodología de investigación cualitativa, que se refiere a un tema que ha sido poco o nada investigado. En otras palabras, las investigaciones exploratorias se desarrollan cuando el tema elegido ha sido poco analizado, penetrado o investigado (A. E. Moreno, C. I. Moreno y F. I. Moreno, 2013). Si bien, el contexto fitness ha sido tomado en cuenta en algunas investigaciones de pregrado de sociología en la universidad de Mayor de San Andrés, pero de manera muy generalizada y poco profundizada con respecto a la

corporalidad y la estética de los participantes. Además, por enfocarse en la metodología cuantitativa. Lo que significa que la investigación sobre la construcción de la imagen corporal y estética a partir de las emociones enfocado en los entrenadores de baile fitness, es un tema nuevo o actual que no ha sido profundizado ni investigado.

3.3. Método etnográfico

En la investigación se empleó el método etnográfico. El trabajo se basa en la información primaria para describir las diferentes percepciones de los entrevistados a partir de sus experiencias emocionales acerca de cómo construyen conceptualmente la imagen corporal y la estética, enfocando la imagen, los movimientos y la vestimenta.

A partir de la primera se concluye en dos lineamientos: uno construido y uno impuesto. En el primero se exige una imagen intermedia, basada en el estándar normal y entendida bajo la categoría “ni flaco, ni gordo”. En el segundo se exigen “cuerpos moldeados (mujeres), marcados y definidos (varones)”. En los dos se considera como importante el aumento de la masa muscular y la pérdida de la grasa corporal; como sucede en el modelo de cuerpo armonioso, aunque este se identifica en la parte de la estética, como se ve a continuación.

Desde la estética se va conociendo la dinámica de los parámetros de presentación corporal. Una está enfocada en el lineamiento propio de “ni flaco, ni gordo”, que se entiende como medio e intermedio corporalmente; la otra es construida en base a la influencia de la cultura fitness como ser la del “cuerpo armonioso”, entendido como un físico simétrico basado en el equilibrio entre peso y estatura. Asimismo, se va observando los tipos de movimientos y las referencias de requerimiento de lo que significa “estar bien”, presentable, con respecto al vestuario en el contexto fitness.

Paralelamente a partir de la descripción de las experiencias emocionales (compartidas) se observan las razones motivacionales por el baile fitness: los tipos de relación (amistad, pareja y conexión circunstancial de seducción, cuando bailan) que se desenvuelven tanto durante la clase, con la ayuda del lenguaje verbal y corporal, como después de ella, en espacios de confraternización como gimnasios, clubes de *fit*, mercados y plazas (véase: Figuras 11, 13, 14, 15, 16 y 20, Anexo C; Videos 1, 2, Anexo E; Imágenes 8, 9, Anexos D).

En el marco de este entendido, la etnografía se constituye como un enfoque derivado de la antropología cultural que tiene el afán de describir o analizar todo o una parte de la cultura de un grupo (A. E. Moreno, C. I. Moreno y F. I. Moreno, 2013). Para lograrlo el etnógrafo debe comparecer en persona ante los miembros del grupo, para sostener un contacto prolongado con ellos, conversado y participando de actividades tales como bailar, cocinar, etc. (Guber, 2001, p. 23, 30).³³

El trabajo se realizó con técnicas de investigación como las entrevistas, la observación en sus diferentes tipos (a distancia y participante), lo que implicó ser parte de las clases de baile fitness (sesiones y especiales). En gran parte de los casos se fue participante directa (instructora invitada), con todas las limitaciones y las ventajas que esto representaba.

En consecuencia, se complementó la información con la ayuda de la revisión de documentos (generados por investigaciones, revistas, artículos), para entender inicialmente el proceso histórico de la ciudad de La Paz y luego para comprender la incursión histórica de la cultura fitness, así como el alcance de su influencia conceptual sobre la imagen corporal. También se tuvo acceso a las tecnologías actuales, tales como el Facebook, WhatsApp y se hizo uso de páginas de búsqueda y contenido de internet.

3.4. Técnicas de investigación

La investigación se realizó mediante el uso de técnicas como la observación participante y a distancia, la técnica visual y las entrevistas semi-estructuradas e informales. Estas permitieron reflejar la etapa del trabajo de campo.

3.4.1. Observación a distancia

Hace referencia a cuando el observador no se hace parte de la vida social y de las actividades de la comunidad. Es decir, deja de lado la línea interactiva para la toma de datos, por lo tanto, significa el evitar implicarse en los acontecimientos. Pero para A. E. Moreno, C. I. Moreno y F. I. Moreno (2013) se puede realizar a través de una observación directa (observación de campo no participante como fuente primaria) e indirecta (observación documental como fuente primaria).

³³ El método etnográfico consiste en animarse a abandonar la comodidad de una oficina y meter los pies en el barro del terreno, con el fin de entender cómo vive y piensa, siente y cree un grupo humano (Guber, 2011).

Por esto se utilizó la técnica de observación a distancia. Aunque no se la empleó con tanta regularidad para reunir información, ya que se aplicó a partir del registro en el cuaderno de campo y en el registro fotográfico. Usando estos medios se observaron las características de presentación de los entrenadores con respecto a su imagen y vestuario, y cómo se desarrollan las sesiones y especiales de baile; posibilitando también observar los tipos de movimientos y los estilos de música.

La observación a distancia se realizó en los espacios donde se desarrollan las clases de baile fitness, tales como algunos de los gimnasios y los clubes de *fit* citados en las entrevistas. En ellos se identificaron los tipos de confraternización entre entrenadores y con los alumnos, durante y después de las clases; los tipos de lenguaje que intervienen para generar relaciones entre entrenadores y alumnos. Esta técnica ayudó a evitar que la experiencia y la participación del observador en el contexto influyan en los resultados. Es importante señalar que para obtener una información lo más completa posible sobre los acontecimientos de interacción entre entrenadores se combinó la observación a distancia con la observación participante.

3.4.2. Observación participante

Hace referencia a cuando el observador es participante de la vida social y de las actividades del grupo o comunidad (E. Moreno, C. I. Moreno y F. I. Moreno, 2013). Consiste principalmente en dos actividades: observar sistemática y ordenadamente todo lo que acontece en torno a la presencia del observador (Guber, 2011).

Se aplicó siendo partícipe de las clases de sesión y de los especiales de baile del equipo de entrenadores, siendo tomada en cuenta como miembro (instructora independiente), interactuando con el resto de los miembros a través de las redes sociales (el grupo cerrado “Baile fitness en casa” en Facebook) y el grupo “Team Trainer” en WhatsApp), asistiendo a reuniones y a diferentes actividades (algunas destinadas a generar material audiovisual sobre el tema coreográfico y teniendo a otras como motivo de confraternización), compartiendo desayunos en mercados o en tiendas de comida, intercambiando opiniones sobre la imagen, el vestuario, las presentaciones, el baile, las técnicas, los movimientos, la música a partir de nuestras experiencias, participando bailando en las clases o especiales como instructora oficial del equipo. Algunas de las charlas informales fueron registradas en el cuaderno de campo (véase: Cuaderno de campo 4, Anexos F).

3.4.3. Técnica visual

Se estableció la imagen corporal como instrumento de representación del sujeto, desde una mirada no homogénea tanto de quien observa como de quien es observado. Se recurrió a la representación del sujeto a partir del material publicado en redes sociales, enfocado desde el lineamiento cualitativo seguido de la técnica visual, la cual permitió realizar un análisis de las imágenes.

Para esto se consideró dos líneas visuales propuestas por Marcus Banks (2010). La primera línea siendo:

La creación de imágenes por el investigador social (... Fotos, películas y cintas de video, pero también dibujos diagramas) para documentar y analizar posteriormente aspectos de la vida social y la interacción social. [...] La segunda línea de investigación visual gira en torno a la recogida y el estudio de imágenes producidas o consumidas por los sujetos de la investigación. (pp. 25-26)

De tal modo se analizaron los acontecimientos de interacción social y los aspectos de vida de los miembros de Trainer Team en torno el baile fitness, a través del material visual (imágenes, fotos, carteles de publicidad y videos) y no directamente desde las plataformas, los foros y los chats (netnografía), dado que la información es complementaria a los datos de las entrevistas. La información obtenida de los carteles de publicidad (imágenes) se analizó para identificar características de la imagen corporal y la caracterización de la vestimenta de los participantes. Mediante las fotos se puede identificar la relación y el tipo de confraternización que mantienen los entrenadores con sus alumnos.

Por otro lado, las fotos-capturas se utilizaron como dato referencial sobre las actividades que desempeñan los participantes y programas a través de la asociación Municipal de Aeróbicos La Paz. Es decir, no se tomó este material para un análisis profundo, ya que solo es referencial para complementar la información ya recabada. Asimismo, los videos permitieron conocer la manifestación de algunos tipos de movimientos, de técnicas coreográficas y la representación de la imagen corporal y el vestuario de los participantes.

3.4.4. Entrevista semi-estructurada

La entrevista semi-estructurada se enfoca en uno o varios temas con precisión a través de un esquema de preguntas (Spedding, 2006). Por tal motivo, se llevaron a cabo las conversaciones con los entrevistados a partir de la entrevista semi-estructurada, la cual se enfocó en varios temas con precisión a través de una guía de preguntas, respetando el protocolo de consentimiento (véase: Guía de entrevistas 3, Anexos F). Al preparar un protocolo ético para un estudio de entrevistas, se han de considerar problemas éticos (Kvale, 2008). En este sentido se efectuó un total de 17 entrevistas a 11 mujeres que representan el 65 % y seis varones que constituyen el 35 %, de los cuales 14 corresponden al Trainer Team, lo que equivale el 82 %, de los 18 miembros, mientras que una fue con carácter referencial representando el 6 % (al presidente de la Asociación de Aeróbicos La Paz “Juan Murillo”) y otras dos a los alumnos de uno de los entrenadores que representan el 12 % (véase: Tabla 2).

Tabla 2: Lista de entrevistas realizadas en la investigación

N°	Nombre de los entrenadores	Edad	Género	Fecha
1	Paola Irene Yujra Alcón	22 años	Mujer	09/06/21
2	Vilma Vicente Karguani	27 años	Mujer	12/01/22
3	Vilma Rosalía Choque Mamani	Después de los 30	Mujer	13/01/22
4	Jaqueline Palacios Lazo	39 años	Mujer	04/05/22
5	Iván Freddy Díaz Achillo	25 años	Varón	04/06/22
6	José Ramiro Quino	26 años	Varón	04/07/22
7	Einar Andres Villagómez Copa	23 años	Varón	13/07/22
8	Soraya Perez Espejo	Antes de los 30	Mujer	05/08/22
9	Jhon Andia Pari	25 años	Varón	25/08/22
10	María Isabel Montaña Ticona	23 años	Mujer	30/08/22
11	Soledad Khaterine Cuellar Barrionuevo	19 años	Mujer	17/09/22
12	Beth Cruz Miranda	33 años	Mujer	01/10/22
13	Paola Carla Laura Mamani	25 años	Mujer	10/10/22
14	Ricardo Antonio Flores	26 años	Varón	11/10/22
Nombre del miembro de la Asociación de Aeróbicos La Paz "Juan Murillo"		Edad	Género	Fecha
1	Nestor Néstor Cristian Aliaga Claros	46 años	Varón	01/12/22
Nombre De Los Alumnos		Edad	Género	Fecha
1	Lidia Chalco	56 años	Mujer	02/12/22
2	Gloria Villa	43 años	Mujer	02/12/22

Fuente: Elaboración propia.

Las entrevistas se realizaron en la ciudad de La Paz de forma presencial entre las gestiones 2021 y 2022, acatando las medidas de bioseguridad recomendadas por el Ministerio de Salud en consecuencia del Covid-19. Solo se logró una reunión con 10 de los miembros, lo que condujo a que se hiciera uso de las plataformas sociales como WhatsApp, para tratar con cuatro de los miembros por medio de audios.

Las entrevistas presenciales se efectuaron en un tiempo de 30 a 45 minutos; mientras que las que se realizaron desde las plataformas virtuales tuvieron una duración de entre 30 a 47 minutos.

El rango de edad de los y las entrevistadas fue de entre 19 a 39 años. De los entrevistados el 6 % manifestó tener una edad antes los 20 años. El 59 % de los entrevistados indicaron tener una edad entre los 20 a 30 años. El 18 % de los entrevistados indicaron tener una edad entre los 30 a 40 años. El 12 % de los entrevistados indicaron tener una edad entre los 40 a 50 años. Finalmente, el 6 % de los entrevistados manifestó tener una edad entre los 50 a 60 años.

El rango de género que se identificó en el grupo Trainer Team fue el dual (femenino/masculino) (esto está confirmado por la convivencia que se tuvo con los participantes), no habiéndose observado que alguno se identifique con otra categoría de género perteneciente al LGTBQ+. Aunque no se niega que otros participantes fuera del contexto local se identifiquen con una de estas diversidades.

Esto sirvió para identificar que el grupo con mayor participación bajo el papel de instructor en el Trainer Team es el femenino, representado por el 64 % de mujeres. Lo que llevó a comprender que el género masculino se presenta con menor incidencia en el grupo, al estar representado por el 36 % (véase: Tabla 2).

La entrevista externa al presidente de la Asociación de Aeróbicos La Paz “Juan Murillo” se hizo únicamente para obtener información referencial sobre la ubicación del contexto, en lo que refiere a la denominación de los programas o las franquicias que se dedican a enseñar baile fitness (de los cuales algunos de los entrevistados forman parte). Paralelamente, para conseguir un cruce de información y corroborar datos, se realizaron dos entrevistas a dos alumnas de uno de los entrenadores de Trainer Team.

También, a partir de la pregunta de auto-identificación, se pudo precisar los datos de identidad generacional en los principales entrevistados (véase: Tabla 3).

Tabla 3: Identidad generacional del Trainer Team

Promedio de edades	Niñez (6-11 años)	Adolescencia (12-18 años)	Juventud (19-29 años)	Adulthood (30-59 años)	Ambos (Joven-adulthood)	Adulto (Mayor de 60 años)	Todas las edades (5-80)	No responde
Joven	-	-	8	-	-	-	-	-
Adulto	-	-	-	1	-	-	-	-
Ambos	-	-	-	-	4	-	-	-
No responde	-	-	-	-	-	-	-	1
Porcentaje	-	-	57%	7%	29%	-	-	7%
Cantidad	14 entrevistados							

Fuente: Elaboración propia.

De entre los entrevistados, 57 % se identificaron como jóvenes, al estar dentro el promedio de edad de un joven, y porque todavía consideran que tienen energía y que dependen económicamente de alguien. El 7 % de los entrevistados se identificó como adulto, por encontrarse dentro de la edad promedio de un adulto. El 29 % de los entrevistados manifestaron identificarse como joven y como adulto, por estar dentro del promedio de edad de un joven, por comprender la mentalidad de un adulto y por hacerse cargo de la solvencia económica a través de un trabajo propio. Finalmente, el 7% de los entrevistados no manifestó su identidad generacional.

La identidad generacional de los entrenadores se manejó bajo una escala promedio de edades que fueron generadas a partir de sus respuestas a la pregunta sobre cuál es la generación que se presenta con mayor frecuencia en sus clases (véase: Tabla 8, Anexos A). Asimismo, ante la interrogante sobre la incidencia de alumnos en el baile fitness, a partir de las respuestas de Trainer Team se identificó la participación de mujeres y varones, la edad generacional que participa con mayor frecuencia en el baile fitness y los motivos e intereses de las personas asistentes (véase: Tabla 8, Anexos A).

Según la Tabla 8, el 79 % de los entrevistados mencionan el alumnado femenino se presenta con mayor incidencia en las clases de baile fitness y, de acuerdo a sus testimonios, son

quienes muestran un mayor interés en el baile. No obstante, el 21 % de los entrevistados mencionan que el alumnado masculino se presenta con una menor incidencia.

De acuerdo a los entrevistados, el alumnado que se presenta con mayor incidencia en las clases es la de los adultos (35 %), siguiendo la de los jóvenes (26 %) y la de los adultos mayores (17 %); siendo la de los niños (9 %) y la de los adolescentes (4 %) el que se presenta con una menor incidencia. Aunque el 9 % menciona que la asistencia es de todos en las clases.

Adicionalmente las respuestas de los entrevistados principales (Trainer Team) coadyuvó a la identificación de las edades de los alumnos (véase: Tabla 9, Anexo A). Acorde a estas se ha podido generar una escala del promedio de edades, que fueron ordenadamente situadas en cada etapa generacional, con el único motivo de reflejar un esquema representativo de las generaciones que asisten a las clases baile fitness de cada entrenador.

3.4.5. Entrevista informal

De acuerdo a Alison Spedding (2006): “La entrevista informal [...] se aplica en cualquier momento y lugar, sin utilizar una guía anticipada, siendo resultado de un encuentro casual”.

Así se precisó realizar conversaciones informales para lograr un intercambio de diálogos sobre varios temas en común. Esta técnica permitió construir confianza con algunos de los informantes, lo que coadyuvó a que se desarrollaran y se expresaran fácilmente, dando respuestas inmediatas que no se pudieron concretar mediante la entrevista semiestructurada (véase: Tabla 4).

Tabla 4: Conversaciones informales

Fecha	Denominativo	Espacio
04/07/22	J.Q.	Calle
29/09/22	D., J., Pandiux	Gimnasio

Fuente: Elaboración propia.

3.4.6. Trabajando con ética

Con respecto a la investigación se enfocó inicialmente desde mi auto-ubicación por ser un tema en el que estoy involucrada personalmente en el que hace énfasis a los instructores de baile fitness.

De acuerdo a Rance y Salinas (2001): “La autoubicación - primero para nosotr@s mism@s y luego para l@s sujet@s abordad@s- es necesaria para identificar claramente desde dónde estamos mirando el mundo del/de la otr@. Lejos de ser una mera auto indulgencia, es un ejercicio que cumple fines epistemológicos, políticos y éticos. Constituye un primer paso en el proceso de producción del conocimiento, y en las relaciones establecidas con l@s sujet@s y audiencias de nuestro estudio” (p. 20).

Así se precisó realizar la investigación primariamente desde mi observación sobre la experiencia emocional del Trainer Team de baile fitness que intervienen en la construcción de su imagen corporal y en su estética.

Con relación a los entrevistados y con quienes se conversó informalmente, se les consultó sobre la privacidad respecto al uso de sus nombres verdaderos y sus seudónimos a utilizar en la investigación. Respetando su elección, se elaboró la tabla de participantes en la investigación (véase: Tabla 2). Igualmente, antes de la guía de entrevistas, se diseñó el protocolo ético que se enmarca la confidencialidad de la información de las entrevistas (véase: Protocolo ético 1, Anexos F)³⁴. Por ética se consultó a los participantes sobre la posibilidad de la publicación total de las transcripciones de las entrevistas y de la información generada en el apartado de anexos de la presente tesis. La solicitud fue rechazada por los miembros de Trainer Team, recomendando continuar con las partes ya seleccionadas para la tesis (véase: Solicitud de consentimiento de información 2, Anexos F).

También se consultó sobre el uso de la cámara fotográfica y el empleo de la grabadora para las entrevistas semiestructuradas. Se pidió permiso durante los especiales de baile, la toma de notas en el cuaderno de campo (para exponerlos parcialmente, sin nombres; no de forma

³⁴ Para Ruiz, J. (2012) “El entrevistador nunca acude a una entrevista sin *haber diseñado* previamente todo un *protocolo de conversación* en la que están registrados horario, emplazamiento, guion de temas, hipótesis posibles de trabajo, estructura de la conversación, ritmo y duración de la misma. De una u otra forma, quedará establecida la seriedad en cuanto a la *confidencialidad de la información*, el interés en su consecución, y en cuanto al compromiso de fecha, escenario y tiempo de duración de la entrevista” (p. 180).

completa, revelando sus identidades en la investigación) y la filmación de dichos acontecimientos. Sobre todo, se preguntó a los creadores el uso del nombre Trainer Team en parte del título de la investigación. En la mayoría de las solicitudes que se hicieron a los entrevistados, estos se vieron predispuestos a colaborar.

3.4.7. Instrumentos de investigación

Durante el trabajo de campo se emplearon diferentes instrumentos con el fin de coadyuvar con las técnicas de investigación, y para que resulte más fácil guardar la información escrita o grabada.

1. Cámara: Este dispositivo digital permitió registrar eventos o situaciones específicas de los informantes. Es decir: capturar actividades que están ocurriendo en ese mismo momento. Esto permitió visualizar espacios tales como el gimnasio, los clubes de *fit*, las plazas, los lugares de expendio de comida, donde los entrevistados se expresan emocionalmente e interactúan como grupo.
2. Grabadora: Este dispositivo permitió registrar las entrevistas de los informantes, permitiendo guardar al menos una grabación de 20 a 30 minutos por cada entrevista.
3. Cuaderno de campo: Esta herramienta permitió adicionar datos, como ser la información necesaria que no pudo ser registrada en una grabación durante el trabajo de campo. Siendo un instrumento fundamental, se dio uso solo cuando el resultado de la interacción con el entrevistado se tornó de forma imprevista (véase: Cuaderno de campo 4, Anexos F). En el mismo se tomó notas sobre aspectos relevantes al tema de investigación (véase: Tabla 5).

Tabla 5: Notas de campo

Fecha	Cuaderno de campo
06 de abril de 2021	Publicidad
13 de abril de 2021	Especial de baile
20 de abril de 2021	Publicidad
23 de octubre de 2021	Especial de baile
4 de junio de 2022	Especial de baile
25 de septiembre, 2022	Especial de baile
4 de Julio 2022	Conversación informal
29 de septiembre 2022	Conversación informal

Fuente: Elaboración propia.

Se realizó el análisis de 139 imágenes que comprenden fotos, carteles de publicidad y fotos captura, que fueron publicadas y compartidas desde las redes sociales (Facebook y WhatsApp). Algunas otras de las fotos fueron capturadas durante y después de los especiales y sesiones de baile. Otras fueron extraídas de las publicaciones en Facebook del grupo “Baile fitness en casa”.

Algunos de carteles de publicidad se obtuvieron de forma personal (cuando se hace la invitación de baile a un instructor, se pide una foto para el afiche; luego de editarlo, envían el acabado completo) a través del WhatsApp. Mientras otros se obtuvieron de Facebook, del muro de algunos de los miembros de Trainer Team, después de que los compartieran de forma personal a los invitados (véase: Figura 22-33, Anexo C).

De esta manera se hizo énfasis en el material publicitario para identificar características de vestimenta (logos, colores, estilos) y sobre todo para observar la imagen corporal que reflejan según la tendencia fitness, los espacios de interacción y el compartimiento grupal.

Las fotos de captura se obtuvieron de una búsqueda en Facebook, principalmente en el grupo “Baile fitness en casa” y desde el muro de algunos de los miembros de Trainer Team, así como también de la página oficial de la Asociación Municipal de La Paz.

Se efectuó el análisis de 50 videos, entre publicitarios de especiales de baile, coreografías grupales expuestas en plazas, parques, gimnasios y clubes *fit*. Son videos transmitidos en vivo por Facebook de las gestiones 2020-2022 de Trainer Team, conmemorando fechas cívicas, festividades, cumpleaños, especiales virtuales, temáticas de temporada (véase: Imagen 4, 5, 6, 7, Anexo D; Video 5, Anexo E). Los videos emitidos en la gestión 2020 fueron el resultado de la

cuarentena dinámica, a consecuencia de la emergencia sanitaria generada por el Covid-19; se filmaron en espacios abiertos con todas las medidas de bioseguridad de distanciamiento.

3.4.8. Delimitación espacial

La investigación se realizó en el departamento de La Paz, provincia Murillo, en el Municipio Nuestra Señora de La Paz, en la zona central (macrodistrito Centro y en algunas calles próximas fuera de sus límites; identificado por los instructores como zona central) que comprende: la Vita, Manco Capac, Isaac Tamayo, Figueroa, San Francisco, Pérez, 16 de julio, El Prado, 6 de agosto, Camacho, Yungas, Miraflores, Bautista, Colombia, Landaeta y Fernando Guachalla.

No obstante, el macrodistrito Centro, comprende desde la calle Vita, Manco Capac, Isaac Tamayo, Figueroa, San Francisco, Pérez, 16 de julio, El Prado, 6 de agosto, Camacho, Yungas, hasta Miraflores.

Para fines de estudio, se identificaron gimnasios y clubes *fit* localizados en la zona central, distinguiéndolos según la presencia de varios programas de baile fitness (véase: Tabla 6).

Tabla 6: Ubicación de gimnasios en la zona central

Programa	Gimnasios, clubes <i>fit</i>	Ubicación
Xtreme Dance Swing	Super Body Gym	1ra sucursal: avenida 16 de julio (por el paseo del Prado, particularmente en el sub suelo del ex Hotel Plaza) 2da sucursal: Capitán Ravelo
Varios	Iron Gym	Calle Figueroa.
100 % Folklore Swing Xtreme Dance	Cardio Gym	Calle Murillo (frente al colegio Inglés Católico)
Folklore Movimiento Boliwood Naach Fitness	Studio 3000	Avenida Landaeta y Conchitas (arriba de la farmacia Bolivia)
Party Fit	Party Fit Casa Prado	Avenida Mariscal Santa Cruz (esquina Colón, galería Litoral, oficina 1A)
Party Fit	Party Fit Club	1ra sucursal: calle Díaz Romero (edificio Virgen de Candelaria) 2da sucursal: zona Miraflores (sub-suelo de la farmacia Bolivia, cerca de la plaza Triangular)
Zumba	Party Fit Casa Miraflores	Avenida/plaza Camacho (subsuelo del mercado Camacho)
Varios		1ra sucursal: cerca de la plaza Villarroel y de teleférico línea naranja. 2da sucursal: calle Mercado (edificio Sáenz)
Varios	Megatlon Fitness Club	Avenida Brasil
Varios	Gimnasio No Limits	Avenida Busch (cerca al stadium Hernando Siles)
Varios	Steel Gym	Calle Manco Capac (centro comercial Urban Center, piso 2)
Varios	Mafer Fit Gym	Calle Isaac Tamayo y Graneros.
Varios	Titanium Gym	Avenida Arce (edificio Las Torres)
Varios	Metro Gym	Avenida Argentina
Varios	Energym	Avenida Bautista (cerca del Cementerio General)
Varios	Crossfit 3640	Avenida Bautista (cerca de la Garita de Lima)
Varios	Monsters Gym	Calle Fernando Guachalla, avenida 6 de agosto
Varios	Gold'S Gym	Avenida Colombia, calle México
Varios	Club Fit	Calle Yungas
Party Fit	Acia Fit	Plaza Villarroel (edificio Nuestra Señora de La Paz)

Fuente: Elaboración propia.

Debe apuntarse que no todos los gimnasios y clubes de *fit* identificados en la zona central han sido frecuentados por los miembros de Trainer Team, a partir de los especiales y sesiones de baile fitness. Por esta razón se distinguieron los gimnasios y clubes de *fit* como centrales y

contiguos (calles próximas, fuera del límite del centro), entre frecuentados y no frecuentados a partir de la zonificación (véase: Mapa 6, Anexo B).

De acuerdo a los carteles de publicidad y de observación participante, en los siguientes establecimientos se identificó la presencia de programas: Swing, Ritmos, Zumba, Xtreme Dance, Bollywood Naach Fitness, 100 % Folklore, Latino Dance, Vivir el Folklore, Party Fit, Bio Dance y Folklore en movimiento.

3.4.9. Delimitación temporal

La investigación se realizó entre los años 2020 y 2022, a partir de la creación del grupo llamado Trainer Team, conformado por instructores de baile fitness (independientes y/o asociados con algún programa). A consecuencia de la emergencia sanitaria causada por el Covid-19, las clases tuvieron que cancelarse, lo que ayudó a que se tuviera que reunir suficiente información de las redes sociales (como ser Facebook, mediante el grupo “Baile fitness en Casa”, creado el 3 de mayo de 2020) hasta que se reanudasen las actividades presenciales en los gimnasios y clubes de *fit*.

Inicialmente se empezó con los videos transmitidos en Facebook en el grupo “Baile fitness en casa” (realizado en los domicilios), que fueron emitidos durante el periodo de cuarentena rígida. Una vez que las actividades presenciales se reanudaron las entrevistas se efectuaron de forma presencial (véase: Tabla 7).

Tabla 7: Cronograma de delimitación temporal

Año	Trabajo de campo	Entrevistas		Observación	
		Semi-estructurada	Informal	Participante	Distancia
2021	09 de junio	1	-	1	-
2022	12 de enero	1	-	1	-
2022	13 de enero	1	-	1	-
2022	04 de mayo	1	-	1	-
2022	04 de junio	1	-	1	-
2022	04 de julio	1	-	1	-
2022	04 de julio	-	1	1	-
2022	13 de julio	1	-	1	-
2022	05 de agosto	1	-	1	-
2022	25 de agosto	1	-	1	-
2022	30 de agosto	1	-	1	-
2022	17 de septiembre	1	-	-	1
2022	29 de septiembre	-	1	1	-
2022	01 de octubre	1	-	-	1
2022	10 de octubre	1	-	-	1
2022	11 de octubre	1	-	-	1
2022	01 de diciembre	1	-	1	-
2022	02 de diciembre	1	-	1	-
2022	02 de diciembre	1	-	1	-

Fuente: Elaboración propia.

Se realizaron 17 entrevistas, de las cuales 14 fueron a los miembros de Trainer Team (equipo de entrenadores), una a alguien externo (para obtener información referencial de la ubicación del contexto) y dos a dos alumnas de uno de los miembros oficiales con el fin de tener

una triangulación de información y así confirmar los datos obtenidos por uno de los entrenadores.

En ese sentido, se realizaron 17 entrevistas semi-estructuradas con la ayuda de una guía de preguntas, mientras dos se hicieron de manera informal. En lo que se refiere la observación participante, se mantuvo proximidad con 10 miembros (siendo instructora invitada y participante oficial del equipo). Debido a la emergencia sanitaria, cuatro de los miembros fueron entrevistados a distancia, por lo que no se pudo concretar la observación participante. Para el registro de observación a distancia se tomó en cuenta el cuaderno de campo y el material fotográfico.

CAPÍTULO 4: MOTIVACIONES

En este capítulo se desarrolla la experiencia motivacional de los instructores, para conocer qué fue lo que los motivó a ingresar en el baile fitness. También, bajo esa percepción se busca aproximarse a las motivaciones del otro (colegas y alumnos) desde el aspecto corporal y emocional; abordando además dicha motivación desde lo femenino y lo masculino.

4.1. Motivación emocional propia

Se refiere al propósito emotivo que llevó a los entrevistados a interesarse por el baile fitness, por el cual adquieren salud, combaten el estrés, fomentan su aprendizaje físico en resistencia y en ritmo, y su preferencia y gusto por el baile.

4.1.1. Es bueno para la salud y el estrés

Los entrevistados Iván Freddy Díaz Achillo y Soraya Pérez Espejo coinciden en expresar, desde su experiencia, que la motivación para interesarse por el baile fue el adquirir una buena salud y minimizar el estrés y sus problemas.

Iván Díaz expresa:

El motivo que me ayudó a entrar al baile fitness es el de enseñar a personas para que adquieran movimiento rítmico aparte de una buena salud y mucha resistencia. Aparte que el baile ayuda al estrés y a los problemas que tiene cada persona que pasa la clase. (Entrevista, 4 de junio de 2022).

El entrevistado manifiesta que su motivación está en los resultados que genera el baile fitness, ya que promueve la actividad física y es beneficioso para la salud, en función de cómo la acción de la fuerza del cuerpo de un individuo va cambiando y se va haciendo más tolerable, siendo este incluso capaz de realizar otras actividades de mayor impacto.

Del mismo modo Soraya Pérez Espejo expresa: “Me motivó, porque es bueno para la salud y el estrés” (Soraya Pérez, entrevista, 5 de agosto de 2022). Los instructores tienen como motivación el mejorar su salud mediante la práctica del baile fitness, para combatir efectos adversos (enfermedades) producidos por la exigencia y el rendimiento de los órganos (el estrés).

Además, está el fortalecer la condición física, desde la resistencia, el manejo cardiovascular y el rendimiento muscular.

4.1.2. Me ha gustado bailar

Los entrevistados Paola Laura y Jhon Andia coinciden en su gusto por el bailar, razón que los motivó a practicar el baile fitness. Sin embargo, los hechos que los llevaron a esta conclusión son diferentes.

Paola Laura expresa:

Bueno, desde niña me ha gustado mucho lo que es el baile. La danza, no. No tenía una oportunidad más antes, de entrar a ballet o algo parecido. Entonces tampoco tenía suficiente permiso para ir a la zumba, todo eso. Yo veía desde lejitos cómo bailaban; o a veces en mi casa yo solita me se bailar. Y por eso me encanta ir a fiestas, por el baile nada más, solo para bailar. Y me encanta el baile, me gusta mucho, me desestresa bastante. Después, aparte de todas las actividades que yo doy aparte del baile, pues el baile me desestresó. Conozco más personas, me divierto, soy yo misma. Ya te haygan dado similares respuestas, pero es la verdad. Eso es lo que me ha motivado desde niña. Siempre me ha gustado bailar, siempre, siempre, y ahora que tengo la oportunidad no lo estoy desaprovechando. (Entrevista, 10 de octubre de 2022)

En base a mi experiencia personal (como instructora) se comprende que para muchos instructores el baile en general es algo atractivo que les llamó la atención ya desde una etapa temprana (por lo que varios inicialmente estaban interesados por el ballet). No obstante, desde la etapa adolescente y joven, algunos se interesaron por la zumba (disciplina fitness), generándoles un entusiasmo por el baile combinado (fusión de ritmos).³⁵

³⁵ La zumba es un movimiento o disciplina fitness de origen colombiano, enfocado a mantener un cuerpo saludable y a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados (Vicerrectorado de Cultura, Deporte y Lenguas, 2018).

Pero no están exentos los impedimentos que acondicionan la experiencia de aprendizaje, ya que algunos instructores no tuvieron una trayectoria de formación inicial (como ser en salas de ballet y en academias) por factores familiares, económicos y de estudio. Por esta razón algunos decidieron, de forma independiente, aprovechar y expresar su pasión por el baile en ciertos eventos. En tal sentido el baile les significó una manera de liberación del trabajo, del estudio y de la familia, situaciones que en algún momento de sus vidas les generó desgaste y agotamiento.

En cambio, en las entrevistas con otros instructores, a diferencia de Paola, se identificó una motivación que no fue decidida (no de manera directa, sino involuntaria). Así lo expresa Jhon Andia:

En un principio no era algo que yo quisiera hacer. No es como que lo haya tenido planeado, sino [que] todo empezó cuando de casualidad un amigo me llevó a un gimnasio y me dice: “Solo vamos a preguntar”, y yo le digo: “Perfecto, vamos”, y llegado el momento nos inscribe a ambos. Entonces empezamos a ir al gimnasio, empezamos a entrar a las clases de baile fitness. Y yo era una persona que no le gustaba bailar, pero en ese momento poco a poco asistiendo a las clases y me empezó a gustar, me empezó a gustar. Y ya fue desde ese momento que ya no lo dejé. (Entrevista, 25 de agosto de 2022)

En la percepción de los instructores, los motivos iniciales que impulsan a las personas a ingresar al gimnasio y a inscribirse en una disciplina aeróbica –como el baile fitness– son el generar cambios y mejoras en la imagen corporal y en el estado emocional (afectada por conflictos personales sentimentales, familiares). Por esto algunos se muestran interesados en confraternizar, al llevar una vida social en el establecimiento.

También se evidencia la intención de los instructores de realizar la actividad del baile en compañía, para volver a una experiencia de forma co-participativa. Otra razón es el interés simple por bailar.

4.1.3. Básicamente: el aprender

Está la idea de que la motivación es la búsqueda de un aprendizaje, misma que se va contextualizando desde diferentes perspectivas. Lo que se refleja en el caso del entrevistado Einar Villagómez, quien indica que el aprender o el realizar baile fitness puede generar buenos resultados en el cuerpo:

Básicamente: el aprender; que podamos aprender a realizar actividad física de forma dinámica mediante el baile, ¿no? Básicamente, uno divirtiéndose puede estar entrenando, puede estar haciendo actividad física y puede mejorar su condición física como tal, ¿no? Sin darse cuenta que simplemente bailando está mejorando eso: su condición física. Entonces es algo que a mí me motivó desde que entré, y cómo funcionaba la dinámica de lo que es el baile fitness. De esa manera pude hacerlo. (Entrevista, 13 de julio de 2022)

Para los instructores el aprender una disciplina física conlleva a una rutina diaria que inicialmente resulta, si uno no está acostumbrado, en un dolor muscular temporal en ciertas áreas del cuerpo, más aún si se trata de disciplinas de alto impacto como el fitness de combate y las máquinas.

En cambio, cuando se habla de la disciplina fitness de baile se la entiende como una actividad de menor impacto, que para muchos no es compleja de practicar, porque se la maneja en una dinámica interactiva combinada con ejercicios de entrenamiento aeróbico. Que genera resultados visibles en la condición física de quienes la practican. Para los instructores esta dinámica de baile es útil para recompensar de buena forma al cuerpo, no solo en términos estéticos, sino también en cuanto a su capacidad de resistencia, su rendimiento y su elasticidad muscular.

4.2. Experiencia motivacional durante la clase

Se refiere a la experiencia emotiva que mantuvieron los entrevistados con sus alumnos, particularmente en sus clases.

4.2.1. Motivando a las personas

En este apartado se describe la historia de quienes emprendieron una etapa en el baile y terminaron enseñando a favor del estado emocional y corporal de otros. Al respecto María Montaña manifiesta: “es contarles un poquito la historia acerca [...] [de cómo] he entrado a lo que es los gimnasios y a ser instructora de baile. Con esto [busco] motivarles. El mundo fitness es una forma de verte tanto físicamente y emocionalmente bien” (entrevista, 30 de agosto de 2022).

El mejoramiento del estado corporal y emocional es resultado de la motivación para algunos (enfocándose en la experiencia del instructor), tomando en cuenta que su estado inicial (físico, emocional) puede ser sujeto de comparaciones, con el cual buscan identificarse los alumnos, conduciéndolos a que los tomen (a los instructores) como un modelo a seguir. Esto se enfatiza en la experiencia de liderazgo, en la actitud carismática, en el manejo de grupos de personas, bajo el papel de instructor que es de atención para los alumnos cuando tienen la idea de experimentar esa etapa. Los alumnos los ven como un referente (por cómo se ven y porque se sienten bien) de lo que quieren ser en un futuro.

En cambio, está el caso de la instructora Vilma Vicente, quien expone cómo se marca la conexión grupal mediante la interacción verbal entre el instructor y sus alumnos:

Si mencionamos para motivar a las personas algunos nombres para Carmen: “Vamos Carmen”. Vemos [a] alguna persona que está cansada, que no está ejecutando el movimiento, [lo] motivamos con una palabra motivadora: “Tú puedes, ¡dale!”, “¡Vamos!”, y mencionamos el nombre. En ese momento tenemos la conexión. (Entrevista, 12 de enero de 2022)

Para los instructores la interacción a través del lenguaje verbal en un ambiente donde se enseña una actividad física es fundamental, no solo porque se estimula anímicamente a las personas (colegas y alumnos), sino también porque se estimula la movilidad corporal, lo que se consigue mediante la motivación. Desde el papel de instructor, ellos usan el lenguaje verbal para dar instrucciones, conversar, lanzar palabras motivadoras, cuando se trata de enseñar, más aún cuando la interacción corporal entre instructor y alumno no se da de una manera tan fluida.

Las palabras pueden cumplir una tarea principal, como ser la conducción del instructor que implica el lograr la atención del otro, por ejemplo, cuando gritan: “¡Vamos, Carmen!” –llamando al alumno por su nombre–, añadiendo la frase: “¡Vamos!” en el sentido de motivar, como sinónimo de esfuerzo y de voluntad, todo en pos de generar un efecto de auto-disciplina en el alumno. Para María Landa (2009) el fitness demanda una conducta de autodisciplina a cada sujeto, en cuanto a lo que es la inversión de tiempo que debe dedicarse a la actividad y el esfuerzo para llevarla a cabo, para lo cual la presencia del profesor se vuelve fundamental porque está vinculada con el proceso de modificación corporal.

La experiencia temporal que comparten ambos se vuelve en algo más que solo un momento de entrenamiento motivador para lograr los resultados deseados, se convierte en una estrecha conexión entre instructor y los alumnos, donde se demuestran una confianza mutua.

Desde el papel del instructor, en el marco del propósito de generar un vínculo con los alumnos, muestran apoyo y sienten confianza en la capacidad física de estos, al infundirles palabras de aliento como “Tú puedes”. Mientras que desde la perspectiva de los alumnos se genera una relación amistosa, más cercana, a tal punto de que el entrenador los llama y los anima por sus nombres.

Estas vivencias reflejan la experiencia compartida entre amigos, entre pareja, que estimula la motivación, sea cual sea la actividad que experimenten y que se dé entre las dos personas o de manera grupal. Así se identifica en el caso del entrevistado Jhon Andia:

[...] hay personas, que vienen entre amigos, en pareja y tiene esa complicidad de estar bailando juntos a la vez. Y ese hecho hace que desenvuelvan más, lo hagan con más energía, con más fuerza; y eso motiva al resto del grupo. Y toda esa actividad, al convertirse ya no solo de una persona sino ser de todo el grupo, se transmite esa energía entre todos. (Entrevista, 25 de agosto de 2022)

La vivencia circunstancial de realizar una actividad física acompañado la hace ser más entretenida, incluso competitiva en algunos de los casos.

Lo que resulta de esta experiencia es que hay un hecho que los vincula: el baile, el cual les permite desenvolverse emocional y corporalmente, ya sea en pareja o entre amigos, generando un compañerismo donde se comparten y se transmiten muchas situaciones emocionales que los motivan a que se sientan físicamente capaces, demostrando su potencial y su esfuerzo. El compañerismo grupal funciona en esta situación como un motor de confianza y de complicidad cuando se habla de motivación.

Las historias o relatos de los instructores se generan a partir de momentos trascendentales (progreso, adversidades, oportunidades). Estos cambios importantes en sus vidas son para otros un ejemplo de inspiración.

No obstante, la experiencia motivacional del instructor con los alumnos y sus colegas durante la clase no solo se refleja en el vínculo de amistad y de pareja, sino también en la conexión de seducción cuando bailan. Esto ocurre cuando el instructor, en pos de motivarlos, baila cercanamente con los alumnos de manera sensual con el fin de transmitir una sensación “encendida”, lo que es característico de su estilo de clase. Así lo comentan algunos instructores a través de una conversación informal:

D: Bueno, depende del instructor. Algunos instructores se sexualizan y lo saben. Otros hacen un trabajo más tranquilo. Depende [de] qué es lo que quiera provocar el instructor en sus clases, “el *show*”, por así decirlo. El toque que le da cada instructor a su clase. Y pues si usa esa táctica, sí o sí habrá”

J: En los instructores tiene que haber eso de seducción. Pero en buena palabra es para dar el toque al baile para que los alumnos lo sientan verdad, porque imagínense un instructor apagado y [que] baila por bailar, pues [eso] no da.

D: Eso sí, es parte del *show*. Otros, pero ya se lanzan. Como digo la cosa es que las alumnas en su mayoría disfruten de la clase. Pero sí, mientras más sexualizado sea, más causa furor. Por si, no estoy en contra. (Cuaderno de campo, conversación informal, 29 de septiembre de 2022)

Para los entrevistados este tipo acercamiento que se experimenta entre el instructor y los alumnos no es más que una estrategia que algunos adoptan en sus rutinas, es decir se hace parte de un estilo de clase que es realizado bajo la idea de complacer, causando entusiasmo especialmente en las alumnas, cuando principalmente el instructor de la clase es un varón (cuaderno de campo, 29 de septiembre de 2022; véase: Cuaderno de campo 4, Anexos, F).

José Quino manifiesta:

Yo creo que sí, sí hay seducción de instructor a las alumnas. Bueno, no [en] todos los casos. Hay instructores, tanto varones y mujeres, que se hacen respetar, pero hay instructores, normalmente los varones, [que] se pasan con las alumnas, les empiezan [a] abrazar la cintura, bailan así, empieza a [ha]ber contacto físico, se llama eso ya. Bueno, eso es seducción a las alumnas también, entregan sus pompitas a las alumnas, y así, eso es seducción a las alumnas. Hay algunas alumnas que les gusta eso, digamos, y hay otras que se molestan, la verdad. (Entrevista, 4 de julio de 2022)

A partir de la respuesta del entrevistado se pudo reconocer la existencia de una seducción que ocurre entre el instructor y los alumnos durante las clases, que es comprendida como un tipo de acercamiento físico que sucede cuando los abrazos son muy cercanos (cuando abarcan la región de la cintura de las alumnas) y cuando el instructor insinúa una región de su cuerpo con confianza, como ser los glúteos mientras baila. Generando una posición que puede ser tanto favorable como molesta a vista de los estudiantes.

Más para uno de los entrevistados es una forma de coqueteo y sensualidad y no así un tipo de seducción ya definida:

Supongo que eso depende de cada instructor. Yo en lo personal considero que algún tipo de seducción por así decirlo, no [...] No, tal vez algún tipo mini de coqueteo puede ser, pero no tanto como que sea dirigido a la alumna o al alumno como tal, sino es ponerle esa actitud de coqueteo, de sensualidad a géneros que lo requieren, como digamos ponerle sensualidad en la bachata, un tipo de [...] ya un coqueteo más agresivo como

podría ir en el reggaetón. Pero más como una conexión de seducción directamente, no. [...] Claro, se puede dar interpretar así, lo que dije hace un momento. (Jhon Andia, entrevista, 25 de agosto de 2022)

Esta forma coqueteo y sensualidad de los instructores dirigidos a los alumnos es motivada por los géneros de la música, ya que es implementada con un nivel de intensidad de acuerdo al ritmo, que viene a ser desde un ritmo lento que requiere de sensualidad (la bachata) hasta un ritmo rápido que requiere provocación (el reggaetón).

No obstante, para algunos de los entrevistados sí se manifiesta este tipo de conexión en clase bajo otra intención que no sea la de motivar, no es considerado ético y profesional. Vilma Vicente afirma:

Sí he visto que hay conexión de seducción en algunos casos. Bueno, en realidad hay una particularidad que los instructores tenemos que estar siempre sonriendo para motivar a los estudiantes, para tener más confianza; y, bueno, se suele confundir. Sí he visto que se forme[n] relaciones, etc. En mi caso siempre mantengo ética y profesionalismo. (Entrevista, 12 de enero de 2022)

Al respecto Soraya Pérez manifiesta: Seducción sana motivando a bailar sexy [...] está bien. Seducción de coquetear molestando, no me parece ético (entrevista, 5 de agosto de 2022).

A partir de las respuestas se pudo observar que evidentemente se efectúa una conexión de seducción entre el instructor y los alumnos, identificada desde la motivación y la confianza que se genera entre ambos (cuando el instructor muestra la particularidad de sonreír durante toda la clase para establecer confianza con sus alumnos). Pero esto puede ser entendido como una conexión de tipo más “involucrado”, una relación contraria a la que se manifiesta en el marco de una motivación apropiada por el baile. Aunque algunos no descartan que este tipo de relación más cercana se haya dado en las clases y convertido posteriormente relaciones de pareja.

4.3. Motivación emocional en ellas y ellos

Se refiere al propósito emotivo que mueven a los alumnos y alumnas a practicar baile fitness, el cual es identificado por su frecuencia en las clases de los entrevistados.

4.3.1. Vienen ellas más por divertirse

Los entrevistados Rosalía Choque y Ricardo Flores, desde su experiencia de trabajo como instructores, coinciden en que el motivo de interés de las mujeres y varones por el baile fitness surge de la idea de divertirse y liberarse del estrés. Rosalía Choque indica:

Yo pienso que [...] [a] la mayoría de las mujeres nos gusta tal vez desestresarnos, ¿no? A través de la danza uno se desestresa. En mi caso la gran mayoría que viene a bailar, cuecas especialmente, lo que es la danza, no vienen para adquirir un cuerpo o un físico digamos como las jovencitas, no, que tienen más su cuerpecito y todo eso; vienen más ellas por divertirse, por desestresarse. Bailar, cantar, lo que uno hace, ósea más allá de lo físico está su salud de ellas. (Entrevista, 13 de enero de 2022)

Las mujeres generalmente pueden encontrarse satisfechas cuando se relajan, más aún si realizan una actividad física como el baile para liberarse emocionalmente. Aunque para las más jóvenes, el baile significa una acción física que les permite adquirir y mejorar su imagen corporal.

No obstante, según la percepción de la instructora sobre su alumnado, se comprende que lo que motiva a estas mujeres (mayores) es generar una experiencia de alivio, de relajamiento mediante el canto, el baile, para su propio bienestar, y no así tanto para verse bien o mejor físicamente.

Aunque desde la perspectiva de una de sus alumnas se ha podido identificar que su motivación es precisamente cambiar su aspecto físico, para mejorar emocionalmente. La alumna Lidia indica: “Bueno, lo primero es el aspecto físico. Por esa razón hacemos los ejercicios. La gimnasia hace que estés bien y te sientas bien” (entrevista, 2 de diciembre de 2022).

A algunos instructores lo que les motiva a mejorar también es la apariencia física, sosteniendo que el propósito de los ejercicios es justamente conseguir ese cambio. Esa experiencia emocional refleja que para sentirse anímicamente bien primero uno debe verse físicamente aceptable.

En tanto que para algunas alumnas practicar una actividad deportiva, como es el baile fitness, significa mejorar su capacidad y resistencia física. Así lo manifiesta la alumna Gloria:

Me [ha] ayudado mucho en que... en el sentido de qué eres [...] cuando practicas algún deporte. Pienso lo mismo, ¿no? Te sientes suelta, activa, de cualquier forma. Digamos, una persona dice: “¿Quién está? ¿Quién quiere bailar esto? ¿Con quién quiere hacer esto?”, ósea, la primera que puedo saltar, digamos; yo puedo con esa misma energía que una persona que tiene 20 años. Eso es lo que a mí me gusta, eso me ha motivado a seguir acompañando o seguir pidiendo a la profe que nos enseñe, o que no deje su carrera o lo que está haciendo la profesora. (Entrevista, 2 de diciembre de 2022)

Desde el punto de vista, de quien cree que hacer una actividad física significa tener rendimiento, resistencia, elasticidad corporal, se entiende que tuvo que experimentar estos cambios.

El ambiente que se desarrolla en la clase, a través del baile, a parte de los alumnos les permitió transportarse a un momento cuando se olvidan de su capacidad física y por ende de su edad sintiéndose con el rendimiento y la agilidad corporal de un veinteañero. Se advierte que ese hecho vivencial no es más que la razón que los motiva a practicar una actividad física como es el baile. Ya que vivir una experiencia de este tipo, aun siendo de manera temporal, les permite potencializar sus habilidades corporales, cual sea la edad que tengan. También causa que ellos, en agradecimiento por los resultados, valoren y apoyen el trabajo del entrenador.

Ya desde el ambiente de la clase se ha podido identificar una interacción muy expresiva, extrovertida, que refleja ser un ambiente grato para las mujeres. El instructor Ricardo señala:

Porque les gusta bailar más que todo. Las mujeres se divierten, ¿no?, con el baile y todo eso. Salieran, se ríen, juegan también, [en] cualquier evento que haya. A veces [es] lo más bonito que puede haber pasado así ante una mujer. Es bonito. Divertir, compartir con alguien y conocer a otras personas es muy bonito. (Entrevista, 11 de octubre de 2022)

A las mujeres les parece agradable el baile, porque les permite tener un ambiente de clase participativo, donde pueden expresarse emocionalmente y físicamente de manera mutua. Lo que les conduce a tener una experiencia extrovertida y dinámica entre ellas, y permitirles tener recuerdos gratos como resultado de esa convivencia compartida.

4.3.2. A ellos les da vergüenza

Cuando la participación de las mujeres es masiva en una actividad física, como sucede en el baile fitness, puede provocar que los varones puedan sentirse intimidados al compartir el ambiente. La instructora Soledad dice:

En el caso de los varones son pocos porque les da vergüenza. A ratos tienen miedo, piensan que solo son para mujeres. Y, bueno, vienen, ósea poquitos. Esos poquitos porque a ratos les gusta, ya han perdido esa vergüenza. Entonces ya están acostumbrados, tal vez lo han superado; entonces vienen, les gusta divertirse, pero más es por diversión, claro es también por salud, pero son unos cuantos los que se animan. (Entrevista, 17 de septiembre de 2022)

La poca presencia de varones en las clases de baile fitness ocasiona que no puedan desenvolverse como las mujeres, al menos no de forma inmediata, ya que les toma tiempo para ambientarse y generar confianza con el resto del grupo, aunque inicialmente les fuera fácil mantener contacto con los de su género. Es de esta manera que van perdiendo la timidez, poco a poco, a medida que van asistiendo, van conociendo a los demás, y conversando ya no solo entre ellos, sino además con las mujeres.

Se les vuelve un hábito donde se expresan libremente, generando un ambiente extrovertido, en el entendido de que lo hacen por mantenerse saludables. Simplemente el bailar

en público para algunos varones, incluso siendo ellos los instructores, puede significar todo un desafío. Así lo refleja Iván Díaz: “Porque a los chicos, bueno, a nosotros nos da vergüenza que nos vean bailando. Por ejemplo, el instructor nos dice: “muevan más la cadera” y [a] algunos les da vergüenza. En cambio, en las chicas es algo normal” (entrevista, 4 de junio de 2022).

Para una parte de los entrevistados, el baile fitness es una actividad o un ambiente donde predominan las mujeres, ya que el bailar es entendido como propio o común de este grupo. Lo que provoca que los varones no se sientan cómodos bailando en la clase, siendo común que se sientan apenados, sobre todo cuando algunos ritmos como el reggaetón, la cumbia, etc., los conducen a realizar movimientos sensuales, provocativos (movimientos de cadera).

Esto puede ser el resultado de que a algunos no les gusta mostrarse de una forma insinuante porque sienten que pierden su masculinidad, ya que asocian los movimientos de cadera, cintura, glúteos, como formas provocativas y propias del género femenino. Esta percepción no es solamente masculina sino de la sociedad, funciona como una normativa o una regla social que normaliza ciertas expresiones corporales en las mujeres.

4.4. Motivación corporal propia

Desde el rol de instructor, considerarse como referente para los demás significa un enorme desafío, cuando por detrás está el bienestar físico de las personas. Se toma como una motivación propia, cuando él/ella son ejemplo de presentación.

4.4.1. Somos una imagen [...] [a] seguir

Los entrevistados María Montaña Ticona y Jhon Andia coinciden en que bajo el papel de instructor deben mantener una imagen ejemplar, caracterizada por los resultados del entrenamiento. “A[1] nivel estético nosotros debemos vernos, muy bien y tener bastante, ser un ejemplo andante, como se podría decir, ya que somos una imagen [...] [a] seguir” (María Montaña, entrevista, 30 de agosto de 2022).

Para el instructor, quien se dedica principalmente a promover el bienestar físico en las personas a partir del entrenamiento aeróbico en la disciplina fitness de baile, es muy importante mostrar una imagen física agradable a la vista de los demás, que se los vea como referente o como ejemplo, que otros quieran lograr convertirse en ellos. Por eso mismo es fundamental para

los entrenadores tener un aspecto físico ejemplar que revele un cuidado constante del cuerpo como resultado del entrenamiento y de la alimentación.

En la experiencia del instructor el resultado de su estado físico, visualmente expuesto, también puede despertar una motivación en sus alumnos:

Considero que sí, en aspectos, ya que los alumnos y alumnas generalmente [...] es lo que ven. Ósea, si ellos ven resultados en ti, ellos se motivan y dicen: “Así, lo que él hace es bueno, porque él tiene sus resultados. Yo quiero ser como él”. Les das una cierta motivación a las personas. (Jhon Andia, entrevista, 25 de ago. 2022).

En el ambiente de clase, cuando ya es recurrente la asistencia entre los participantes, tanto del instructor como de los alumnos, es evidente a la vista el aspecto físico, principalmente el de quien enseña, de por medio está su reputación que refleja su capacidad y su eficaz estrategia sobre el trabajo corporal. Es fundamental para los instructores reflejar una imagen armoniosa que conste del entrenamiento, a manera de garantizar y promover a la gente de que ellos también pueden tener el mismo aspecto.

4.5. Motivación corporal en ellos y ellas

Los entrevistados Soledad Cuellar y Jhon Andia coinciden en que existe una motivación de género que se refiere al interés de las mujeres y de los varones al practicar una actividad física, cual sea fuese el propósito que los motiva.

4.5.1. Ellas están más físicamente preocupándose. Las pesas son de los varones y los aeróbicos de las mujeres

Desde esta perspectiva se pudo identificar que las mujeres se mueven por el interés de verse mejor físicamente, lo que las conduce a cumplir parámetros de talla. Soledad señala: “[...] las mujeres son las más interesadas en reducir tallas, en que la ropa les quede muy bien, de verse “90-60-90”, digamos. Entonces por eso son las que más asisten. Ellas están más físicamente preocupándose [...]” (entrevista, 17 de septiembre de 2022).

Desde el punto de vista de quien trabaja en el mejoramiento de la imagen corporal, no es nada raro entender que las mujeres sean vistas como las más preocupadas por reducir tallas, por el afán de cumplir con ciertos parámetros de belleza ideal (el “90-60-90”). No es casualidad también que busquen sentirse cómodas y conformes, así tengan que vestirse con todo tipo de ropa. Cual sea el estilo, lo importante es que les calce favorablemente, por ello insisten a bajar de peso.

La asistencia masiva y recurrente de mujeres en la disciplina de fitness de baile también refleja su interés por mejorar o cambiar su imagen corporal. No es novedad que refieran la mirada de los entrenadores (ya que habitualmente las ven en sus clases), que ellas están constantemente preocupándose por su físico.

Por otro lado, desde la perspectiva del entrevistado Jhon Andia, se comprende que existe una división de género en las disciplinas.

Tal vez porque habido esa cultura de decir “que las pesas son de los varones y los aeróbicos de las mujeres. Y es por eso que muchos varones aún no están dentro de esto, pero que sí asisten bastante; pero no se compara con la cantidad de mujeres que asisten en cualquiera disciplina de aeróbicos. (Entrevista, 25 de agosto de 2022)

La cultura fitness es responsable de influir en la idea de que las disciplinas como las pesas, el fitness de combate, la calistenia, el *crossfit* y otras deben ser practicadas solo por varones o que las disciplinas como el *step*, el baile *fitness*, localizado, etc., deben ser solo para mujeres.

La sociedad, culturalmente hablando, es causante del porqué las personas siguen ciertas normas o reglas, por la idea de hacerles creer, en el caso de los varones, que se ven masculinos cuando hacen fuerza al levantar algo pesado, generando así competencia entre ellos, quién es más fuerte; mientras que en el caso de las mujeres las insinúa o las relaciona habitualmente con actividades simples, livianas, etc., por lo que no es extraño que se las asocie con el baile, siendo una acción física de movimientos sencillos, armoniosos y sensuales, dependiendo de cada ritmo.

Desde el punto de vista del instructor se comprende que el número de asistencia en cada disciplina fitness indica que hay una preferencia en cada género respecto a ciertas actividades físicas en un establecimiento como ser el gimnasio: el de los varones por las pesas y el de las mujeres por los aeróbicos (baile fitness, principalmente)³⁶.

La preferencia de ellos y ellas por cierta disciplina no se origina por sí sola, al contrario, la cultura fitness desde sus inicios influyó en la idea de que las pesas están más relacionadas con los varones, porque generan resultados de musculación, y que los aeróbicos están más relacionados con las mujeres, por la finalidad de moldear cuerpos, fomentando la reducción de peso y de tallas.

³⁶ Según Cerbino, Chiriboga y Tutivén, (2001), a partir de la opinión de un etnógrafo (1998) de clase media-alta en una entrevista grupal a jóvenes de Guayaquil en Ecuador, sobre el punto de vista de que: “los hombres van a ser más pesas y las mujeres van más para los aeróbicos”, muestra una incongruencia ante la mirada de la mujer hacia los cuerpos masculinos, que no se interesa en los modelos estéticos de un cuerpo voluminoso.

CAPÍTULO 5: EXPERIENCIA EMOCIONAL COMO RESULTADO DE LA EXPRESIÓN Y DE LA TRANSMISIÓN EMOCIONAL

En este capítulo se analiza cómo en el grupo Trainer Team de baile fitness se desarrolla una experiencia emocional a partir de la expresión (cuándo bailan, cuándo ven a otros bailar y cómo los observan cuando bailan) y la transmisión emocional (el estar feliz, el estar bien, alegre y/o mal) que ocurre a partir de la interacción entre instructores y alumnos. Además de ver qué cambios emocionales experimentar a partir de una comparación entre un antes y un después, como resultado de su involucramiento con el baile fitness.

5.1. Emociones propias cuando bailan

Se describen las emociones de los instructores en base a la experiencia sobre el cómo se sienten cuando practican baile fitness. Entre las principales emociones identificadas se encuentran: el sentirse libre y el sentirse bien.

5.1.1. Se siente... estar libre. Me siento bien

A partir de la pregunta: “¿Cómo se sentían cuando practicaban baile fitness?”, se desprenden los motivos que emergieron de la experiencia de los instructores de Trainer Team, los cuales son expuestos desde las expresiones emocionales. Tal como una instructora expresa: “Se siente estar libre”, “es como te olvidaras de las preocupaciones que tienes a diario, tanto en la casa, en los estudios y en la familia igual, entonces es como liberar[se]” (Paola Yujra, entrevista, 9 de junio de 2021). Detrás de la expresión “Se siente estar libre” está el significado de “liberación temporal” respecto a causas conflictivas como el estudio y la familia.

En tanto que los instructores Rosalía Choque, Soraya Pérez, Soledad Cuellar, Ricardo Flores y María Montaña Ticona expresan que “se sienten bien” por distintas razones. Entre las principales se menciona:

¡Uy!, baile fitness, me siento bien, más allá de bailar está el movimiento. El baile fitness...

En mi caso lo que hago [es] folklore. Me permite desenvolverse cuando es la danza en sí, entonces la danza en sí está, y cuando tú practicas el fitness es cuando tú empiezas a trabajar tu cuerpo más allá de la danza. (Rosalía Choque, entrevista, 13 de enero de 2022)

Del mismo modo, Ricardo Flores manifiesta:

Me siento bien porque es otra experiencia que tengo y es muy bonito. Ahí te olvidas de todo, todos tus problemas y todo eso y es bonito. La verdad, sí, sé bien, hago disfrutar a la gente, ¿no? Yo también disfruto esto, con esto que estoy haciendo. (Entrevista, 11 de octubre de 2022)

Por su parte, María Montaña indica:

Realmente me siento bien tanto física y emocionalmente, ya que al dar clases uno se desestresa y tiene un poquito más de carácter. Más que todo el baile fitness es [el] que te forma el carácter, a varias personas les forma el carácter. Te demuestra realmente quién eres y cómo trabajas con personas. (Entrevista, 30 de agosto de 2022)

Detrás de la expresión: “Me siento bien” se identifica que la mayoría de los entrevistados coinciden que el motivo es el trabajo corporal, es decir, el ejercicio les genera relajación, los libera del estrés; causándoles un cambio emocional temporal de triste a feliz que intercede en la formación de carácter, un desenvolvimiento interactivo instructor/alumno, brindando un momento de entretenimiento y de diversión donde ambos recíprocamente son recompensados.

En este último punto se comprende a las emociones como fundamentales para las interacciones sociales, es decir no pueden colocarse aparte de la psiquis (el pensamiento) porque se las necesita para entender completamente cómo se moldean las formas simbólicas y cómo se les da sentido a través de la aplicación a vidas “encarnadas” (Rosaldo, 1984, p. 141). “Encarnado” es cuando el cuerpo está vinculado con la existencia carnal, que se entiende el cuerpo propio vivido como ese “estar en el mundo” o el darse cuenta del mundo por medio de la experiencia vivida (Csordas y Harwood, 1994).

Se entiende a las emociones no solo como pensamientos corporizados, sino como recursos fundamentales para la interacción subjetiva entre sujetos, aquello que les permite generar un valor simbólico colectivo, como el caso de la frase: “Me siento bien” a partir del

motivo del trabajo corporal causándoles un cambio emocional temporal. Emoción que es aplicada desde sus experiencias individualizadas, revelando desde el cuerpo vivido los conflictos causantes del estrés de los otros, los llevó a considerar al baile como vía para combatir los problemas y el mejoramiento de sus estados emocionales.

5.2. Emociones propias cuando otros bailan

En este acápite se abordan las emociones de los instructores, en atención a la experiencia satisfactoria que estos manifiestan cuando observan bailar a sus alumnos. A partir de esta experiencia propia se identificaron las emociones: el estar feliz y el estar bien.

5.2.1. Se sienten felices

Ante la pregunta: “¿Cómo te sientes cuando ves a los demás a tu alrededor que están bailando?”, varios instructores como Soraya Pérez Espejo, Soledad K. Cuellar, Vilma Vicente, coinciden en expresar que se “sienten felices” por distintos motivos. Soraya Pérez indica: “Yo me siento feliz, porque yo creo que las personas vienen, se sienten bien, les gusta; y mejor si le hace bien a su salud” (entrevista, 5 de agosto de 2022). De la misma manera Soledad Cuellar manifiesta: “Me siento feliz y [con] alegría de haber reanimado a mucha gente y que se vayan felices” (entrevista, 17 de septiembre de 2022). También Vilma Vicente señala:

Me siento feliz porque sé que esas personas están con distintas problemáticas, quizás estrés, problemas familiares. Entonces yo tengo el objetivo de divertirles, y hacer que se olviden y entrenen. Para mí es muy importante el rol del instructor de baile fitness. (Entrevista, 12 de enero de 2022).

En base a estos argumentos se ha podido identificar que detrás de la expresión “sentirse feliz” se encuentra, para varios instructores, el haber logrado a partir del baile cambios emocionales en los otros y con ello mejorar su salud (disminuida a consecuencia de conflictos experimentados en su cotidianidad). Asimismo, se advierte cómo los instructores perciben su trabajo que se encuentra involucrado con el rol de mejorar el estado anímico de otros.

En ese sentido se comprende a las emociones no únicamente como una expresión individual, sino como el resultado del involucramiento del yo con los otros, es decir, a partir de

sus experiencias individuales construyen un significado colectivo como el que comparten al sentirse felices.

5.2.2. Se sienten bien

Por otro lado, los instructores María Montaña y Beth Cruz expresaron que “se sienten bien” por distintas razones. Entre las principales: “Cuando yo, digamos, estoy bailando, y veo que me están siguiendo el paso, realmente me siento bien, tanto física y emocionalmente [...] Ya que mis movimientos están bien y [la] carisma los está ayudando bastante” (María Montaña, entrevista, 30 de agosto de 2022). En adición Beth Cruz señala: “Súper bien, porque sé que están disfrutando el baile y que les gusta” (entrevista, 1 de octubre de 2022).

A partir de estas expresiones y explicaciones de los entrevistados se pudo identificar que las razones del sentirse bien responden al rol que cumplen: influenciar en el estado emocional mediante la interacción carismática, la técnica de los movimientos para el aprendizaje, el conocimiento sobre los intereses y el progreso de los alumnos durante la clase.

[...] me siento bastante contento porque sé que me están siguiendo y sé que les está gustando lo que hago. Es ahí donde veo toda la energía que le ponen, la emoción que le ponen, y es porque les gusta lo que estoy haciendo, les gusta mi trabajo, y eso es lo que me hace feliz. (Jhon Andía, entrevista, 25 de agosto de 2022)

Del mismo modo se comprende que la razón de sentirse “bastante contento” responde a la satisfacción del desempeño de su trabajo, en referencia al interés emocional del alumno, reflejado en la experiencia interactiva emocional y corporal de ambos. Dicha experiencia interactiva se entiende como una interconexión subjetiva entre los participantes de un contexto, donde se manifiesta una atención corporizada sobre los otros.

Thomas Csordas (2010) indica: “los modos somáticos de atención no sólo significan atención a y con el propio cuerpo, sino que incluye la atención corporizada de otros” (p. 87). Coincide Manuela Rodríguez (2010) enfocada en los bailarines de Candombe:

Se trata de una comunión de experiencia: la atención puesta en el otro que está bailando, o en el que está tocando, se reduce a la sensación muchas veces repetida de estar "sintiendo" lo que el hombre toca, lo que las otras mujeres bailan (p. 287).

Esta atención corporizada sobre los otros se manifiesta desde la interconexión subjetiva entre los instructores y los alumnos, donde se enfatiza la sensación como el de estar sintiendo lo que los demás bailan. Así se forja una sensación de satisfacción para ambos, donde se percibe una carga emocional de energía y de felicidad, generada desde experiencia de la clase.

5.3. Emociones de los otros cuando practican baile fitness

Este acápite se abordó a partir de la atención de los instructores sobre las emociones de los otros cuando están bailando. Se enfoca en las emociones expresadas de los otros, evidentes a partir de la observación de los entrevistados. Entre las principales emociones se distingue: el sentirse feliz, el sentirse bien, el alivio y la liberación del estrés.

5.3.1. Los veo felices

Esta expresión se refiere a la opinión de los instructores respecto a lo que observan, atendiendo las emociones expresadas por los colegas y los alumnos basada en la experiencia, cuando bailan, cuando se percatan de expresiones corporales como ser las sonrisas para afirmar la presencia emotiva de "estar feliz".

Por otra parte, en relación a la pregunta: "¿Cómo los ven emocionalmente a los que practican baile fitness?", los entrevistados Jhon Andia y José Quino, refiriéndose tanto a los instructores como a los alumnos, coinciden en expresar que los ven felices. Más cada uno da una explicación diferente sobre el porqué creen que se ven "felices". Jhon Andia expone:

Bueno, en cuestión de los alumnos veo que sí se sienten más felices, casi siempre están con una sonrisa en el rostro y tienen al menos ese momento para olvidar, tal vez, si han tenido un mal día, si tal vez han tenido problemas en su casa, en el trabajo; están ahí y se ve que realmente se olvidan al menos por un momento de todo eso. [...] Y en la cuestión de los instructores, noto mucho que se comparte el sentimiento con lo que yo siento, que

es sentir esa alegría de poder transmitir todo eso a los alumnos. (Entrevista, 25 de agosto de 2022).

Paralelamente José Quino señala:

Yo les veo feliz, digamos, “más bien” después de una clase. Te agradecen: “Gracias, profe. Estaba bonita su clase, voy a seguir viniendo. Tal vez venga a su especial”. Se distraen. Lo bueno es que la pasen bien. Yo veo que la pasan bien, para eso es el baile. Las alumnas vienen a bailar con intención de divertirse. [...] Yo veo también que los instructores se divierten. [...] [Aunque en] algunos casos [ocurre que] [...] por el momento de espera, digamos para un especial y el instructor tiene 4 o 5 especiales, [el instructor] no puede esperar. Digamos, después esperar más de 5 instructores, estás en ese caso; el instructor dice: “No”. En ese caso prefiere ir a otro especial en otros gimnasios y bailar en esos gimnasios, ¿no? Así en [ese] caso espera en la fila de otros instructores, puede perder su tiempo y ya no llegar a sus otros especiales. (Entrevista, 4 de julio de 2022)

A partir de los argumentos de los entrevistados se logró identificar los motivos del porqué consideran que los instructores y alumnos se encuentran felices en la práctica del baile fitness: la conformidad emocional que muestran. En el caso de los alumnos se hace evidente si se pone atención a su expresión corporal (la sonrisa) o atendiendo sus palabras (agradecimientos). En el caso de los instructores esto puede observarse a partir del sentimiento compartido que es el de transmitir alegría al alumno, lo que pueden ver a través del lenguaje corporal cuando los observan divirtiéndose mientras bailan. Cuando es así bailan y expresan sonrisas y dan palmas al ritmo de la música y verbalmente hacen el acompañamiento con el canto de las estrofas (véase: Videos, 2020-2022, Anexo E). Todo esto permite advertir que sea el motivo porque los ven felices.

Por otra parte, los especiales de baile “Clase de tres horas” se desarrollan no solo por un fin temático o para ofrecer una maratón intensiva de ejercicios, sino también como una excusa

para reunirse entre integrantes y de esta forma compartir con el anfitrión (el organizador del especial) y con los demás invitados.

La confraternización y el compartimiento comienza cuando el anfitrión agradece a sus invitados (una vez haya culminado la rutina) con algún detalle, con bocaditos, un batido nutricional, una gelatina y agua o un jugo acompañado con una bolsa de galletas, a razón de haberle colaborado y participado en su especial. Esto hace que el instructor anfitrión se sienta comprometido a asistir al especial de baile que vaya realizar posteriormente el invitado. En este tipo de eventos la reciprocidad se basa en la consideración de que cuando un instructor invita a varios de sus amigos a participar de su especial estos están comprometidos a participar en los especiales de sus colegas. También se observa cómo el recibimiento y la gratitud que se proyecta en el refrigerio durante la convivencia entre integrantes dicta un compromiso entre los instructores invitados de a futuro recibir de la misma forma al anfitrión en sus especiales (Observación participante, 2020-2022). Para ambos casos se considera la siguiente definición:

La reciprocidad es una relación social que vincula tanto a una persona con otras, con grupos sociales y con la comunidad, como a grupos con grupos, comunidades con comunidades, productores con productores y a productores con consumidores, mediante el flujo de bienes y servicios entre las partes interrelacionadas. (Mayer y Alberti, 1974, p. 37)

Se manifiesta en una relación de reciprocidad voluntaria bajo el carácter de compromiso, donde las dos partes interrelacionadas (los instructores) se benefician por el intercambio de sus servicios. En tal sentido, respecto a los especiales de baile, los motivos por los que los instructores se sientan felices no solo se resume a cuando bailan, sino a todo lo que conlleva los especiales de baile: la reciprocidad que se maneja en la invitación y en el compromiso asumido tras la participación de los instructores; además cómo se maneja el recibimiento y se proyecta la gratitud a los invitados.

Por otro lado, la sensación de felicidad que expresan los instructores se debe, además de su gusto por el baile, a ver y ser partícipe de la felicidad del otro (colegas y alumnos) en el trabajo.

5.3.2. Yo los veo bien

Esta expresión se refiere a la opinión formada por la observación de los instructores en atención a las emociones expresadas por sus colegas y alumnos, basada en su experiencia cuando bailan.

Se sienten muy bien [refiriéndose sobre los instructores y alumnos]. Es como un momento en [el] que ellos se apartan de problemas, empiezan a desestresarse bailando.

Ósea, yo los veo bien; no vas ver a una persona que no esté feliz, sino bien. (Soraya Pérez Espejo, instructora, entrevista, 5 de agosto de 2022)

Se pudo identificar que tanto instructores como alumnos se sienten de esta forma cuando bailan, dado que es un momento en el que pueden lograr liberarse del estrés y dejar de lado sus problemas. A partir de la explicación de la instructora se entiende que es imposible no ver a nadie feliz cuando bailan, sino al contrario. Lo que permite considerar que el baile es un momento cuando la mayoría de las personas aprovechan para descargar sus emociones, de forma que puedan controlar el estrés generado a consecuencia de sus problemas. Resulta frecuente notar esa emoción, la de estar bien, cuando sucede este momento de experiencia circunstancial que es reflejado desde la propia experiencia emocional de la entrevistada.

Einar Villagómez expresa y explica: “Se sienten súper bien. Hay instructores que, si bien vas sus clases y lo hacen súper mal, [...] hay otros [que] aunque bailen con una persona se sienten súper bien, porque lo han hecho súper bien” (entrevista, 13 de julio de 2022). Mediante estas palabras se puede entender que no es más que el resultado de la experiencia emocional que adquirió él mismo durante su clase lo que determina qué puede ser para bien o para mal y que se da de acuerdo a la situación en la que se encuentra. También puede estar sujeto a su rendimiento en el baile, situación reflejada en sus emociones: “aunque bailen con una persona se sienten súper bien porque lo han hecho súper bien”.

5.3.3. Lo que yo noto en todo caso, sería un alivio, un desestrés como tal

Respecto a esta expresión sobre las emociones expresadas de los alumnos en base la experiencia cuando bailan, resaltan los términos de “alivio” y “liberación del estrés”.

Lo que yo noto, en todo caso, sería un alivio, un desestrés como tal [refiriéndose a los alumnos]. Si bien el baile, ayuda bastante a bajar de peso, [a] hacer muchas cosas; pero normalmente lo que buscan es simplemente despejarse, música, ya sea porque transmite algo o ya sea por la energía que transmite el instructor. Entonces es una sensación que podría resumir simplemente en satisfacción. Como te decía en algunos [ocurre] con la música, en otros casos con el baile; o el hecho de estar, de salir súper cansadas y verse al espejo, decir: “¡Guao!, he transpirado harto”. Yo creo que ese tipo de comentarios a sí misma[s] [se] hacen. Se transmite esa satisfacción, ¿no? Para ella misma o para él mismo. (Einar Villagómez, entrevista, 13 de julio de 2022)

Mediante esta expresión y explicación basada en la experiencia del entrevistado se pudo observar que son varios motivos que determinan que la gente se libere del estrés, como ser el aprovechar la música, el baile, para complacerse energéticamente. Se percibe cómo la energía que el instructor transmite durante el baile genera una situación de experiencia corporal, lo que los lleva a expresar comentarios de satisfacción sobre sí mismos, por un trabajo bien logrado después la culminación de la clase. Así lo refiere esta expresión: “¡Guao!, he transpirado harto”, que según el entrevistado se entiende como la satisfacción transmitida para uno mismo.

5.4. Emociones antes de practicar baile fitness

En esta parte se aborda el estado emocional anterior de los instructores, antes de que iniciaran a practicar baile fitness. Se enfoca en las emociones de su vida pasada, antes de la experiencia de practicar y ser instructores de baile fitness. Entre las principales emociones se distinguen: la tristeza y la timidez.

5.4.1. Cuando uno está triste, desahoga sus penas bailando. Si estás triste vas a bailar

Paola Yujra e Iván Díaz coinciden en expresar sobre sus emociones anteriores que el bailar es una ayuda y una solución inmediata cuando uno está triste: “La verdad, sí, cuando uno está triste desahoga sus penas bailando. Es como se siente mejor, más liberado[s], [con] un peso menos” (Paola Yujra, entrevista, 9 de junio de 2022). A partir de esta expresión y su explicación se pudo

identificar que para la entrevistada la solución inmediata para combatir la tristeza es bailar, ya que entiende que el desahogo emocional permite que las personas puedan liberarse de cualquier causa o conflicto que les agobia.

Claro, porque te ayuda a desestresarte: si estás triste vas a bailar. Ya también depende del instructor, ya que, si está con tristeza, de mala gana, le va [a] transmitir lo mismo al alumno, pero si es que está feliz o alegre le va [a] transmitir eso a sus alumnos, y se va [a] sentir mejor y [se] le va [a] ayudar a desestresarse. (Iván Achillo, entrevista, 4 de junio de 2022)

Por la expresión “si estas triste vas a bailar” de Iván Achillo se vislumbra que el baile influye al liberar del estrés a las personas, más si se encuentran en una situación de tristeza. Esta influencia emocional es transmitida por el instructor, bajo el papel de ser quien contagie de felicidad y alegría a sus alumnos, de manera que les provoca un mejoramiento emocional al liberarles del estrés.

5.4.2. Antes del baile fitness, era muy tímido

Sobre los cambios emocionales que atravesó desde que hace baile fitness, Iván Achillo expresa: “Antes del baile fitness era muy tímido”, luego desarrolla:

Bueno, más antes. Antes del baile fitness era muy tímido, no hablaba mucho con las personas de mi propio grupo, de la U. Siempre me aislaba. Era callado, callado, tímido, tímido. No hablaba con nadie. Era yo, no más. En los eventos de baile fitness me he empezado ya [a] abrir un poco a las personas, porque ahí ya tienes que gritar, tienes que dirigir, tienes que hacer un montón de cosas. Gracias a eso yo en lo personal me [he] abierto mucho a las personas, me he vuelto muy hablador, más alegre, más reilón. (Entrevista, 4 de junio de 2022)

A partir de esta expresión y su explicación entendida desde su experiencia emocional se puede observar que el entrevistado atravesó cambios en su estado anímico, denotados en las

diferencias de comportamiento y de desenvolvimiento en el nivel de interacción individual y grupal, relatado en la comparativa dos diferentes momentos y lugares (durante la universidad, antes del baile, y durante el baile). Se generaron cambios: de ser tímido y callado (antes del baile) a ser hablador, alegre y reilón (actualmente). Si bien esta expresión es enfatizada desde su experiencia interactiva para resaltar los cambios emocionales actuales.

5.5. Emociones actuales tras practicar baile fitness

En este acápite se aborda el cambio emocional actual de los instructores comparado al cómo se sentían antes de practicar el baile fitness. Se enfoca en ver cuáles son las emociones que expresan a partir de su experiencia como instructores.

5.5.1. Se siente feliz

Las emociones actuales (ya en el marco del baile fitness) se identifican a partir de las preguntas: “¿Cómo se sienten cuando practican baile y cuando ven a los demás bailando?”, “¿Cómo los ven emocionalmente y qué cambios tuvieron en sus estados emocionales?”. Al respecto, Paola Yujra expresa: “tanto instructores y alumnos se sienten felices”, “se siente feliz de que te sigan y te entiendan” (9 de junio de 2021). Añade:

En mi opinión tanto instructores y alumnos se sienten felices, porque se des-estresan.

Pero hay casos donde tanto instructor y alumno se estresan. Para los instructores puede ser el caso de [1] armado de coreografías, buscar variedad de músicas que se vean adecuadas para armar coreografías. (Entrevista, 9 de junio de 2021)

Instructores y alumnos manifiestan la emoción de estar feliz como resultado de haberse liberado del estrés. A la vez esta situación puede revertirse, más en el caso de los instructores, cuando la planificación coreográfica que desarrollan previamente se complejiza por la variedad de la música. Desde su experiencia, Paola Yujra señala:

Se siente [uno] feliz de que te sigan y te entiendan, porque a veces... cuando no te entienden, la gente se desanima y se sale. Y es como dices: ¿por qué?, si estoy tratando de

hacer lo mejor y [lo más] entendible. Te sientes mal cuando sucede. (Entrevista, 9 de junio de 2021).

Para quien enseña baile resulta importante cómo lo explica corporalmente a quien aprende, de forma que la interacción corporal entre instructor y alumno pueda ser armoniosa, sincronizada, ya que dependiendo de esta puede despertar una experiencia emocional o alentadora o desalentadora.

5.5.2. Ahora me siento bien

Respondiendo sobre sus emociones actuales, las instructoras Jaqueline Palacios y Soraya Espejo coinciden al expresar que “se sienten bien”. La instructora Jaqueline Palacios explica:

Muy bien, porque [...] la verdad es algo que a mí me encanta porque ayudas... no siempre a tu estética y a todo eso, sino a tu salud. Entonces cuando yo bailo me emociono mucho, ósea me encanta mostrar los pasos, que todas las personas puedan bailar el baile que yo hago o realizo. (Entrevista, 4 de mayo de 2022)

Para la entrevistada, el sentirse muy bien, encantada, engloba el que la idea del baile no solo ayuda a la estética corporal, sino también al bienestar de la salud. En adición, experimenta emociones a partir del baile, lo que le promueve a expresarse abiertamente de manera corporal, bajo la idea de mostrar su trabajo a todos de forma entendible. La instructora Soraya Pérez cuenta: “Mucho a mí me [ha] ayudado a des-estresarme. Trabajo en la oficina. Yo [...] era fatal, bueno, ya no, pero era fatal. Ahora me siento bien, me [ha] ayudado tanto hacer ejercicios y también a motivarme. Me siento bien” (entrevista, 5 de agosto de 2022).

El “sentirse bien” de la entrevistada se debe a un cambio emocional (“Ahora me siento bien: emoción actual) y un cambio corporal que experimentó previamente a partir del baile que surgió de una vivencia anterior originada por conflictos, problemas en su trabajo; dejando así entrever una emoción pasada al descubierto: “Yo, mientras, [en ese entonces] era fatal”.

5.5.3. Me siento más alegre

Relatando su emoción actual, el instructor José Ramiro Quino expresa: “Me siento más alegre, me desestreso”. Desarrolla: “En primera me siento más alegre, me desestreso. Si he tenido un mal día, por cualquier motivo, sea familiar o por haber peleado con mi enamorada, con algún amigo, así bailando te desestresas, tanto físicamente como mentalmente” (entrevista, 4 de julio de 2022).

Mediante la expresión: “Me siento más alegre, me desestreso” identifica que al entrevistado el baile le genera una sensación de liberación que le permite hacer frente a los problemas familiares y sentimentales que le perturban, logrando así un cambio emocional circunstancial, como el de sentirse alegre cuando baila. De esta forma se entiende al baile como un recurso que utilizan las personas para liberarse tanto física como mentalmente.

5.6. Transmisión emocional

Según las opiniones de los instructores de Trainer Team de baile fitness, respecto la transmisión emocional, puntualizan que funciona como una obligación que debe ejercer un instructor de baile fitness hacia a sus alumnos. Estas respuestas surgen a raíz de las preguntas: “¿El que practica baile fitness se expresa de alguna forma?”, “¿Sientes conexión con alguna persona cuando practicas baile fitness?”, “¿Hay una relación emocional como grupo?”, “¿Cómo ves que se sienten los que practican baile fitness?”.

5.6.1. Uno se comporta de forma feliz, ya que debe transmitir felicidad

Para algunos de los entrevistados resulta importante la transmisión emocional a los alumnos, siempre que sea favorable para el estado emocional de ambos: “Uno se comporta de forma feliz, ya que debe transmitir felicidad, así sus alumnos sentirán la clase muy animada” (Paola Yujra, entrevista, 9 de junio de 2021).

El instructor, de acuerdo a su rol, debe mantener una forma de comportamiento aceptable frente a los demás (comportarse de forma “feliz”), lo que es determinante para lo que vaya a transmitir a sus alumnos (ya que debe transmitir felicidad), con el motivo de generar un sentimiento extrovertido en el ambiente de la clase (así sienten a la clase como animada).

Añade: “Si tú no estás feliz, conectado en ti mismo, no hay tan [...] un 100 %. La gente también va [a] sentir eso, que estás mal, si estás todo bajoneado” (Paola Yujra, entrevista, 9 de junio 2021).

Se advierte que para un instructor es importante el cómo se encuentra emocionalmente, ya que puede influir en el estado emocional de los alumnos. Por ello él debe mostrarse anímicamente estable y con una conexión aceptable con sí mismo, para que puedan sentirlos de esta forma, ya que el resultado definirá la experiencia emocional que obtendrán los alumnos, siempre de acuerdo a lo que el instructor les haya transmitido durante la clase, que puede ser algo bueno o no.

5.6.2. Si tú estás bien, el grupo se va sentir bien

Respondiendo sobre la transmisión emocional, los instructores Einar Villagómez, Paola Yujra y Rosalía Choque coinciden en que es la energía lo que se transmite del instructor al alumno o viceversa. Einar Villagómez expresa: “He tenido alumnas que lo transmitían y sacaban esa energía gritando, otras cantando y [en] otras, aunque no hagan ninguna de esas acciones, digamos de gritar o cantar, simplemente se les nota o hacen más con [más] energía” (entrevista, 13 de julio de 2022). La energía que se transmite de las alumnas al instructor se manifiesta a partir del lenguaje verbal (gritando, cantando) y el corporal (que se nota o se muestra cuando realizan el baile con más energía), acciones que se hacen presente mediante el baile.

También dice: “la música, ya sea porque transmita algo o ya sea por la energía que transmite el instructor, [despierta] [...] una sensación que podría resumir[se] simplemente en satisfacción” (Einar Villagómez, entrevista, 13 de julio de 2022). Sobre este punto, se comprende que la música también puede ser motivo de transmisión. Según Cerbino, Chiriboga y Tutivén (2001), a partir de los datos etnográficos que hicieron a los jóvenes de Guayaquil en Ecuador, con respecto a la música, refieren que la atención a la letra de algunas canciones que van acompañadas con el baile van a tono con el ánimo en el que están o desean colocarse (p. 82). Lo que significa que la música transmite a las personas recuerdos en el que desean ubicarse o porque van a tono con sus estados emocionales actuales. Entonces, la música más la energía conducida del instructor hacia a sus alumnos, resulta una experiencia emocional grata para ambos. Sucede como una acción recíproca entre instructor y alumnos, porque al transmitir energía también en él se van a generar emociones amenas (satisfacción). Se entienden como una

retribución o pago por haber difundido energía (cantando, gritando, mostrando la acción corporal mediante el baile) durante la clase.

Esta sensación, según la propuesta sobre los bailarines de Candombe de Manuela Rodríguez (2010), se manifiesta desde la conexión intersubjetiva donde se da una atención y una percepción corporal que al estar elaboradas culturalmente entre quienes participan del mismo contexto festivo-ritual propician estados de interconexión sensorial (p. 284). Es decir, la conexión intersubjetiva entre los participantes que comparten un contexto propicia el estado de conexión sensorial entre ellos, donde se transmiten sensaciones como la de bailar y mover el cuerpo. En este caso, mediante la acción corporal y verbal que conduce el instructor mientras baila, se trasmite energía a los alumnos, lo que les hace sentir a ambos una sensación de satisfacción completa. Sobre este punto, Paola Yujra expresa: “Si, la energía. Si tú estás bien, el grupo se va sentir bien, incluso la misma energía en la sala se va sentir, que es alegre, la gente entonces va seguir viniendo” (entrevista, 9 de junio de 2021).

La energía expresada corporalmente, emocionalmente, que se experimenta entre el instructor y los alumnos establece la existencia de la relación o de la conexión grupal. La continuidad de esta depende de la experiencia emocional (si fue buena o no), del cómo les haya parecido.

En síntesis, el haber logrado transmitir la emoción de estar bien mediante la energía que contagia a sus alumnos para el instructor se traduce en que ellos puedan sentirse de la misma forma, logrando así una relación o una conexión entre ambos (grupal), y en el haber logrado proporcionar un ambiente extrovertido (alegre) a sus alumnos, lo que determina su futura asistencia a su clase.

Cuando tu contagias energía, en cuanto baile se refiere, no sé... tu personalidad... la gente te sigue, aunque sea [con] movimientos muy básicos y muy simples. La idea es tu actitud, ¿no? Me parece bien simple decirlo, pero cuando ya lo haces y lo pones así en práctica las cosas fluyen de la manera más facilito (ósea tranquila). Pero si no lo haces, te complicas. Si tú misma te complicas bailando, obvio no vas a poder transmitir lo que tu querías transmitirles. (Rosalía Choque, entrevista, 13 de enero de 2022)

Leyendo el fragmento se evidencia que la energía funciona como una forma o una capacidad de la personalidad, la actitud emocional y corporal, del instructor, misma que se manifiesta a partir del baile en cuanto se refiere el contexto, con la razón de transmitir estas capacidades a sus alumnos.

5.6.3. Yo estoy mal y que ellos estén mal

En relación a la pregunta: “¿Cómo se expresan los que practican baile fitness?”, el entrevistado Iván Freddy Díaz Achillo, refiriéndose a los instructores, hace mención a lo contrario, es decir, reconoce que no deben transmitir una emoción contraria al “estar bien”:

Bueno, en el caso de los instructores, al momento de dar la clase, tienen que estar bien, porque no pueden contagiar ese malo humor o esa tristeza que ellos están pasando, porque delante, detrás de los instructores, hay un montón de gente y no les puedes decir: “Yo estoy mal” y que ellos estén mal, o “Yo estoy triste”, [y que] ellos que estén triste[s]. (Entrevista, 4 de junio de 2022).

Se muestra la existencia de un rol que determina al instructor respecto a cómo debe comportarse durante la clase, que no debe de alterar o empeorar el estado emocional de los alumnos. Antes de ingresar debe estar liberado de todo conflicto emocional, en pos de que no se genere el riesgo de transmitirlo.

El estado emocional del instructor es fundamental, ya que se refleja en el estado anímico de los alumnos. Es un efecto de mantener una experiencia grata y no contraria, mediante la transmisión, para generar satisfacción emocional en la gente:

Una expresión alegre, una expresión chocante pero que sea alegre, porque no puede estar malhumorado, no puede estar triste. Como dije anteriormente, detrás de un instructor hay mucha gente y no podemos estar mal o tristes porque a la demás gente le contagiaríamos de eso. (Entrevista, 4 de junio de 2022)

En esta cita se identifica cómo la expresión emocional del instructor incide en el estado anímico de los alumnos mediante la transmisión, situación que no debe replicarse cuando él muestra emociones no gratas (estar malhumorado, mal o triste).

En base a dicha consideración, el instructor debe comprender que detrás del servicio que ofrece (cambiar la imagen corporal) se encuentra una carga de emociones que debe o no transmitir (el estar alegre frente al estar mal, triste), en el sentido de que no debe reflejar emociones que van en contra de la satisfacción emocional de los alumnos.

5.6.4. Transmitir esa alegría a las personas, me hace feliz a mí

Respecto sobre la transmisión emocional, la entrevistada Jaqueline Palacios Lazo y el instructor Jhon Andia coinciden en que lo que se contagia durante la clase es la alegría. Aunque lo manejan desde diferentes perspectivas. Jaqueline Palacios señala:

El movimiento, la alegría [...]. Yo creo que [...] hay instructores que lo hacen bien apagados, no lo hacen nada divertido y eso contagia a los alumnos, ¿no? Pero si un instructor es alegre, muestra ese carisma que el instructor tiene, y contagia eso a los alumnos, eso yo creo que debería [hacerse]. (Entrevista, 4 de mayo de 2022)

En esta cita se exponen dos situaciones diferentes. Una hace alusión a la expresión corporal (movimiento) y emocional (la alegría) que maneja el instructor mediante la transmisión, asemejándole desde el caso de otros, bajo la crítica de que estos exponen actitudes no gratas que repercuten en el estado anímico de los alumnos. La segunda hace mención a la actitud carismática (alegre) que caracteriza al instructor, reflejada en el estado emocional de los estudiantes mediante la transmisión.

En tanto, Jhon Andia expresa:

Sí, mucho, ya que [...], como te decía, transmitir esa alegría a las personas me hace feliz a mí. Además, que me siento más tranquilo al desarrollar la actividad del baile. Después de dar mis clases y demás me siento más liberado. Es como que... [...] es una actividad física, como otro cualquier deporte, al practicarlo te sientes más ligero, y cuando haces lo

que te gusta es realmente un sentimiento que te llena. Y eso es lo que me ha pasado a mí. Entonces cada que doy clases –doy especiales– me siento bastante lleno anímicamente. (Entrevista, 25 de agosto de 2022)

La alegría manifestada en el estado anímico de los estudiantes mediante la transmisión proporciona un efecto recíproco de “dar y recibir”, ya que al contagiar dicha emoción (transmitir esa alegría a las personas) en él surge una sensación de satisfacción emocional (“Me hace feliz”). Resulta así para él una experiencia de liberación, de conformidad anímica.

5.6.5. Esa sonrisa

En relación a la transmisión, el entrevistado Einar Villagómez Copa destaca que este hecho emocional se manifiesta mediante el baile:

[...] la idea es que el instructor le anime a poder bailar, [a] disfrutarlo, [así] como el instructor lo está haciendo. En todo caso trata de transmitir todo eso mediante el baile, mediante sus gestos, una sonrisa, gritando, animándolos, etc. (Entrevista, 13 de julio de 2022)

Motivar, bajo el mando del instructor, significa que pueda transmitirlo a favor y en aprovechamiento de los estudiantes, mediante la interacción corporal (baile), gestual (gestos/sonrisa) y verbal (gritando) de ambos. El entrevistado manifiesta que lo aceptable que puede transmitir el instructor, bajo su papel, a los alumnos es la sonrisa.

Aparte, el instructor Einar Villagómez cuenta:

Entonces creo que el tema de seducción es bueno. En el sentido de que anime en la clase, que te dé ese incentivo; esa sonrisa, por ejemplo, de un instructor que le contagie a la alumna. Ese tipo de seducción está bien a mi parecer, hace que la experiencia del alumno sea mucho mejor, ¿no? (Entrevista, 13 de julio de 2022)

Mediante esta expresión se puede observar que el tema de seducción es aceptable en tanto su sentido de transmitir (de que se anime en la clase) mediante el lenguaje gestual (la sonrisa, por

ejemplo, de un instructor) del instructor a los alumnos. A consideración del entrevistado, esta conexión seductora solo es correcta cuando se desarrolla mediante la sonrisa, en pos de otorgar una experiencia favorable entre estos.

CAPÍTULO 6: NI FLACO, NI GORDO

En este capítulo se destaca la mirada del instructor que refleja que la mayoría coincide en que el estándar normal es en el que se auto-ubican, bajo la categoría “ni flaco, ni gordo”. Esta se entiende como una condición saludable que no atenta contra la salud. No obstante, algunas mujeres se interesan por la imagen moldeada como su ideal de apariencia, así como los varones se concentran en la apariencia marcada y definida muscularmente para sus cuerpos. Siendo que estas aceptaciones a tales cambios se deben a la insatisfacción de no sentirse bien con sus estados físicos.

6.1. Auto-percepción afectiva sobre la imagen

Se la identifica a partir de la pregunta: “¿Cómo se sienten con su imagen corporal?”. La mayoría de los entrevistados se sienten bien, pero no conformes ya que buscan mejorar.

6.1.1. Yo me siento bien

A partir de esta expresión, los entrevistados José Quino, la instructora Soraya Pérez, María Montaña, Soledad Cuellar e Iván Díaz, sintetizan que circunstancialmente se sienten bien con su imagen corporal, señalando que se encuentran en el parámetro intermedio, entre flaco y gordo. Como indica José Quino: “Yo me siento bien. Porque como dije hace rato: tampoco soy flaco, tampoco soy gordito, soy término medio” (entrevista, 4 de julio de 2022). La explicación sobre cómo se siente se resume en una descripción sencilla de satisfacción que, bajo su perspectiva de “estar bien”, es el encontrarse en un punto medio:

Si quisiera, como fitness, [...] [un] cuerpo [...] ni flaco, ni gordo. Pero así mostrando [...], como un ejemplo, [...] un jugador: Cristiano Ronaldo, esa sería una imagen corporal. Es, ósea, un cuerpo marcado, esa es la palabra, que sí se mantiene. (José Quino, entrevista, 4 de julio de 2022).

Se ha visto como modelo referencial a algunas personalidades del medio deportivo, a los cuales se apunta como parámetros estéticos sobre el físico, entendidos en la forma de un cuerpo marcado, definido y con buena estructura muscular. Para algunos, en especial para los varones, los jugadores de fútbol les son una imagen inspiracional, comprendida por la disciplina y el

constante trabajo físico que muestran a razón de mantener un buen estado físico a pesar de la edad.

Soraya Pérez indica: “Yo me siento bien. Trato de mantenerme muy bien, medio, ni muy delgada generalmente, ni muy gorda, más que eso” (entrevista, 5 de agosto de 2022). Es evidente que para otros el encontrarse en un punto intermedio físicamente (entre delgada y gorda) resulta en una satisfacción completa, ya que se entiende como el resultado de conservar el físico frente los cambios naturales causados por la edad, la rutina de alimentaria, las enfermedades, etc., a través de la actividad física, como ser el baile fitness. María Montaña confirma:

En la actualidad yo me siento bastante bien con mi imagen corporal, ya que gracias al ejercicio estoy alcanzando la meta que me había puesto, que es estar un buen estado, no exagerado, ni muy dejado. Entonces en este momento yo me encuentro feliz con mi imagen corporal. (Entrevista, 30 de agosto de 2022)

Para algunos el alcance de lograr una buena imagen, el conducto que los lleva a cumplir esa meta, es la actividad física, en sus diferentes disciplinas. Básicamente a partir de esta explicación se entiende que para la entrevistada esa meta fue alcanzada, razón por la que demuestra seguridad emocional. Al respecto la misma entrevistada, cuando se le preguntó cómo sería la imagen que quisiera mostrar, responde:

La imagen que yo quisiera mostrar: la que actualmente tengo. Yo me encuentro en un estado físico muy bien, mi nivel rendimiento es alto. Entonces la imagen que tengo ahora es la que proyecto y es la que me gusta proyectar, ya que me ha costado bastante. Pero estoy en nivel [con] el cual estoy muy satisfecha con mi imagen, y me veo tanto bien y me siento bien. (Entrevista, 30 de agosto de 2022)

Revelar conformidad y satisfacción sobre el estado físico nos puede indicar una aceptación completa sobre cómo se ve la persona, además de que deja entrever los nuevos cambios como ser el desempeño y una buena movilidad física que han generado en su vida diaria

al tener ese nuevo aspecto. No es la idea de cómo se ven simplemente ante los demás, sino el resultado sobre cómo propiamente se ven para sentirse bien.

Soledad Cuellar refiere: “Me siento bien, pero siempre se puede mejorar” (entrevista, 17 de septiembre de 2022). Para un grupo de personas el sentirse bien sobre cómo se ven no es suficiente, buscan cambios que los hagan sentir mejor de lo que ya se encuentran. Esto implica no descartar la idea –en el caso de la mujer–, de buscar moldear su cuerpo, reducir su cintura, aumentar masa muscular en otras áreas.

Pero cuando se le preguntó sobre cómo sería la imagen que quisieran mostrar, indica: “Una imagen en un intermedio” (entrevista, 17 de septiembre de 2022). Se entiende como un punto medio entre una imagen descuidada que viene a ser el resultado del aumento de peso y una imagen exagerada como resultado de la reducción de peso y la delgadez.

Por último, Iván Díaz destaca:

Por ejemplo, ahora tengo más confianza y me siento [...], bueno, no me siento bien bien, pero estoy bien. De un 100 % un 70 % me siento bien, ya que antes igual odiaba mi cuerpo mucho. Mucho odiaba mi cuerpo, me han hecho odiar, porque ese mundo es, pues bien, ese mundo fitness es bien grande. Hay algunas personas que te hacen sentir mal la verdad, eso es lo que he sentido. (Entrevista, 4 de junio de 2022)

Hay para quienes la actividad física resultó ser una forma de vida que les permitió verse y sentirse mejor consigo mismos. En ciertos casos los ayudó a reforzar su autoestima respecto a cómo se ven, pese a ser el blanco de críticas, por no cumplir los parámetros estéticos, como ser el tener un cuerpo moldeado (el caso de la mujer) o una definición y musculación marcada (el caso del varón), formas idealizadas por la cultura fitness. Más debe considerarse cómo estas pueden jugar un rol de efecto contrario cuando no se encaja en su ideal de cuerpo, provocando que la persona empiece a rechazarse físicamente, mostrando emociones contrarias a estar bien o ser feliz.

Sin embargo, cuando se le preguntó a Iván Díaz cómo sería la imagen que quisiera mostrar dijo: “Mi imagen corporal normal, que no sea flaco ni tampoco gordito, que sea ya

medio, porque tiene sus contras también muy gordito o muy flaquito” (entrevista, 4 de junio de 2022). El criterio de permanecer en un punto medio es justificado bajo una condición saludable, ya que las advertencias son evidentes cuando una persona está con sobrepeso o por lo contrario cuando está con muy bajo peso. Los riesgos para ambos casos pueden culminar en enfermedades que más tarde que temprano se pueden presentar cuando llevan a sus cuerpos a esos niveles de exceso y exageración. No obstante a partir de la investigación de María Laura Corti (2012), la danza contemporánea y el fitness de Argentina en relación con el fitness local (de la zona central de la ciudad de la Paz), se identificó que ambos comparten la misma categoría “flaco/gordo”, siendo que en ambos contextos es un estándar normal. En los dos, pues, no se promoció un cuerpo estrictamente delgado, así como tampoco un cuerpo obeso.

Vilma Vicente expresa: “Me siento bien, contenta. No tengo nada de qué avergonzarme, acomplejarme. Me siento bien” (entrevista, 12 de enero de 2022). Desde el punto de vista de la entrevistada se observa una consideración aceptable, hecho que no le genera ninguna inseguridad sobre su cuerpo, y motivo por el que se siente conforme. Sin embargo, cuando se le preguntó cómo sería la imagen que quisiera mostrar, responde: “La imagen corporal... [...], bueno, yo sigo pensando que lo más saludable, no es de acuerdo a tu estatura, peso y todo eso. No me gustaría ser extremadamente delgada, pero sí estar saludable” (entrevista, 12 de enero de 2022).

Según este punto de vista, el tener una imagen corporal, desde la idea de lo saludable, se entiende como que la persona para lograrlo debe trabajar el aspecto físico según su capacidad corporal, lo que abarca sus características morfológicas como ser: la estatura, la proporción física de siluetas (ectoformo, mesoformo o endoformo) en el caso de los varones; y la figura de “reloj de arena”, ovalada, triángulo, triángulo invertido y/o rectángulo en el caso de las mujeres (Observación participante, 2020-2022). Y también el manejar equilibradamente el peso según la estatura y la proporción morfológica para no provocar excesos tales como la extrema delgadez.

6.1.2. Estoy cómoda. Me siento feliz

Algunos instructores sostienen seguridad, aceptación sobre cómo se ven. A su vez expresan como el estado físico influye al estado emocional. “Estoy cómoda, pero quiero mejorar. Quiero mejorar en aumento de masa muscular. Quiero aumentar la masa muscular y reducir un poco la grasa” (Paola Yujra, entrevista, 9 de junio de 2021).

En este caso se lee una conformidad emocional de la persona sobre el cómo se ve, pero a la vez los cambios que no descarta alcanzar en su afán de verse visualmente mejor, tales como el revelar una buena definición muscular acompañada con una mínima grasa corporal.

Más cuando se le preguntó cómo sería la imagen que quisiera mostrar responde: “Sentirme como algo intermedio de todo, al medio de todo. Ni tan fisiculturista, ni tan delgado” (entrevista, 9 de junio de 2021). Se puede identificar que la imagen ideal se enmarca en un punto medio, entre la no exagerada definición muscular –como sucede con los culturistas– y una excesiva y delgada silueta.

Por otro lado, la entrevistada Rosalía Choque indica: “Mi cuerpo, por decirte, en mi caso yo me quiero tal como soy. Yo me siento feliz como estoy. Mi imagen física, umm, adelgacé un poco más, antes tenía un poco más de cuerpo” (entrevista, 13 de enero de 2022). Esta respuesta permite entender que es evidente la aceptación emocional que algunos tienen sobre sus cuerpos, al menos de forma directa, que indican seguridad, empoderamiento por parte de algunas mujeres, a pesar de los cambios corporales que hayan atravesado.

No obstante, cuando se le preguntó sobre cómo se sentía con su imagen corporal dice:

Nadie se siente conforme con su imagen corporal. Nadie está conforme con tomar. Nadie. Nadie está conforme con lo que tiene. ¡Uno quisiera ser, ucha, mejor!, bajo los conceptos de la sociedad, ¿no? Porque [...] yo me siento feliz como estoy, pero la gente, el mismo ámbito que te rodea, te hace sentir [...] mal. Pero pienso que te exigen más, cada día más. (Rosalía Choque, entrevista, 13 de enero de 2022)

Es una realidad recurrente, en el ámbito fitness, la exigencia de la estética corporal en los instructores. Cuando no aprueban esta condición son el blanco de críticas bajo el intento de ser superior corporalmente. Aunque es evidente que actualmente algunos se inclinan a estas exigencias, aceptando la idea de estar mejor, pero no así totalmente. Por eso mismo es que se identifica esa reafirmación emocional (“Me siento feliz”) respecto a cómo se ven.

Cuando se le preguntó sobre cómo sería la imagen que quisiera mostrar exclama: “¡Unas nalgas! ¡Unas piernotas! Una imagen.... A ver, no me gusta la imagen, me gusta la persona. No

me gusta la imagen, porque la imagen puede decir mucho, pero si eres un asco de persona no jala” (Rosalía Choque, entrevista, 13 de enero de 2022).

La peculiaridad sobre cómo se dirige esta frase resalta que desde el ideal de cuerpos moldeados (mujeres), definidos y marcados (hombres), algunas mujeres tienen como objetivo el aumento de masa muscular en las áreas de los glúteos y las piernas, lo que se da justamente por encajar en los parámetros corporales de un fitness. Aunque la percepción contraria a este hecho genera un interés sobre los otros en el aspecto personal, más allá de una fijación visual sobre la imagen que poco puede enseñar.

Aparte, Jhon Andia menciona:

Actualmente yo me siento satisfecho al 100 %. Pero sí he mejorado el cómo me siento, ya que en el último tiempo he ido trabajando mucho más en mi imagen corporal, de acuerdo a todo lo que te comentaba anteriormente. Y es..., bueno, ha mejorado en sí cómo me siento con mi imagen. Aun[que] en sí no está como me gustaría, pero he mejorado bastante. Me siento mucho mejor cada día. (Entrevista, 25 de agosto de 2022)

Se puede notar lo que lleva a ciertas personas a sentir satisfacción sobre sus cuerpos: reconocer su estado físico en una etapa anterior, antes de practicar actividad física, frente a una imagen actual donde varios reconocen que progresaron, porque se ven bien. Sin embargo, no hay una conformidad completa, ya que no sienten que hayan culminado esa etapa de progreso sobre sus cuerpos, por eso mismo no descartan seguir trabajando para alcanzar ese objetivo.

En cambio, cuando se le pregunta cómo sería la imagen que quisiera mostrar responde: “Tener una buena estructura muscular y, bueno, disminuir más el nivel de grasita que aún tengo” (Jhon Andia, entrevista, 25 de agosto de 2022). Este hecho idealizado es muy recurrente para quienes se forman dentro de la cultura fitness, ya que responde a los parámetros estéticos como el de tener una estructura muscular definida y marcada en el caso de los varones, y moldeada en el caso de la mujer. Más para los instructores el interés se enmarca en un resultado equilibrado y no muy estricto, porque no responde a un hecho impuesto, sino a uno propio que en pos de obtener condiciones saludables están dispuestos a mejorar.

6.1.3. Yo no me siento mal, pero tampoco conforme

Otros entrevistados no revelan conformidad sobre cómo se sienten con su imagen corporal:

Yo no me siento mal, pero tampoco me siento conforme. Siempre uno busca mejorar, en mi caso no es la excepción. Si bien no me siento mal por el hecho [de] que no me considero que esté fuera de su realidad, [...] tampoco [...] [estoy] donde yo quiero estar. Entonces falta todavía trabajar. Eso es lo que me estoy enfocando. (Einar Villagómez, entrevista, 13 de julio de 2022)

Se denota, desde la mirada de algunos entrenadores, que, a pesar de aceptarse y sentirse bien corporalmente, aun van detrás de la búsqueda de verse mejor, por lo que no muestran conformidad sobre cómo se ven, razón por la que se exigen y por la que aceptan que para llegar a esa meta deben entrenar (en lo que refiere enfocarse en el entrenamiento físico para alcanzar a esa imagen ideal).

Paralelamente Jaqueline Palacios dice: “Regular [...] Por salud me falta mucho arreglar un poco mi imagen corporal, pero para dar baile... para mí estoy bien” (entrevista, 4 de mayo de 2022). La práctica física para los entrenadores es fundamental para llevar una vida saludable. Hay quienes detrás de su optimismo de mejorar, aceptan que hay un proceso que deben seguir y que la imagen corporal no es más importante que la calidad y la destreza que demuestra un entrenador en la clase. En ese sentido se cree que tener un cuerpo intermedio es más que suficiente para sentirse emocionalmente mejor, desde los ojos de quien enseña baile.

No obstante, cuando se le preguntó sobre cómo sería la imagen que quisiera mostrar:

Bueno, no tener mucha pancita (risas). No estar muy gordita, no. Pero si puedes dar el baile y te gusta el baile, ósea tampoco negarlo, ¿no? Tampoco decir: “Tú no puedes porque estas así y no sirves para una buena imagen para zumba”, digamos, no. Porque yo he visto a tantos instructores, incluso que son del exterior, [que] son gorditos y lo bailan muy bien, mejor que una persona flaquita. (Jaqueline Palacios, entrevista, 4 de mayo de 2022)

La percepción de mantener el estado corporal de manera normal es aceptable para quienes se dedican a la transformación de los cuerpos en el papel de entrenadores. Pero no ocultan la desaprobación sobre el ideal de imagen que la cultura fitness se ha encargado de difundir y enseñar (cuerpo moldeado para las mujeres, cuerpo definido y marcado para los hombres). Claro ejemplo digno para mención son las personas que en papel de entrenadores resaltan su destreza y su calidad de enseñanza en el baile, a pesar de la imagen que puedan mostrar.

6.2. La imagen corporal del instructor

Se desarrollaron distintas perspectivas en lo referente a cómo debería ser la imagen corporal del instructor, logrando una respuesta favorable sobre la importancia de esta desde el papel fitness. A su vez generaron una respuesta contraria que se inclina más al aspecto personal que al aspecto físico. También surgió una tercera respuesta que discute ambas posiciones, teniendo una postura neutral que relaciona la salud con la imagen; bajo ese aspecto se encuentran en un punto medio, entre no ser ni flaco, ni gordo.

6.2.1. Ni tan delgado, ni gordito debería ser normal

Se comprende la frase “ni tan delgado, ni gordito” como un punto intermedio en lo que para varios instructores significa estar naturalmente en un estándar normal: “No debería ser ni tan delgado, ni gordito debería ser normal, pero hay algunos que son robustitos o gorditos. Pero a lo que yo he visto, claro ¿no?, no se puede bajar de peso, pero [se] gana resistencia” (Iván Díaz, entrevista, 4 de junio de 2022).

Como cumplimiento, dentro del contexto fitness, tienen en cuenta que la imagen corporal de los instructores debe ser acorde al estándar común, natural, o al menos recomiendan que deben estar corporalmente en un intermedio entre delgado y robusto. El proceso atribuye buenos resultados, al menos los que se dan de manera inmediata, al aumento de la resistencia física, a diferencia de la reducción de peso que exige mucho más tiempo. Esta atención somática sobre el cuerpo propio y sobre los de los otros se muestra en la atención y percepción del instructor. En la situación sensorial se hace presente desde la elaboración cultural interesada en las formas corporales (Csordas, T. 2010). Es decir, el instructor sugiere formas corporales que están vinculadas con el peso, la gordura y la delgadez.

Sobre el punto Soraya Pérez señala:

Mira, algunos instructores son excelentes en eso. Hay programas de nutrición, tratan de que luzcan delgadas, eso es su finalidad de los de nutrición [...], tratan de que luzcas bien. Primeramente, las instructoras de danza tratan de estar “sexis”, verse bien pero como le digo. Pero también hay otras, no son tan delgadas, pero bailan muy bien. A mí me parece que tiene que estar normal, ni muy delgadas, ni mucho no, tienen que tratar de mantenerse en lo ideal. (Entrevista, 5 de agosto de 2022)

En el afán de encajar en el ideal de cuerpo delgado, parte de las instructoras se interesan por los clubes de nutrición, combinando el ejercicio aeróbico con las dietas y los suplementos alimenticios. Esto les hace lucir de forma favorable para los demás.

A pesar de los requerimientos que sostiene la cultura fitness, los instructores insisten desde su percepción que su estado corporal debe encajar en el estándar de lo normal, enfocado en su modelo estético ideal. Además, aluden a que el factor estético sobre la imagen corporal que exige el contexto fitness (según Trainer Team) no impide que algunos instructores de aspecto robusto puedan mostrar su destreza en el baile, así como lo haría un instructor delgado.

Muchas veces se tiene una imagen errónea, por decir así, que [uno] tiene que ser musculoso, que tiene que ser súper flaco, que esté marcado, que esté definido todo aquello. Pero la idea es que no. Yo creo que uno influye mucho en un instructor, [en] el cómo baila, el cómo se mueve en este caso, porque en vano estaría un instructor que esté súper formado físicamente, pero [que] para bailar sea una tabla. Entonces no tiene mucho sentido. Es que lo que buscamos aquí [...], estar en forma en el sentido [de] que podamos hacer las coreografías, hacer toda la clase como tal, sin tener algún problema, ya sea cardiovascular, ya sea el tema del cansancio y todo aquello. Entonces lo que yo diría en este caso [es que] si obviamente no pesa demasiado porque no tiene peso extra, pero [que] tampoco sea una persona súper definida, [...] que esté intermedio entre esos dos. El

tema de estar en forma prácticamente sería eso, que esté en su peso correcto y que tenga una buena resistencia, que tenga una buena técnica (en este caso para hacer los movimientos). Pero así físicamente yo creo que no, no es un estándar como tal, pero sí obviamente es recomendable que tenga una buena condición física. ¿no? Entonces por esa parte. (Einar Villagómez, entrevista, 13 de julio de 2022)

El modelo de belleza delgada (mujeres) y musculosa (hombres), según la cultura fitness, no coincide con la construcción de la población local (instructores), ya que perciben que la forma y el aspecto corporal de un instructor fitness debe ser el de una persona promedio que no responde a ningún modelo estético, sino a un modelo saludable que prioriza el buen condicionamiento físico basado en el equilibrio entre peso corporal y estatura.

A manera de evitar cualquier exageración de aumento y reducción insisten en lo ideal de tener un cuerpo intermedio cuando se lo trabaja, también con el motivo de conseguir rendimiento, agilidad física, capacidad corpórea en el baile y ejecución coreográfica.

6.2.2. Debería ser un estado saludable

Desde la opinión local –los instructores de Trainer Team de la zona central de la ciudad de La Paz– prevalece el bienestar antes que el aspecto corporal:

Mira, te digo a nivel mundial [...] ahora no está un cuerpo perfecto. Hay en países personas que no están con buen estado, pero sí ejecutan bien el baile; quizás tengan algún problema de salud, ¿no? No es porque realmente no... [que] ellos no estén adelgazando, preocupándose por su estado físico. Pero yo creo que debería ser un estado saludable, no siempre una persona delgada y [...] porque un estado saludable pienso que es lo mejor. (Vilma Vicente, entrevista, 12 de enero de 2022)

Es evidente que en la actualidad el ideal de la delgadez ya no es tan incipiente como hace algunos años atrás. Para el papel del instructor de baile ya no necesariamente se exige una imagen corporal definida y marcada (varones), o moldeada (mujeres). Mas al contrario se

prioriza el aspecto corporal desde lo recomendable, lo que empieza con la buena alimentación y la actividad física.

Otra situación que ocurre es que a pesar de seguir estos parámetros los resultados no son evidentes, incluso a pesar de avocarse a la transformación de los cuerpos. Siendo que no han podido conseguir esa apariencia por causas de salud:

De acuerdo a los estándares también. Podría ser de acuerdo [a] la estatura, peso, porque necesitamos resistencia cuando trabajamos. Entonces hay que ver todo eso. Pero sí, como te digo, no siempre está definido. En muchos países, hasta en nuestro propio país, hay personas que digamos no están con su peso ideal; practican de manera adecuada, deben tener ellos un problema ya más personal con su estado físico. (Vilma Vicente, entrevista, 12 de enero de 2022)

Es evidente una inclinación más favorable hacia el patrón normal e intermedio que equilibra estatura y peso. Varios instructores insisten que trabajar el aspecto corporal debe ser para principalmente motivos de bienestar y rendimiento, y sobre todo para mantener una apariencia física basada en el equilibrio entre el índice de la masa corporal y la estatura.

Mantener una buena estructura muscular, ya que si bien no es el ámbito en [el] que nos desarrollamos, no es fisiculturismo lo que se busca [...] [Se trata de] mantener una buena relación de músculo y grasa corporal, es decir tener músculo en buena proporción y la grasa en una proporción lo menos posible y de acuerdo a los estándares de salud. (Jhon Andía, entrevista, 25 d agosto de 2022)

Dentro el parámetro saludable, el estado físico debe de trabajarse a partir del control de la masa corporal en un índice bajo a diferencia de la masa muscular que, más al contrario, se busca aumentar. Cabe aclarar que el propósito para estos instructores no es justamente compararse corporalmente con un culturista, sino generar bienestar al trabajar el aspecto físico, basado en una equilibrada relación entre el tejido muscular y el fibroso. Paola Yujra remarca:

Mmm, tener un buen cuerpo, pero siempre a lo sano. Porque hay unos que exageran con frutas, incluso experimentan con productos que a veces no son cien por ciento confiable[s]. Yo aconsejería hacer con ejercicio, máquinas si quieres aumentar masa muscular, consumir más proteína. (Entrevista, 9 de junio de 2021)

El resultado de una buena imagen viene de la mano de lo saludable, lo que no influye cumplir con una dieta estricta en vegetales, así como el consumo de otros productos sin recomendación profesional. Sin embargo, lo recomendable, la opción o el mejor camino para alcanzar ese estado, es la actividad física que se puede lograr a partir del baile fitness, y de igual forma mediante otras disciplinas como la práctica de las máquinas acompañada de una alimentación alta en nutrientes (por ejemplo, el consumo de proteínas para potencializar el crecimiento muscular).

6.2.3. Más que el físico está la actitud de uno. No creo que deberían ser unos instructores que sean flacos

La idea del aspecto físico deja de ser necesariamente la principal para ciertos instructores que se dedican a practicar el baile fitness:

Yo pienso que [...] tal vez; que sea contraproducente, no. Ahorita te dije de cuerpo y todo eso. Yo pienso que la imagen personal de uno la hace uno. Más allá del físico está la persona y las ganas de transmitir lo que uno [...] sabe y dejar el cuerpo, mi cuerpo. Por decirte, en mi caso yo me quiero tal como soy. Lamentablemente ahora existe ese patrón de que alguno o todos estemos perfectamente saludables en lo que el cuerpo se refiere. He visto también profesores que son muy buenos instructores, me refiero [a] que físicamente no serán “90-60-90” o ni un varón musculoso, pero que dan una mejor clase que uno que está mejor de cuerpo. Entonces pienso [que] más que el físico está la actitud de uno. El físico sí es importante, pero si tú sabes valorar la persona y su clase pienso que pasa a segundo plano. Pienso. (Rosalía Choque, entrevista, 13 de enero de 2022)

Para quienes llevan tiempo ejerciendo el papel de entrenador(a) entienden que no necesariamente deben tener un aspecto corporal, al menos no principalmente, pues no creen que sea importante a pesar de que en el medio que trabajan es frecuente este requerimiento. Aunque bien para algunos abarca una presente satisfacción y una seguridad sobre sus cuerpos, motivos por los que prefieren avocarse a la actitud que van a transmitir. Desde su experiencia se descubre que el aspecto corporal –entendido desde el patrón marcado y definido (varón), y moldeado del estándar “90-60-90” (mujeres)– no determina la destreza y la capacidad del entrenador(a) para el baile. Puesto que puede resultar lo contrario, que a pesar de no acoplarse a ese modelo varios demuestren una gran destreza; es decir, sea cual sea el aspecto físico que tengan no los detiene ni define a que no puedan enseñar el baile o a incluso ser llamados instructores. Mas es evidente la valorización que existe entre los mismos entrenadores, destacando la participación, la capacidad, la técnica y sobre todo el desenvolvimiento conductual.

No creo que deberían ser unos instructores que sean flacos, no [...] Ósea, que muestren [...] y digan: “Que, si se vas enseñar baile, tienes que ser flaco” o “Si vas [a] dar clase tienes que ser flaco”. Creo que, por ahí para mí, no debería ser. (Jaqueline Palacios, entrevista, 4 de mayo de 2022)

No existe un requerimiento que indique que para ser un entrenador de baile uno deba cumplir ciertos patrones de belleza (como ser la delgadez), que determinen si es capaz de ejecutar una clase de baile. Al contrario, lo que se destaca en este medio, en términos actuales, es el valorizar el desempeño, la destreza, la técnica corporal y conductual en lo que se refiere al acercamiento con los otros (los alumnos).

Jaqueline Palacios reitera:

Bueno, en todos [a] los que yo he asistido, ósea nunca prohíben, nunca he visto que te prohíben, que [si estás] [...] muy gordita “no entras”, “no bailas bien” o “no eres la personas que les encanta bailar imagen para ellos”. No hay eso. Pero si hubiera, no creo que estaría bien. Porque sí hay y [que] se pueden desmotivar por la imagen que tienen.

Bueno, eso no he visto mucho. A los que he ido [, he] visto que se aceptan. (Entrevista, 4 de mayo de 2022)

En la percepción de la entrevistada no se evidencia ninguna situación de maltrato o de discriminación hacia instructores con características corporales contrarias a las que exige la cultura fitness (cuerpos definidos, marcados y moldeados) en espacios como los gimnasios y el club *fit*.

6.2.4. Si te ves bien, la gente va [a] querer estar como vos

Para un instructor la imagen corporal es algo fundamental, porque es mediante ella que pueden reflejar el ejemplo: “Lo que comparto con mi pareja, ser un instructor de baile fitness, como que tienes que dar el ejemplo. Si te ves bien la gente va [a] querer estar como vos. Entonces esa sería la historia que he compartido” (Paola Yujra, entrevista, 9 de junio de 2021).

Para ellos es necesario presentarse con un buen estado físico, ya que consideran que son un referente visual o un modelo a seguir para quienes quieren lograr cambios corporales. Con esa tarea se ven obligados a reflejar ese ideal corporal de verse bien. La imagen corporal que muestran debe encajar en el estándar normal en el marco de la categoría “ni flaco, ni gordo”. Por lo tanto, mostrar ese modelo corporal despierta el interés en la gente, el querer ser igual:

Considero que sí, en aspectos, ya que los alumnos y alumnas generalmente también es lo que ven, ósea, si ellos ven resultados en ti, ellos se motivan y dicen: “Así lo que él hace es bueno, porque él tiene sus resultados. Yo quiero ser como él”. Les das una cierta motivación a las personas. (Jhon Andia, entrevista, 25 de agosto de 2022)

Los resultados de sostener buen estado físico se hacen evidentes en la apariencia corporal de quien lo promueve. Como indican no se puede animar a alguien a probar algo que no se ha experimentado y comprobado por uno mismo. Es importante que la imagen del instructor exponga ese trabajo disciplinado como resultado de su constancia, pues depende del mismo para conseguir resultados en otros. Es también fundamental que despierte ese interés visual, para que los demás –en el estado de insatisfacción– se sientan incentivados a realizar una actividad física como lo es el baile para mejorar corporalmente.

La entrevistada Paola Mamani sostiene: “Pues deberían de tener buen físico, ya que la gente primero ven la imagen” (entrevista, 10 de octubre de 2022). Por razones de requerimiento estético, el papel del instructor implica deber cumplir estándares de belleza como ser el cuerpo definido y marcado (hombres), y moldeado (mujeres); porque circunstancialmente ese es el aspecto que muestran en clase. La aceptación del público es favorable cuando una persona capacitada en modificación y en mejoramiento corporal visualiza una buena condición física.

No es una novedad que en un contexto donde se fomenta el trabajo corporal a partir de las disciplinas físicas, el aspecto corporal del instructor sea lo primero que llame la atención al público, ya que para los alumnos esta imagen es un referente de motivación para iniciar un cambio físico en sí mismos.

También indica: “Porque la gente ve primero la imagen y de acuerdo a eso ven que sí tiene logros” (Paola Mamani, entrevista, 10 de octubre de 2022). Otro motivo porque la gente se interesa visualmente por el aspecto del instructor, al menos inicialmente, se debe a que creen que a través de este se pueden evidenciar los resultados de un constante trabajo, validado desde una estrategia y una técnica de trabajo. Esto se comprende como un ejemplo de disciplina y de capacidad para los alumnos, razón por la que se motivan para cambiar sus cuerpos.

La imagen corporal parece alcanzar importancia cuando se la utiliza como elemento de publicidad. Einar Villagómez afirma:

Para un instructor, sí. Para una persona que va a las clases mucho depende de cada uno, porque para un instructor sí, porque prácticamente lo que está vendiendo acá es su imagen. Entonces pasa lo mismo con las modelos o los modelos, pasa lo mismo [...] [que con los] que ahora están de moda: los *youtubers*, los *streamers* y todo aquello. Entonces siempre tratan de cuidar su imagen por el hecho [de] que es eso lo que venden prácticamente, ¿no? Su imagen. Para un instructor pasa lo mismo: lo que está vendiendo es su imagen. Por eso es importante para un instructor. (Entrevista, 13 julio de 2022)

Según la visión local (el equipo de entrenadores), la imagen física empieza a tener relevancia en el contexto fitness, cuando se la utiliza como referencia de publicidad. Este aspecto

se ve en las redes sociales, en los medios televisivos, en las revistas, etc. (si en caso se hiciera una analogía con el papel que desempeñan los modelos, los *streamers*, los *influencers* y los *youtubers*, no siendo del todo tan diferentes, ya que se enmarcan en similares estándares). Además, resulta frecuente cuando se promociona un servicio sobre cuidado corporal; se visualiza en los banners, los carteles publicitarios y las presentaciones no solo dicho ofrecimiento (las clases), sino una demostración corporal, mostrando a quienes llevan ropa deportiva y ajustada para resaltar la definición muscular en varones y la definición moldeada en mujeres. Dicho aspecto se enfoca bajo la siguiente propuesta: la noción modo somático se presenta ampliamente en el campo de la percepción y de la atención, sugiere que no somos subjetividades aisladas atrapadas en nuestros cuerpos sino porque compartimos un entorno intersubjetivo con otros (Csordas, 2010).

Analizando la percepción del entrevistado sobre la imagen del instructor, se deduce que no solo ocurre en atención a su cuerpo sino también a los de su entorno (los instructores) comparados con otros (el mundo). Se hace evidente que la imagen del instructor –comparada con la del *youtuber* o la del modelo– debe destacarse del resto, porque se la ve como objeto de consumo que debe venderse.

CAPÍTULO 7: CUANDO VAS A UNA PRESENTACIÓN TIENE QUE RESALTAR EL INSTRUCTOR

En este capítulo se destaca la percepción de los instructores entrevistados, siendo que la mayoría coincide con el modelo estético de imagen basado en el estándar normal, bajo la categoría “ni flaco, ni gordo”. Algunos otros resaltan la comparación de cuerpos marcados y definidos (varón) y moldeados (mujer), que tiene por motivación el aumento de masa corporal y la pérdida de grasa corporal. Asimismo, dentro de lo estético resaltan los movimientos corporales en base el requerimiento de ser definidos, limpios, articulares, diferenciados según el género (varón/mujer) y que es manejado por los tiempos de la música en sus diferentes estilos que genera una variedad de pasos; así como también la caracterización individual y grupal de vestimenta (estilo, color y logo) que forman parte de la estética fitness.

7.1 Estética corporal

La percepción de la imagen fitness está sujeta a la comparación con cuerpos marcados y definidos (varón) y moldeados (mujer), que tienen por motivación el aumento de masa corporal y la pérdida de grasa corporal. Sin embargo, el modelo estético de la imagen del instructor se concluye en el estándar normal que se enfatiza en la categoría “ni flaco, ni gordo”.

7.1.1 Enfocado: Ni gordo, ni flaco

Estar entre “ni flaco/ni gordo” –entendido como el estado corporal intermedio, enfocado en el estándar de un cuerpo– es el resultado equilibrado entre el nivel de grasa y la masa muscular. José Quino desglosa:

Si quieres algo perfecto, así bien estético en el fitness, tienes que ir todos los días, hacer baile fitness, no día por medio o una vez a la semana. Si tú vas todos los días, una hora hacer baile, ahí vas ver los resultados que te va salir, todo perfecto. Tanto vas tener tu cuerpo, ni flaco ni gordo, vas [a] estar ligero. Todo tu sistema va estar funcionando principalmente, eso es en lo estético. (Entrevista, 4 de julio de 2022)

El resultado de un cuerpo intermedio se sustenta detrás de una rutina disciplinada, enfocada en la actividad física, como lo es el baile fitness. Su diaria práctica fomenta cambios físicos, como ser la pérdida de peso, la resistencia y la agilidad corporal, lo que permite una funcionalidad equilibrada del sistema corporal. Este aspecto de autodisciplina en el fitness se centra en la siguiente definición: “la moral empresarial y una ética de auto-disciplinamiento del cuerpo se asocian con los procesos de modificación corporal del sujeto” (Landa, 2009, p. 28).

El modelo estético fitness reside en la figura/imagen corporal saludable que representa el sujeto ideal fitness. Para llegar al nivel estético fitness, el sujeto tiene que tomar en cuenta la auto-disciplina del cuerpo, para relacionarse y estar dentro del proceso de modificación.

Por otra parte, según Mario Margulis y Marcelo Urresti (1998), “la juventud será un motivo estético, razón por la que gente cambia su imagen, provocando que se interesen por el auge de dietas y gimnasias que emiten mensajes del mundo joven” (p. 16). Es decir, la percepción de la imagen fitness bajo ese auge se enfatiza en la comparación de cuerpos marcados y definidos (varón) y moldeados (mujer), que tiene por motivación el aumento de masa corporal y la pérdida de grasa corporal.

La apreciación de la estándar corporal, según la percepción local, es aceptable en un instructor cuando corresponde con un cuerpo intermedio que dispone de buenas facultades funcionales en su sistema físico. Lo que en pocas palabras se entiende como un cuerpo simétrico que indica buen funcionamiento inmunológico: “Bueno la imagen corporal, de un instructor estándar, es normal para mí, ni gordo ni flaco, pero hay algunas excepciones” (Iván Díaz, entrevista, 4 de junio de 2022).

En tal sentido se concluye que estar entre flaco y gordo significa estar en un estado corporal intermedio, entendido como “normal”, corresponde un modelo habitual o común en el que debe encajar físicamente el instructor de baile fitness. Este modelo no señala parámetros exigentes que esté enfocado en un cuerpo definido, marcado y moldeado.

7.1.2. Mostrar un cuerpo armonioso

En el contexto fitness se comprende al estado corporal armonioso como un físico simétrico que indica una buena disposición funcional, misma que en lo estético se contrasta desde un nivelado control de peso. Así lo expone Isabel Montaña:

La forma en [la] que nosotros nos mostramos... Todos los instructores tratamos de mostrar un cuerpo armonioso no muy subido de peso, pero sí en un nivel fitness, como nosotros estamos, ese es el término. Pero en el nivel de los alumnos, más que todo, ellos están en proceso y en desarrollo de llegar a ese nivel, los cuales queremos mostrar. A nivel estético nosotros debemos vernos, muy bien, y tener bastante, ser un ejemplo andante, como se podría decir, ya que somos una imagen [...] [a] seguir. (Entrevista, 30 de agosto de 2022)

Para quienes tienen el papel de instructor es fundamental reflejar una imagen acorde a sus funciones de cambiar o modificar cuerpos, es y debe ser respaldada desde su apariencia física, porque dependen de esta apariencia para ofrecer sus servicios y de que los resultados que promueven visualmente se confirmen a partir de cómo se ven ellos.

Para ellos es importante denotar esa diferencia corporal con los alumnos, mostrando una destacada figura física (sin tanto peso), en atención a mostrar visualmente una buena imagen que viene a ser el resultado de una previa etapa de trabajo. Mientras el alumno puede darse la libertad de mostrarse físicamente sin que ningún tipo de exigencia le indique encajar en un modelo o en un estándar corporal, a razón de dar el ejemplo o visualizar los resultados.

Sobre los instructores pesa una obligación moral que les impone contrastar corporalmente no solo los alcances de la práctica física, sino además una apariencia que sea coherente, que dé ejemplo y referencia a imitar, lo que conlleva a que la motivación sea la misma, despertándose en los demás.

Entonces, en mi tema estético, como te decía, yo veo, yo me veo en el espejo el cómo me visto y todo eso. Entonces me gusta porque va más o menos relacionado con lo que quiero que pueda mostrar, en este caso la silueta de mi cuerpo como tal. (Einar Villagómez, entrevista, 13 de julio de 2022)

El reflejo que entrega el espejo revela un auto-conocimiento sobre el cómo se ve una persona. Esta percepción puede ser influenciada por una introspección personal sobre el cómo se

siente actualmente el individuo con su cuerpo. Pero a la vez puede estar intervenida por modelos estéticos como el de la silueta delgada, moldeada, marcada, que le generan una influencia de comparación corporal. Lo que incide que varios tomen dicho modelo como auto-referencia corporal. Y cuando el reflejo es de agrado –más si se iguala con este– se resume en un resultado de satisfacción para el sujeto. Con respecto a este punto, desde el concepto de cuerpo-espectáculo, se ha identificado una valoración estética desde la mirada del otro, en el caso de las mujeres, el cuerpo es evaluado desde la observación de una hacia a otra, cuando esta no encaja en la visión estereotipada de la espectadora, causa la ruptura del espejo en el que no hay una mirada de reflejo, ni se construye una mirada deseante. Principalmente, esto ocurre cuando la mirada de la espectadora no capta modelos estéticos de la delgadez, en el cuerpo de otra mujer. Por ejemplo, cuando observan a una mujer de abdomen abultado, expresan: “...es una gordota...” (Cerbino, Chiriboga y Tutivén, 2001). Es decir, este reflejo de agrado no se iguala al modelo estético que es deseado por la espectadora en el cuerpo de otra mujer.

En relación al modelo estético masculino, Einar Villagómez expresa:

“Y además hablando de la forma física, en la parte estética, también reduje bastante de peso, tanto de peso, como en forma de grasa” (13 de julio de 2022). Entrando en el contexto del modelo de cuerpo marcado (varón) y moldeado (mujer) se persiste en la idea de que una menor grasa corporal permite una mejor exhibición muscular, dando lugar a una silueta más destacada en cuestión de favorecer una mejor visibilidad de los músculos, principalmente de la región del abdomen (mujer), y pectoral y brazos (varón).

Claro, mientras más trabajado sea ese aspecto, la estética hace que resalte mucho más en una persona fitness, ya sea en cualquier disciplina. En el baile, digamos, en cualquier disciplina, siempre va[n] resaltar más ya sea unos hombros grandes, una espalda ancha; siempre la estética es más resaltada. (Jhon Andia, entrevista, 25 de agosto de 2022)

La connotación muscular es lo que resalta a una persona fitness. En el varón se exhibe en la región de los brazos, mostrándose un contorno ancho desarrollado por el trabajo en el área de los tríceps, los bíceps; y en la espalda por el trabajo en los dorsales anchos y en el trapecio. Sea

cual sea la disciplina que domine, el personal “*trainer*” (entrenador) –conocido en este contexto como instructor– le dará importancia a su apariencia física y a su indumentaria.

Las disciplinas contribuyen a esa formación muscular. En el caso de los varones se da a partir del ejercicio del cuerpo en las máquinas y con instrumentos de peso (barras, mancuernas). En estos casos, los ejercicios como ser las dominadas (con la ayuda de la barra de metal) fomentan el trabajo en los brazos (bíceps y dorsales), mientras que con el ejercicio “tirón de polea” se ejercita la zona alta de la espalda (dorsal ancho y romboides), tal como sucede con el ejercicio remo con barra “T” o el sentado (Frakich, 2012).

7.1.3. Cabello recogido o suelto

Para los instructores, cómo se lleva el mantenimiento del cabello es algo fundamental cuando dan clases. Esto por la cuestión de estética, de elección personal y de aporte:

En mi caso no comparto mucho el cabello suelto, porque te perjudica más que ayudar. Siempre hay que fijar[se] que esté no siempre tan recogida, cosa que te permita bailar. Solo que tienes que recogerte un poquito el cabello para bailar. (Rosalía Choque, entrevista, 13 de enero de 2022)

Los del área fitness nos hacemos a veces una colita, trencitas. Depende, como te digo. Hay personas que trabajan muy bien con el cabello, incluso les da un movimiento muy sexy, sexual. Es depende como tú te sientas más cómoda. Yo me siento más cómoda con el pelo recogido, por lo menos que no esté nada en mi rostro, ni un cabello. (Vilma Vicente, entrevista, 12 de enero de 2022)

A parte de los instructores les parece adecuado no llevar el cabello totalmente recogido. Mientras otros, por estética, sugieren que debe estar recogido y peinado (en una cola o trenzado), a pesar de que no es por una elección personal, sino para no afectar la ejecución de los movimientos.

Un instructor, no obstante, destaca. El aporte del cabello suelto en las mujeres para el mejor desenvolvimiento de las coreografías, por ejemplo. El cómo se tiene el cabello, para algunos, resulta perjudicial (cuando se lo lleva suelto), mientras que para otros les parece ideal porque aporta al desenvolvimiento de los movimientos. En el caso de Jaqueline Palacios: “El peinado. [...] Mira, a mí me gusta el pelo suelto, pero debería ser con pelo recogido, una cola o un peinado como se hace esto Angy, con sus trencitas” (entrevista, 4 de junio de 2022). También José Quino manifiesta:

Hay otras chicas se hacen una colita y listo. No tienen la necesidad de mover de un lado a otro lado sus cabellos. Pero hay chicas [que] no tienen tiempo para estar haciendo una colita. Entonces lo sueltan su cabello y tiene que mover su cabeza de un lado a otro lado, eso ya es dominio de su cabeza, es normal. En el caso de los hombres pueden tener el cabello corto o largo, con cualquier peinado. (Entrevista, 4 de julio de 2022)

Ellos destacan el cabello recogido por elección personal, por obligación estética y que está caracterizado por los peinados como la cola y las trenzas. Sin embargo, se hace una diferenciación de género respecto a cómo llevan el cabello. Es ahí donde se identifican más opciones para las mujeres que para los varones en cuanto la elección de los peinados.

Para los instructores, el mantenimiento del cabello se debe a una cuestión de estética, de elección personal, de aporte y de género.

7.1.4. Con o sin maquillaje

El uso de maquillaje durante el entrenamiento físico es un tema muy cuestionado, por no ser considerado estético (siendo lo normal la cara lavada o limpia) y que se evade para evitar molestias corporales por su uso. Pero para algunos instructores es necesario estéticamente, para la presentación de su apariencia facial en los carteles de publicidad.

“La estética en algunos alcanza. Y, entiende, es bien necesario. Sigue en el maquillaje, en la ropa” (Soraya Pérez, entrevista, 5 de agosto de 2022). En el caso de esta entrevistada se pudo ver que lleva maquillaje mientras lleva la clase. Y no se evidencia que tenga molestias en la

piel, en los ojos, ni que se le haya corroído el producto, pese la humedad del ambiente (véase: Video, 12 de junio de 2021).

Se identifica que parte de las mujeres instructoras llevan maquillaje en el rostro, tal como se puede ver en los carteles de publicidad que son divulgados por las redes sociales como Facebook y WhatsApp (véase: Figuras 27, 28, Anexo C).

En tal sentido se advierte que para la mujer instructora es habitual el uso del maquillaje para sus presentaciones, es decir, forma parte de la estética de su imagen. Siendo esta la que muestra a los demás como imagen publicitaria de su presencia en acontecimientos específicos de baile. El maquillaje está presente en la estética corporal, para el fitness es importante, porque aporta a su rutinario de presentación que muestra desde el medio publicitario.

Pero dado la preocupación de algunos instructores en la estética de la movilidad corpórea (desde el baile fitness), más que la estética corporal el maquillaje deja de ser necesario. “En el baile fitness te presentas bien, pero es normal, porque hacemos más movimiento, más ejercicios, no muy corporal. Tenemos que transpirar eso, el maquillaje no va durar” (Soraya Pérez, entrevista, 5 de agosto de 2022).

Tratándose de una actividad física como lo es el baile, por la evidente exigencia muscular que requiere a partir de su práctica, tampoco el agotamiento puede pasar desapercibido. Esto sucede cuando la traspiración corporal aparece tras el cansancio físico, cuando hay una sobreproducción de flujos por el alto nivel de contracción muscular. Puede generar una alteración de desgaste en cualquier pigmento artificial que no sea a prueba de agua (como lo es el maquillaje) que esté expuesto en la superficie de la piel, provocando que el producto se agote de manera inmediata.

De acuerdo a las imágenes se nota que la mayoría de las instructoras no llevan maquillaje, que se debe a una percepción opuesta sobre su uso en las clases (véase: Figuras 1-22, Anexos C). Tal como Carla Laura dice: “pues con ropa deportiva y sin maquillaje ya que se hace ejercicios” (entrevista, 10 de octubre de 2022). Por lo tanto, a algunos de los instructores no les parece apropiado el uso del maquillaje durante el desarrollo de una actividad física.

7.2 Estética en los movimientos

La estética en los movimientos desde el contexto fitness se comprende como la búsqueda de la uniformidad sobre la coordinación y la destreza física, al destacarse a los movimientos de mayor nivel de movilidad como los perfectos y precisos. El aspecto de la precisión y marcado se enfoca en el contexto argentino bajo la siguiente propuesta:

[...] la estética en los movimientos corporales conducidos desde las técnicas, a diferencia de la danza contemporánea (por expresarse desde los movimientos sin necesidad de una estética y técnica). En el fitness, [...] respecto [a] los que reciben el servicio (alumnos), lo que [se] busca es que el cuerpo del practicante (alumno) sea controlado mediante los ejercicios que marca el profesor (instructor). Estos deben ser reproducidos lo más fielmente que se pueda, para conseguir los resultados deseados. (Corti, 2012, p. 62).

En los movimientos manejados desde las técnicas corporales por los instructores (locales) en el fitness también existe esa obligación de ejecución, basada en la precisión y el marcado por los alumnos para alcanzar resultados favorables, ya que cada movimiento específico tiene destinado a trabajar una parte del cuerpo.

Más los entrevistados también hacen mención sobre movimientos más generalizados y no específicos, tal como se verá a continuación.

7.2.1. Movimientos articulares, movimientos activos

Se entiende por movimientos a la movilización articular de los músculos, clasificados en movimientos activos y pasivos:

Movimientos articulares serían en ese caso, porque trabaja más que todo la sangre, las venas. Tienes más movimientos para que tengas más flujo digamos en la sangre. Si no tienes tanto flujo en la sangre. [...] bailando tu sistema nervioso, tu sistema cardiovascular, ayuda para que estés activo. (José Quino, entrevista, 4 de julio de 2022)

Desde la perspectiva del entrevistador, los movimientos corporales son el resultado del trabajo de los músculos que, por medio de la práctica física como el baile, permiten el buen funcionamiento del sistema cardiovascular, desde el mejoramiento del flujo sanguíneo –al cual coadyuva– al funcionamiento del sistema nervioso. Situación que se observa cuando las personas manifiestan corporalmente mejor movilidad y flexibilidad.

El mismo instructor concluye: “Yo solamente me baso en eso, no puedo decir más. Por eso movimientos cardiovasculares, movimientos de la flexibilidad, elasticidad, flexibilidad. ¿Qué más puedo decir? Y eso. Hay más que no recuerdo sus nombres” (entrevista, 4 de julio de 2022).

En la percepción de uno de los entrevistados, los movimientos articulares o cardiovasculares también son entendidos como moviidades articulares que conducen la adaptabilidad y maleabilidad del cuerpo ante cualquier movimiento de baile con flexibilidad.

Por otro lado, el instructor de baile fitness destaca los movimientos activos que son principalmente de mayor movilidad en los brazos y piernas, así como también en el resto del cuerpo del individuo, demostrando su atractivo visual:

Sí, tiene que haber muchos movimientos, muchos movimientos en el baile..., activos, así como de los varones que son buenísimos y debería de haber movimientos en los miembros superiores e inferiores. Ósea todo, totalmente todo el cuerpo. Debería haber más activos, activos los movimientos. (Jaqueline Palacios, entrevista, 4 de mayo de 2022)

En el contexto fitness los movimientos activos se comprenden como la contracción de los músculos que movilizan la articulación. Se constituyen como un tipo de fuerza externa provocada de manera manual o mecánica que asiste a los músculos primarios (encargados del movimiento), ya que los mismos no pueden alcanzar la amplitud completa.

Esta contracción o fuerza en los músculos es únicamente provocada por el propio individuo, sin la ayuda de ninguna superficie externa, cuando, por ejemplo, se trabaja con el estiramiento de las piernas hacia atrás (inferiores) y de los brazos (superiores) hacia arriba.

Jaqueline Palacios agrega:

Mmm, sí [...], porque se ve más bonito, porque si no tienes movimiento, ya, buenísimo, ósea lo ves apagado el baile. Pero si tienes movimiento muy bueno, más activo, sí se ve genial, y eso les gusta a las personas [...] que van y hacen tu baile. (Entrevista, 4 de mayo de 2022)

Los movimientos activos, como su nombre lo indica, son expresados libremente e individualmente, conservan la fuerza muscular, lo que hace que visualmente se destaquen conduciendo a que el nivel de movilidad del individuo motive e incentive a otros a realizar con más esmero cualquiera actividad física, como ser el baile. Mientras los movimientos pasivos son ejecutados por una razón de tratamiento, siendo su objetivo el mejorar la movilidad de las articulaciones. Estos se manifiestan con movimientos suaves y repetitivos de los músculos, lo que provoca que visualmente no se destaquen y se los entienda como débiles, bajos o apagados; haciendo que la movilidad del individuo no sea capaz de motivar a los demás.

7.2.2. Movimientos limpios, movimientos definidos

Se entiende por movimientos limpios los pasos planificados que son el resultado de la experiencia adoptada por la práctica física:

Bueno, esa estética se gana con el tiempo. No se ve de noche a la mañana, porque se tiene que practicar movimiento, tiene que haber estética en el movimiento, tiene que ser limpio el movimiento. No [se] puede, digamos, yo lanzo a la derecha el brazo, pero con un empeine, no se puede lanzar con la derecha porque sí, porque se puede llegar a lastimar, a lastimar o algo. (Iván Díaz, entrevista, 4 de junio de 2022)

La práctica genera la experiencia, y gracias a esta, respecto al baile fitness, causa la interpretación de los movimientos limpios, que viene a ser resultado de los pasos planificados (ya existentes); lo contrario al caso de una intervención espontánea (no planificada) que puede implicar movimientos libres creados en el momento. Estos últimos pueden causar daños si no se tiene cuidado con la realización de las flexiones en los miembros superiores e inferiores. Por este motivo se recomienda que los pasos existentes o planificados son la mejor opción para evitar

cualquier lastimadura muscular en el momento en el que se ejecuta la flexión de los brazos y pies.

Por su parte Einar Villagómez explica:

[...] el tema de definir los movimientos correctamente, que sean movimientos limpios, como se los conoce, creo que es lo que ayuda bastante. El estudiante, en todo caso las chicas, los chicos que están bailando tratan de seguir al instructor; entonces si el instructor no se mueve de una forma correcta o lo hace desganado, lo hace con pasos no completos, entonces lo que va [a] generar que la persona baile algo similar [...] Lo que se busca es hacer los pasos limpios, [y en] el tema de tiempos igual, que no se atrase o no se adelante, justamente al bailar. Entonces yo creo que eso sería la parte técnica. (Entrevista, 13 de julio de 2022)

Para el contexto fitness es importante resaltar la parte secuencial de los movimientos bajo la secuencia de la música (ritmo lento o rápido), y así conseguir un mismo nivel que permita evitar desajustes de tiempo. Para los instructores es vital que estratégicamente haya una vinculación entre la música y los movimientos, que se constituyan de manera uniforme para generar una perfecta planificación coreográfica. Esta corrección planificada coadyuva en el entendimiento y en la captación corporal de quienes siguen la coreografía (los alumnos). Esta atención corporizada implica la observación sobre aspectos de los movimientos y de las técnicas. De esta manera, Marcel Mauss (1950) señala: “lo que nosotros estamos denominando un modo somático de atención, está asociado con la adquisición de cualquier técnica corporal, pero que este modo de atención se hunde en el horizonte una vez que la técnica es dominada” (Csordas, 2010, p. 88, citando a Mauss, 1950).

A pesar de que es fundamental el aspecto técnico para obtener pasos limpios, también incide el estado anímico del instructor que se ve reflejado en los movimientos, situación que se transmite cuando él mismo se encuentra emocionalmente desmotivado (al mostrar pasos incompletos) o motivado (al mostrar pasos completos). Paola Yujra señala: “Puede haber. Cada

persona tiene su propia... su propia chispa. [...] Cada uno tiene su propio, resalta algo, incluyendo la fuerza, la... como los pasos bien pulidos” (entrevista, 9 de junio de 2021).

Cada individuo expresa su propio ingenio artístico, lo que lo vuelve diferente de los demás en lo que respecta al baile fitness. Lo que destaca individualmente es la capacidad de resistencia, solidez y la interiorización de la técnica bien ejecutada:

La forma estética en la cual nosotros mostramos el bailar es cuando nosotros nos mostramos erguidos y los movimientos bastantes fluidos y con la técnica bien realizada, que se ve cuando una danza o un paso o algo así. No está en el punto correcto digamos y estéticamente se ve bastante bien cuando utilizamos la técnica correcta. (María Montaña, entrevista, 30 de agosto de 2022)

En lo que refiere al baile fitness, la estética se hace presente al tomar atención a la posición física del individuo, como ser la postura rígida o recta, así como los movimientos ágiles y sencillos con un procedimiento bien ejecutado, lo que hace que visualmente se destaque a nivel de perfección.

Por ese lado, desde la percepción de los entrenadores se abarcan los movimientos definidos como pasos amplios y visibles que facilitan la comprensión visual de los demás para que puedan ser repetidos durante la clase:

Hace que los movimientos se vean más definidos o que se vean más grandes, ya que también yo considero que una persona que [...] se siente segura se siente bien físicamente, tiene menos timidez al momento de estar frente a otras personas, lo cual hace que esta persona pueda resaltar un poco más, puede hacer que sus movimientos sean más visibles, sean más amplios, y también eso haga a su vez más comprensible para los alumnos. Y para una persona que no se sienta cómoda bien físicamente, va [a] hacer que no se desenvuelva como tal en el baile, probablemente porque sí hay personas que lo hacen. Pero yo pienso que [esto] hace que una persona no se destaque tanto como podría

hacerlo, como es la capacidad que esa persona tiene que hacerlo. (Jhon Andia, entrevista, 25 de agosto de 2022).

La organización de los movimientos de acuerdo a la secuencia de la música (ritmo lento o rápido) causa que los pasos visualmente sean apreciados de manera espaciosa y profunda, resultando en que un individuo se sienta seguro y subsecuentemente le lleva a presentarse sin miedo, al destacarse notablemente entre los demás. Lo que permite que sea entendible en atención a la práctica, permitiendo así al individuo destacarse según su capacidad e ingenio en el baile.

7.2.3 Yo pienso más allá de la estética, en [los] en pasos

Al contrario de la mayoría, se ha podido identificar desde la percepción de la entrevistada Rosalía Choque que la estética no necesariamente se hace presente en la imagen corporal o que al menos no es fundamental para un instructor de baile fitness, siendo vital la calidad coreográfica:

Yo pienso [que] más allá de la estética en pasos, estética en coreos, a eso sí, a eso sí quisiera llegar, no [a la] estética en cuerpo. Si tienes un cuerpo y no quieres sudar no quieres mostrar..., tienes que tener estética en pasos. Entonces si tú haces estética en tus pasos, en tus coreografías, darle por seguro lo que menos se van fijar es en tu cara.
(Rosalía Choque, entrevista, 13 de enero de 2022)

Lo que se quiere destacar es la parte coreográfica más que la imagen corporal, por eso se insiste que la parte visual de la marcación de los pasos es lo que más resalta en la clase. La dinámica en el cómo se desenvuelve hace que los alumnos le presten más atención a la calidad de ejecución de los movimientos y la marcación de los tiempos (a partir de la señalización de los brazos y pies) que la apariencia física de quien la enseña.

7.2.4. La mujer tiene un movimiento de baile y el hombre tiene un movimiento de baile

Se ha identificado que varios de los entrevistados coinciden en que existe una diferente propuesta de baile entre mujer y varón. Tal como José Quino manifiesta: “Cada instructor tiene

movimientos propios. No puede copiarse las mismas coreografías. [...] En ese caso, sí [...] ponemos un ejemplo: entre un hombre y una mujer, la mujer tiene un movimiento de baile, y el hombre tiene un movimiento de baile” (entrevista, 4 de julio de 2022).

La capacidad de movilidad corporal en cada instructor es evidente por medio de la distinción coreográfica, que está ejecutada en una planificación de los pasos; misma que está basada en la marcación de la música. Esta variabilidad se hace presente en la movilidad corporal de una mujer y un varón.

José Quino agrega: “las mujeres bailan con más sensualidad por decirte, y los hombres bailamos no tan duro, pero tenemos la elasticidad, tema, bailes no tan sensuales como de las mujeres, pero somos más flexibles a eso me refiero” (entrevista, 4 de julio de 2022). En esta variable se destacan los movimientos corporales coquetos o apasionados de la mujer, así como la movilidad de alto impacto y de fuerza del varón; siendo ambos proyectados con esa misma adaptabilidad y maleabilidad corporal.

Asimismo, hay mujeres que destacan la participación de los varones. Por ese lado, la instructora Jaqueline Palacios indica:

Me gusta sabes que [...], el baile de los varones (bit), los varones lo hacen muy activos, ósea como con más fuerza, ósea me encanta ver a los varones como bailan, me gustaría imitarlos a ellos. (entrevista, 4 de mayo de 2022)

En el baile de los varones se resalta los movimientos activos que son manifestados con fuerza, motivo que es de admiración para algunas mujeres, por copiarlos con ese nivel de intensidad.

Por su parte María Montaña revela:

Yo creo que sí, ya que [...] la mayoría de los bailes aeróbicos que nosotros realizamos, en general –solamente baile, no me refiero a combate– [es] más que todo femenino. El baile siempre va [a] ser [con] un toque más femenino, más sensual, dependiendo también de cada instructor. Pero lo que más prima en lo que son las clases y bailes aeróbicos es darle

un toque femenino y un poco más de suavidad en los pasos. (Entrevista, 30 de agosto de 2022)

Desde el baile se observa la existencia de estilos de movilidad por género, en el cual destacan los movimientos pasivos y apasionados, aquellos que son marcados con delicadeza en una secuencia de pasos de menor impacto:

Otro paso que más se usa en lo que es el baile son usar el derecho e izquierdo, ósea ir de un lado y volver al otro lado con dos pasos de izquierda y dos pasos de derecha; es lo que más se ve [...] en las danzas. Pero lo que más prima son los pasos cruzados y el uso de las vueltas más sensuales. Las vueltas más que todo [son] las que más se usan y la forma en las que se realiza, más sensuales, más femeninas. (María Montaña, entrevista, 30 de agosto de 2022)

También identificaron la caracterización de los pasos, desde las flexiones de brazos y pies –que van en diferentes direcciones–, así como los pasos cruzados, las vueltas apasionadas o coquetas y los movimientos sensuales que caracterizan a la mujer durante su desplazamiento en el baile.

7.2.5. Tema de los tiempos, seguir una estructura

Para los entrevistados, en lo que respecta a la técnica, los movimientos corporales deben ir marcados por tiempos que dependen del ritmo musical, debido que cada uno tiene una secuencia distinta de tiempos, así como de velocidad. “Movimientos como tal, no. Algo que tendrían en común sería el tema de los tiempos, tiempos, contar de 4, de 3, depende al ritmo que estemos bailando” (Einar Villagómez, entrevista, 13 de julio de 2022).

Los movimientos están ampliamente relacionados con la secuencia de los tiempos de un ritmo musical, es por esto que las marcaciones de los pasos deben seguir un conteo par e impar, guiados por la velocidad de la música:

Mucho depende el ritmo en si el tiempo es el que te va marcar los pasos. Entonces hagas lo que hagas vas [a] ir contando, por ejemplo, de 4 o de 3. Entonces hagas lo que hagas vas ir marcando “1, 2, 3, 4”, “1, 2, 3, 4”. Entonces ese tiempo te marca el baile como tal. (Einar Villagómez, entrevista, 13 de julio de 2022)

En el conteo par o impar se reitera con más generalidad el de los 3 y 4 tiempos, secuencia que se inicia cuando la música alcanza una nota alta y luego otra baja. Esto permite que la marcación coreográfica siga ese curso, es decir, se va adaptando a los tiempos, pausas y velocidad de la música.

El tema de los tiempos también está relacionado con la estructura del baile, a partir de la marcación coreográfica de los brazos y pies en diferentes direcciones (derecha e izquierda). Respecto a la estructura, Jhon Andia indica:

Generalmente más se enfoca en la estructura. El hecho de manejar la bilateralidad. Todo lo que se hace con la izquierda se hace con derecha. Eso es lo que más le caracteriza, ya que en cualquier género no es estrictamente algo que se respete, pero sí en el baile fitness. (Entrevista, 25 de agosto de 2022)

La capacidad de marcación de aprendizaje en el baile fitness se caracteriza por el manejo de las direcciones del lado derecho e izquierdo. Resulta obligatorio si quieren destacarse como instructores, al demostrar la capacidad de enseñar o dar una instrucción coreográfica como espejo (cuando el instructor se muestra de frente a los alumnos); deben ser capaces de marcar los pasos en ambas direcciones (como resultado de su posición): si se es experto para empezar con la derecha (cuando muestra la espalda a los alumnos, pero se ayuda del reflejo del espejo para que se comprendan los pasos cuando se los enseña), también se debe serlo con la izquierda (cuando está de frente) (Observación participante, 21 de octubre de 2021).

Basado en el análisis del circuito de las técnicas de los entrenadores de Nick Crossley (2004), desde las fases aeróbicas, la utilización del espejo les permite comprobar su postura y la ejecución de las técnicas, logrando una captación adecuada de la técnica. Ello lleva a comprender que la marcación de aprendizaje en el baile fitness también está enfocada en el uso del espejo

para lograr una mejor comprensión de las técnicas. Asimismo, genera una interacción corpórea entre sujetos:

Movimientos como tal yo creo que no. Incluso metiendo pasos de baile coreográfico al baile fitness sí se podría. Lo que se tendría que considerar creo yo es la parte de la estructura de la clase como tal. Entonces normalmente, al menos personalmente, en mi opinión se sigue una estructura que se repite de 2 a 3 veces en un mismo tema, para que... para que la persona que está bailando la primera ronda, por decirlo así, pueda digamos captar los pasos hasta la segunda ronda como tal [...] [En] la tercera puede aplicar lo que aprendido en las dos anteriores. Pasos como tal, no, pero sí la estructura. (Einar Villagómez, entrevista, 13 de julio de 2022)

Para los entrevistados la estructura del baile necesariamente depende de la música, no solo por los tiempos, la velocidad y las pausas que transmiten, sino también por las estrofas (como ser la parte de los coros) que dan la apertura de varias rondas coreográficas que se repiten en toda la canción. También ayuda a que los pasos sean memorizados de mejor manera por los alumnos, a la repetición coreográfica (por esto de las estrofas) que van conjuntamente con los tiempos de la música, permitiendo una mejor captación cada vez que lo repiten en cada ronda. Así ayuda a la memoria corporal y les permite que lo apliquen en la clase como parte de lo aprendido.

7.2.6. El baile fitness es “de todo”

Para los entrevistado, el baile fitness se caracteriza por ser una de las disciplinas aeróbicas más completas, ya que por medio de ella se trabaja todo el cuerpo. “Es el ejercicio más completo” (Jaqueline Palacios, entrevista, 4 de mayo de 2022).

En adición, es conocido por fusionar la danza con el ejercicio físico, siendo su dinámica amplia al integrar diferentes ritmos de música para la práctica de sus coreografías (Plaza, 2003). De esta forma Paola Yujra confirma:

[...] el baile fitness es caracterizada porque somos una camuflación con ejercicios, en sí [...] es algo corporal, con el cuerpo se trabaja. Nosotros lo camuflamos con la danza, de modo que las personas piensan que están bailando, pero están haciendo ejercicio; de modo que su cuerpo se esté tonificando, los músculos trabajen y también no tengan lesiones al momento de trabajar, los ejercicios y los movimientos. (Entrevista, 9 de junio de 2021)

La dinámica que utiliza el baile fitness al combinar la danza con el ejercicio la hace una disciplina amplia en cuanto se refiere al trabajo de la mayoría de los músculos. Mediante la tonificación trabaja la parte de superior e inferior del cuerpo moderadamente, por lo que no provoca el desarrollo o crecimiento de los músculos.

También se comprende al baile como la base inicial para comenzar una rutina aeróbica, por ser de bajo impacto. Sirve como calentamiento, lo que a la vez coadyuva a evitar lesiones cuando se practica ejercicios más estáticos y de peso en otras disciplinas (Marisol, 2019).

El baile fitness es completo porque trabaja todo el cuerpo mediante diferentes movimientos específicos:

[...] el baile fitness es de todo [...]. Tratas lo que es baile, de todo, balanceas, hacemos piernas, hacemos sentadillas, hacemos abdominales. Hacemos de todo, hacemos un balance, hacemos cadera también. (Soraya Pérez, entrevista, 5 de agosto de 2022)

Los bailes son más localizados. Hacemos, entrenamos el tren interior. Hacemos estocadas, sentadillas, las estocadas. Después extensión de brazos, flexos, eso es [en] la mayoría de las coreografías. (Vilma Vicente, entrevista, 12 de enero de 2022)

Pero hay movimientos que a algunos instructores les dificulta expresar corporalmente, porque les hace sentir acomplejados, por el impacto que causa el movimiento de la cadera y la cola al manejarlos con sensualidad: “[...] porque quizás hay movimientos bien marcados.

Hacemos movimientos con la colita, de cadera. Entonces [...] los noto bien sonrojados, así [...]” (Vilma Vicente, entrevista, 12 de enero de 2022).

La caminata es el paso inicial que se encuentra en todas las coreografías. Es usada al inicio y como descanso en el intermedio de la coreografía. En la mayoría de las transmisiones y videos grabados (2020-2022) se observa este patrón de movimiento. Es básico para empezar la clase y las coreografías, y para el descanso que se hace en el intermedio de la coreografía. Aunque este movimiento depende del estilo de la música, ya que algunos están destinados para un tipo particular de música.

Yo creo que son todos los movimientos [...], porque hasta una simple caminata puede ser agregada a una coreografía. Haber cualquier tipo de ejercicio como ser unas sentadillas, zancadas, desplazamientos, ejercicios de abdomen en los flexos; las caminatas están en los mambos, pequeños trotes en los cha cha cha. (Soledad Cuellar, entrevista, 17 de septiembre de 2022)

Las entrevistadas coinciden en que es mediante el baile fitness que se puede ejercitar todo el cuerpo a partir de los diferentes movimientos como ser los flexos de extensión, las sentadillas, las estocadas o zancadas, los movimientos de los glúteos (traqueteo, *twerk*) y las caminatas; si bien son mencionados como movimientos específicos, por ser parte del baile fitness, y por estar asociados con diferentes estilos de música y con la mayoría de las rutinas coreográficas. Es por esto que se describe a partir de varias fuentes cada uno de los movimientos presentes en el baile fitness:

Sentadillas: ejercicio que consiste en el movimiento de las rodillas y cadera que permite el fortalecimiento de la estructura muscular.³⁷ Es recurrente en el baile fitness combinar este tipo de ejercicio con movimientos de abdomen y cadera por cada lado (Cuaderno de campo, 4 de

³⁷ Es un ejercicio que se realiza para fortalecer la musculatura del tren inferior. Estas consisten en flexionar y extender las rodillas y la cadera, movilizandolo la carga (lastre) sobre el tronco (nuca o clavícula) (Lavorato y Pereira, 2009, p. 2).

junio de 2022). También está presente en el folklore fitness, desde el tinku, al trabajar piernas y glúteos por medio las sentadillas.³⁸

Abdominales de pie: ejercicio que se efectúa en la posición de pie que permite el fortalecimiento del área abdominal.³⁹ Los movimientos de abdomen son frecuentes en bailes fitness de hindú, así como en la bachata (Observación participante, 4 de junio de 2022).

Estocadas: un ejercicio similar a las sentadillas. Consiste en trabajar los glúteos superiores, los ligamentos (músculos localizados detrás del muslo), los flexores de la cadera y los cuádriceps.⁴⁰ Estos movimientos son frecuentes en ritmos urbanos como el reggaetón y el *trap* (Observación participante, 25 de septiembre de 2022).

Flexos de extensión: ejercicio de extensión e inclinación de los brazos, pies, cadera y cabeza.⁴¹ Las flexiones más habituales en el baile fitness son la de brazos. Tienen la función de ejercer estiramiento (para evitar futuras lesiones) antes de iniciar la clase, mientras que los de los pies se los realiza después de terminar la rutina (Cuaderno de campo, 4 de junio de 2022).

Movimiento de los glúteos o cola: ejercicio frecuente en ritmos urbanos. Se manifiesta en bailes *twerk* que consiste en la flexión e inclinación de las piernas y glúteos hacia atrás, colocando a la persona en una postura de cuatro. No obstante, también es frecuente en el traqueteo, mediante el reggaetón, cuando se combina con el movimiento pectoral (Observación participante, 23 de octubre de 2021).

Caminata: ejercicio aeróbico que ayuda al sistema circulatorio y respiratorio.⁴² Consiste en la caminata simple, la cual es frecuente en el mambo.⁴³

³⁸ “En el Tinku también [...]. Volviendo a tomar el ejemplo, cuando haces piernas haces sentadillas, a la vez estás haciendo glúteos. Entonces es uno de los movimientos que se notan mejores trabajados” (Rosalía Choque, entrevista, 13 de enero de 2022).

³⁹ Es un ejercicio que sirve para fortalecer la zona abdominal y se efectúa de pie (Por qué son tan efectivos los abdominales de pie, 2022).

⁴⁰ Las estocadas son un ejercicio similar a las sentadillas, pero con mayor movimiento. Trabajan los glúteos superiores, los ligamentos de la corva (músculos localizados detrás del muslo), los flexores de la cadera y los cuádriceps (músculos de la parte delantera del muslo) (LBDC & elPeriodico.com, 2018).

⁴¹ Es un ejercicio de extensión, una inclinación de adelante hacia atrás, de los brazos, pies, cadera y cabeza; evita que haya futuras lesiones (Thieme, 2022).

⁴² Es un ejercicio aeróbico como otros. Los beneficios del ejercicio aeróbico son muchos, principalmente a nivel cardiorespiratorio (sistema circulatorio y respiratorio) y están ligados directamente con la salud (Molina, 1998).

⁴³ Soledad Cuellar, entrevista, 17 de septiembre de 2022.

Sin embargo, se ha identifica en la mayoría de los videos de los instructores que la caminata empieza como un ligero trote que sirve de calentamiento antes de otros movimientos de mayor impacto. Son frecuentes en la introducción de la mayoría de las músicas (véase: Videos 2020-2022).

Otras de las observaciones que hacen los entrevistados es la contribución de estos movimientos al estado de salud, mediante fortalecimiento de los músculos.

7.3. Estética en la vestimenta

En relación a la estética, los instructores toman a la vestimenta deportiva como algo fundamental que proporciona seguridad, comodidad y rendimiento. Se considera que la vestimenta debe estar diseñada especialmente para realizar ejercicios o al menos para un deporte específico.

En el caso del baile fitness, la disciplina que está dentro del aerobio, es importante que la ropa no solo permita *comfort* y resistencia, sino que además resalte en textura, colores y logos, para motivar a la gente a practicar esta disciplina. Dado que mientras se caracterizan de forma grupal en la vestimenta, más se proyectan como estéticamente aceptables.

En lo que respecta al contexto local, los entrevistados manifiestan diferentes percepciones sobre cómo la estética se presenta en la ropa fitness. Algunas puntualizan la caracterización externa (colores, diseños, logos, marcas), la elección propia para verse aceptable y con comodidad, asimismo por requerimiento obligatorio.

7.3.1. Verse presentable

La idea de contemplarse de manera aceptable implica para algunos una planificada caracterización de la vestimenta que, a su vez, garantice no ocasionarles ningún daño en su integridad. Soraya Pérez confiesa:

En algunas presentaciones se iguala la ropa. Igual eligen con qué se van presentar. Cuando das tu clase creo que eliges. ¿no?, algo [para] verte bien, y no exagerar [y] ponerte algo que no te lastime al bailar [...] A menos que tengan, cuando hay presentaciones ahí si tienen que verse bien presentables. (Entrevista, 5 de agosto de 2022)

Las presentaciones (actividades aeróbicas-baile fitness) son un pretexto perfecto para que las agrupaciones (que corresponden a franquicias) vistan de forma similar, para destacarse de las demás. En lo que respecta a lo individual, es de elección voluntaria, puede ser motivada por la confianza que uno siente sobre cómo se ve y por las ventajas que le ofrece como la comodidad, la resistencia, la ventilación y la compresión.

Si no se cumple con las condiciones necesarias se puede desencadenar lesiones cuando no se usa el calzado adecuado que soporte los pies y tobillos (Calata, 2018). Mientras que la ropa ajustada puede generar irritabilidad en la piel con la transpiración, ya que impide la recomendable ventilación; la compresión también es necesaria para ayudar al transporte del flujo sanguíneo al resto del cuerpo (Guías Prácticas, 2023).

Según la percepción local el ideal estético de la vestimenta es caracterizarse vistiendo igual y de forma deportiva con lo que respecta al grupo. Individualmente es de elección propia, por el interés de tener comodidad, seguridad y rendimiento: “Por ejemplo, Ritmos tiene su ropa propia, presentaciones, poleras. Latino Dance también tiene su propia ropa, ya de marca, confirman en todo. Party fit lo mismo tienen sus colores, entonces tratan igualar” (Soraya Pérez, entrevista, 5 de agosto de 2022).

Los colores se han vuelto un factor muy importante para la caracterización de las agrupaciones, sobre todo en los especiales de baile fitness, siendo estas etapas maratónicas cuando varios grupos se presentan. Se ha vuelto primordial distinguirse, vistiendo atuendos similares en cada grupo, no solo resaltando colores, sino también formas, texturas, gráficos representativos en el vestuario:

Según la imagen (6 de enero de 2022) se identificó que los colores que destacan al programa Ritmos son los colores negro y blanco. En la polera lleva un estampado de letras que indican el nombre del grupo, en el centro de la parte delantera lleva el nombre en color verde fosforescente mientras que el resto es de negro. La polera es de manga corta como de larga y un corto del abdomen (en el caso de las mujeres). Mientras los *leggings* son de color negro, caracterizados por ser de diferentes modelos y formas (véase: Figura 21, Anexo C). No obstante, en la imagen (28 de febrero de 2021) la polera se

caracteriza por llevar los colores blanco y negro, acompañado de un short negro (véase: Figura 10, Anexo C).

En contexto fitness portar el nombre del programa al cual representan no solo significa diferenciarse, sino además marcar un precedente de identificación grupal e individual en el caso del instructor para su presentación ante los alumnos.

Los diseños trabajados con más detalle, con sublimados y con colores llamativos, son justamente en pos de resaltar el atuendo. El acabado y los cortes del atuendo de la mujer también ayudan a visibilizar la parte muscular, principalmente la parte abdominal.

De la misma forma, en la Figura 1 (24 de enero de 2020) se ha identificado que los colores que destacan al programa Party Fit son el negro y principalmente el amarillo; en la polera domina este último color, llevando el nombre del programa en colores fosforescentes (verde, fucsia, celeste y negro).

Figura 1: Club Fit Party Fit (Miraflores)



Fuente: Rosalía Choque, 24 de enero de 2020, post, imagen, Facebook, recuperada de <https://www.facebook.com/100014097077907/posts/pfbid03NxXHT4Te6ygG95E9xoKnyFg2JCtZ8jS6hMAEYBFZBSDTbnjMTRrUAvnBRNQZfCjl/?app=fbl>

Para algunos programas los colores se convirtieron en un referente de diferenciación que les permite destacarse del resto que realiza la misma actividad aeróbica. Se ha identificado que los colores más empleados en los atuendos son los más llamativos o vibrantes, como ser el verde, amarillo y naranja, mientras que el negro está presente en la mayoría de las agrupaciones:

Por ese lado, en la imagen (27 de febrero de 2021), se ha identificado que los colores que destacan al programa Latino Dance son el rojo y negro, en la polera (domina el negro y el rojo), y en los *leggings* o buzo domina el negro (véase: Figura 2).

Figura 2: Club Fit (plaza Villarroel)



Fuente: Facebook, s. f., imagen, recuperada de https://www.facebook.com/groups/1435625516628801?locale=es_LA

Mientras que, en el cartel de publicidad (31 de mayo de 2021) se observa que la polera es manga cero, lleva un sublimado en color rojo y negro, en forma lineal, en posición diagonal, y porta un logo de “L” y “D”. En el medio replica la silueta de una persona en blanco con el fondo negro (véase: Figura 22, Anexo C).

En las Figuras 2 y 23 se destaca el negro, con la diferencia de que hace combinación con el rojo. El sublimado les permite identificarse a partir de los diseños y la transparencia en los *leggings*, aunque este último es más útil cuando se trata de visibilizar cualquier área muscular del cuerpo.

El color, el diseño y el corte son principalmente una variable de diferenciación de los grupos que se dedican a enseñar baile fitness. Destacarse llevando cualquiera de estos elementos en el atuendo se comprende como el estar correctamente vestido:

La estética en la danza, de la vestimenta más que todo. Un instructor debe tener una buena imagen, ya que siempre se usa. ¿no?, lo que se dice: “Como te ven te tratan”.

Lastimosamente en todo lugar es así y un instructor debe tener una imagen

completamente deslumbrante. No tiene que dar [de] qué hablar para mal, siempre para bien. (María Montaña, entrevista, 30 de agosto de 2022)

El vestuario se ha convertido en un elemento fundamental para quienes asisten al gimnasio, mucho más para quienes (los instructores) tienen el papel de proyectar esa belleza estereotipada (estética fitness/cuerpos moldeados, marcados). Es ahí que la ropa deportiva juega un importante rol (por la textura ceñida, los colores resaltantes o chillones, los estampados, etc.) que es el resaltar esa proporcionalidad física. Esta posición acondicionada sobre cómo vestir para ejercer influencia en la sociedad ha hecho uso de frases comentadas: “Como te ven te tratan”, de Mirthia Legrand. Por ello no es novedad que grandes industrias de moda y empresas de cosméticos a diario utilicen esta referencia como estrategia de *marketing*. Esto lleva a comprender que las personas en cualquier espacio que se encuentren deben adaptarse a ciertas normativas de vestimenta (impuestas por la sociedad), como cuando uno está en la oficina (traje formal), en el campo (sombrero, botas, pantalón y chamarra) o en el gimnasio (*leggings*, polera y tenis). Se justifica por medio de estas frases estereotipadas que los instructores tienen la absoluta responsabilidad de ser discriminados, lo que fomenta que la desigualdad social se haga más presente y las relaciones se sustenten bajo esta referencia.

Hay para quienes la imagen es tan importante, porque se demuestra en poco tiempo por medio de la visión cualquier efecto que se desea causar. En cuestión de unos segundos se consigue proyectar en la sociedad diferentes impresiones, sobre todo si hablamos de la imagen externa (vestuario, accesorios, imagen corporal y sensorial). Por eso mismo la vestimenta se convirtió como útil elemento para el medio fitness:

En el caso de la vestimenta para estar deslumbrante, me refiero más que todo a la forma de estar presentable. [...] Hay algunos instructores no respetan la forma de vestirse para dar clases y eso también es lo que incurre de que los alumnos cometan el mismo error y no usen ropa deportiva, ya que otros instructores –yo que sé– hacen el baile con otro tipo de vestimenta, los cuales no son aptos para hacer el baile fitness. En el caso de vestirse deslumbrante es un poquito salir fuera de lo común y tener algo que lo distinga que no

sea común a lo demás; siempre marcar diferencia. Bueno la vestimenta estándar de un instructor es un buzo, su polera que identifique en que programa está. (Isabel Montaña, entrevista, 30 de agosto de 2022)

En el contexto del fitness, la vestimenta es una herramienta dispensable que se entiende para algunos como “lucir radiante” y que se ha vuelto en un ejemplo de aceptación, o al menos uno que inculcan a quienes lo representan en pos de que deben reflejar lo mismo.

Vestir ropa deportiva en un ambiente como el gimnasio se ha vuelto un requerimiento obligado para algunos establecimientos, lo que mueve a que los instructores estén constantemente incentivando a la gente a cumplir este parámetro de vestimenta a partir de la presentación de su imagen externa.

7.3.2. Verse bien

Se entiende verse bien como mostrar una imagen aceptable, de forma destacable (en colores y diseños) en lo que se refiere la vestimenta. Como Einar Villagómez responde:

En ropa de mujer hay bastante variedad. Entonces el tema estético no es mucho problema. Hablando de la ropa obviamente de una instructora tienen para escoger, pero en cambio en un varón es un poco más difícil de escoger. No existe así una gran variedad, lo máximo que podemos escoger es colores, pero no así formas. No así tanto el tema de diseños y tal –como uno quisiera– porque no existe, tendríamos que hacernos nosotros la propia ropa [...] Entonces mucho depende al estilo que cada instructor maneje. Por ejemplo, a mí siempre me gusta usar *joggers*, me gusta usar buzos que estén pegados. Entonces yo lo único que puedo escoger ya son colores, porque ese tipo de buzos no tienen tanto diseño. En el tema estético me hace ver bien. Sí, me gusta cómo veo, y me siento cómodo, sí. Entonces la parte estética en la ropa va por ese lado. Si es [un] poco limitante en varones que en mujeres. (Entrevista, 13 de julio de 2022)

Las posibilidades son amplias cuando las mujeres hacen la elección del vestuario, permitiéndoles que se destaquen con mayor facilidad. Tienen más oportunidad para denotarse, debido a la gran variedad de ropa que el mercado e industrias de moda les ofrecen con respecto la ropa fitness, que se destacan en diseños y colores. Esto sitúa a los varones a una elección simple de la ropa en cuanto los diseños y colores, lo que para algunos va a resultar ser un limitante para destacar por medio de la vestimenta. No obstante, la elección siempre dependerá del gusto y estilo de cada persona.

En el caso de los varones la elección del vestuario es bajo su preferencia y comodidad. No suelen tener mucho interés, según algunos, en los detalles de forma o corte y diseños. Einar Villagómez menciona ejemplos: “Estético en el sentido en que se ve bien. Por ejemplo, hay instructores que he visto utilizan buzos anchos de bota pie tipo campana, que son anchos, y por ejemplo si a esa persona le hace sentir cómodo es[tá] bien” (entrevista, 13 julio de 2022)

Para algunos instructores es importante la comodidad (cuando hacen la elección del vestuario), para tener así la libertad de los movimientos durante el baile por sobre el preocuparse por reflejar una vestimenta llamativa visualmente por los diseños, formas o cortes y colores; siendo que para ellos sentirse cómodos significa verse bien:

Sí, por el hecho de que es (como se dice, se estira) [...] licra, entonces te permite hacer movimientos, esa es una diferencia con un *jean*. Hay instructores que bailan con *jean*. Yo incluso lo hecho, pero es más incómodo por el hecho que te limita los pasos, no puedes, por ejemplo, [hacer] bajadas hasta el piso por el hecho de que *jean* se te puede romper, prácticamente no te va [a] dejar llegar por el hecho de que es una tela más rígida. [...] en cambio un *jogger* es más suelto, más “licrante” te permite hacer eso, es prácticamente un buzo. (Einar Villagómez, entrevista, 13 de julio de 2022)

En la vestimenta sí, la verdad que llama la atención una polerita de un color llamativo, fosforescente. Y siempre se ha visto que las instructoras están con una calza o un short o algo que sea cómodo, porque vas ejecutar coreografías [que] quizás te

demanden muchos movimientos. No puedes estar con un jean, por ejemplo, no, tienes que estar con algo cómodo. (Vilma Vicente, entrevista, 12 de enero de 2022)

Para los instructores es fundamental el uso de ropa cómoda, la indicada en cuanto a textura y a tela para el baile fitness, que les permita tener libertad de movimiento. Portar ropa que no sea ideal para esta actividad –como el vestir *jeans*– genera una limitación, por esto de generar incomodidad en el momento en el que desarrollan sus coreografías.

Sin embargo, para el entrevistado Jhon Andia, el verse bien tiene otro significado:

Bueno, es muy visible el hecho de que cuando una persona se ve bien, casi cualquier prenda de ropa le queda súper bien. Y la vestimenta... Generalmente para el baile fitness lo que se usa, bueno, creo que en casi todas las disciplinas de aeróbicos es el hecho, por ejemplo, de no llevar mangas, son poleras con manga cero; lo cual hace que [...] si es una persona que tiene sus músculos trabajados, los hombros, los brazos, resalte mucho más, se vea mucho mejor con ese tipo de mangas que una persona que no los tenga tan desarrollados, [o de alguien que] tenga un porcentaje de grasa más elevado que no permita que se vea esa musculatura. (Entrevista, 25 de agosto de 2022)

Para parte de los instructores, la ropa resulta ser un elemento complementario para quienes ya tienen el estado corporal trabajado (definido o marcado y moldeado). Es evidente cuando la ropa exhibe estos atributos visualmente, a partir de las estructuras, los cortes, las formas (margas cortas) y las texturas (telas apretadas). Mientras más cortes tenga la ropa, mejor destaca visualmente la estructura muscular como ser los hombros, los brazos (en los varones), el abdomen y las piernas (en las mujeres) (véase: Figura 25, 26, Anexo C).

En la opinión de otros entrevistados, si la estructura muscular es casi nula, si es visible la masa visceral, no es posible que la ropa de estas características destaque el estado corporal de estos, según los parámetros fitness de marcado o definido y moldeado:

Bueno, en el caso de los varones, no se nota mucho ese aspecto, ya que es de usar buzos. A menos que una persona use cortos que también hay instructores que usan *shorts*; y puede ser que resalte ese aspecto (lo que son las piernas) y es algo que resalta en ese tipo de vestimenta. En el caso de la vestimenta femenina en calzas o *short* de igual manera. (Jhon Andía, entrevista, 25 de agosto de 2022)

Cuando se trata de ropa deportiva, para los hombres hay variaciones en los que la vestimenta destaca o no el aspecto físico. Por ejemplo, el uso del buzo no hace resaltar las piernas como lo hacen los *shorts* en los varones. Asimismo, como sucede con el uso de las calzas en las mujeres. Desde la visión fitness, se entiende a la ropa corta y entallada como aquella que resalta la estructura muscular de las áreas de las piernas, glúteos, abdomen en las mujeres y brazos, espalda, piernas en los varones. La tendencia de usar *shorts* es útil para aportar mayor flexibilidad en los movimientos corporales.

Aunque este criterio no era el mismo antes del siglo XX, cuando la moda fitness en sus inicios de la década de los 20 beneficiaba a los hombres, al vincularlos directamente con la práctica deportiva, mientras que las mujeres eran relegadas, incentivadas a seguir más el modelo de feminidad que al practicar deporte.

Con relación a la evolución de la ropa deportiva, Deportes Caneda (s. f.) indica que desde comienzos del siglo XX las prendas deportivas en las mujeres durante 1920-1950 no eran más que vestidos, medias altas y sombreros; resultado de estar bajo un estricto reglamento social. Mientras que en los hombres primaban los pantalones, el blazer que formaban parte de su vestuario deportivo. Una década más tarde aparecieron por primera vez los *shorts* o cortos que llegaban hasta las rodillas, así como el uso de fibras sintéticas como el nylon.

En la década de los 60 van ocurriendo cambios significativos. Se fue recortando las mangas de la parte superior de los brazos en los vestidos y camisetas, pero eso sí, cuidando los hombros, manteniéndolos cubiertos; haciendo que ambos géneros los usen en textiles como ser la lana y el algodón. Ya durante las décadas de los 70 y 90 va tomando más relevancia la ropa ceñida en el caso de las mujeres, sin perder su aspecto de feminidad. Se siguió usando ropa larga, pero en mallas, en colores vivos, con cortes ceñidos que exhiben las piernas debajo de las medias

nylon. Es así que se va perdiendo la apariencia de la forma del vestido en la ropa deportiva, al darse inicio al vestuario adecuado a la exigencia de la práctica física, como es el uso de las mallas.

Después de la década de los 90 se fue incorporando la tecnología en la ropa deportiva a través de textiles como el poliéster y el licrado, permitiendo obtener ropa más ceñida para mostrar una apariencia muscular y a la vez cómoda para la libertad del desarrollo de los movimientos corporales. Ya desde los años 2000 hasta la actualidad las variaciones de los textiles, colores, formas y estilos se fueron ampliando, para adaptarse a los nuevos cambios que exigen los propios deportes.

Según los instructores es común el uso de ropa ajustada, ligera, pequeña y llamativa en los gimnasios, más si esto se debe a los requerimientos que exige la actividad fitness, que abarca el visualizar la estructura muscular de ciertas áreas corporales, como brazos, espalda, torso, piernas, abdomen y glúteos. Es por esto que la ropa deportiva fue evolucionando, generando cambios significativos en sus formas, colores, y texturas, por los materiales.

7.3.3. Con ropa deportiva

Los entrevistados Soraya Pérez, Carla Laura Mamani y Jaqueline Palacios coinciden en que para una presentación de un especial o de una clase deben vestir ropa deportiva. El vestuario para el contexto fitness se ha vuelto en una herramienta fundamental, es más como un requisito obligatorio para los gimnasios, porque habitualmente se relaciona a la ropa deportiva con la actividad física, debido que ofrece comodidad, soporte y movilidad al cuerpo. Soraya Pérez evidencia: “Nuestra presentación [...] [es] con ropa deportiva” (entrevista, 5 de agosto de 2022).

De acuerdo al análisis de las imágenes, resalta que la mayoría de los instructores, cuando ocupan espacios como los gimnasios o clubes de *fit*, frecuentemente durante sus presentaciones, usan en la parte superior ropa ceñida, mostrando algunas partes del cuerpo; debido al estilo de corte de los vestuarios, como las poleras sin mangas y las mangas cortas para mostrar los hombros y brazos, los shorts para visibilizar las piernas y los *crop tops* para mostrar la pared abdominal. En la parte inferior se observa que los varones llevan ropa más holgada por el uso de buzos deportivos y las mujeres de ropa más ceñida al frecuentar el uso de las calzas (véase: Figura 21, Anexo C).

De esta manera Carla Laura dice: “Pues con ropa deportiva y sin maquillaje, ya que se hace ejercicio” (entrevista, 10 de octubre de 2022). El uso del vestuario deportivo forma parte de la estética de la imagen de las instructoras, que es interpretado como un requerimiento obligatorio y que responde a la exigencia de una determinada práctica física, como la de garantizar comodidad, flexibilidad y soporte, por lo que no se requiere el uso del maquillaje.

El vestuario deportivo es parte de la estética de la imagen que presentan al exterior: “Cuando viene con ropa deportiva o simplemente con el uniforme de su equipo” (Carla Laura, entrevista, 10 de octubre de 2022). La estética en la vestimenta está presente en el uso del vestuario deportivo de forma obligatoria en los instructores (como es el caso de varios que pertenecen a algunos programas de baile), más aún si a través de este requerimiento se identifican visualmente ante el resto de las personas. Se entiende que para ellos es importante el identificarse a partir de la vestimenta, ya que es parte de la estética que presentan de su imagen: “a mí me parece muy bien eso tener ropa deportiva, mostrar talvez algo para que se identifique el instructor para dar el baile” (Jaqueline Palacios, entrevista, 4 de mayo de 2022).

El identificarse o caracterizarse del resto a partir de la vestimenta para los instructores es algo fundamental. Por medio de este elemento diferenciador, muestran parte de la estética de su imagen. Por eso mismo concuerdan que el uso del vestuario deportivo es necesario para que puedan identificarse. Para algunos no basta, sino que se debe llevar o agregar otros elementos que permitan definir una caracterización más evidente de su estética, más allá de cumplir el estándar deportivo.

7.3.4. Estilos de caracterización de vestuario

La mayoría de los entrevistados coinciden en el uso de ropa deportiva en sus clases, llevando en la parte inferior: buzos, calzas y short, mientras que en la parte superior viste: poleras holgadas o apretadas y *crop top*. Asimismo, el tema de los colores y los logos (nombres personales o grupales) es primordial para los fitness de baile, para diferenciarse grupalmente e individualmente.

7.3.4.1. Caracterización individual

La caracterización individual del vestuario para un instructor es algo necesario para diferenciarse de los demás: “También tienes que caracterizarte de los demás. No puedes vestirte como un alumno más” (Paola Yujra, 9 de junio de 2021).

La mayoría de los instructores recrean su estilo de vestimenta en base a una elección personal, pero en otros casos su caracterización está asociada con el estilo del grupo o del programa al que pertenecen y representan:

Mi estilo fitness más que todo, ya que mi grupo es un poco reducido solamente se basa en los tops. Siempre [...] tiene que haber una forma de tops, no poleras anchas, no poleras [...] [que] se ven en otros grupos, que son tipo mallas. En mi caso son más los tops y las calzas color negro. (María Montaña, entrevista, 30 de agosto de 2022)

Hace un tiempo usaba las poleritas súper anchas, ahora me gusta los crop tops y luego ahora las poleras. (Paola Yujra, entrevista, 9 de junio de 2021)

Mi estilo [...]: una polerita, puede ser un crop top con un *jogger*. (Vilma Vicente, entrevista, 12 de enero de 2022)

Respecto las mujeres, por preferencia y en algún caso por influencia visten en la parte inferior calzas y *shorts*, mientras que en la parte superior portan *crop tops* y poleras. Esta elección de vestuario es más de carácter personal que solo los representa de forma individual, no tiene relación con una caracterización grupal. También se identificó en la imagen que se muestra a continuación (1 de agosto de 2021) que el vestuario individual de las mujeres es variado, llevando desde poleras, *crop tops* y canguros en la parte superior, hasta calzas y shorts en la parte inferior (véase: Figura 3).

Figura 3: Grupo Trainer Team



Fuente: Iván Díaz, 1 de agosto de 2021, post, imagen, Facebook, recuperada de https://m.facebook.com/search_results/?q=ivan+diaz+achillo+fotos

En el caso de los varones la elección del vestuario responde más al factor de la comodidad:

Yo generalmente me pongo en el programa que voy dar. Por ejemplo, [en] Ritmos: buzo, polera. A veces me pongo gorra, cuando no me peino (risa), pero ese es mi estilo, y bailo. Uso [a]bombado y polera manga cero. (Iván Díaz, entrevista, 4 de junio de 2022)

Por ejemplo, a mí siempre me gusta usar *jogers*, me gusta usar buzos que estén pegados. Entonces yo lo único que puedo escoger ya son colores, porque ese tipo de buzos no tienen tanto diseño. (Einar Villagómez, entrevista, 13 de julio de 2022)

Generalmente usar poleras con manga cero, trato de no usar mucho, poleras con manga corta, pero sí alguna vez lo hago. Lo más típico sería así. Algo más... [...] buzo de preferencia ancho, y es lo que uso. Trato de incorporar colores llamativos a todo esto, un

verde neón, el celeste es lo que más uso y el naranja. (Jhon Andia, entrevista, 25 de agosto de 2022)

Los instructores varones adquieren su estilo de vestuario en base a una apreciación personal, al manifestar su preferencia por la ropa holgada, o la entallada, en tanto sea el más posiblemente cómodo para ellos. Ellos sostienen que en la parte inferior prefieren vestir buzos (entallados y holgados) y *joggers*, y vestir poleras con o sin mangas en la parte superior. Igualmente se identificó en la imagen (véase: Figura 3) a varones que de forma variada llevan como en la parte superior e inferior, ropa cómoda, vistiendo desde buzos, *joggers*, poleras con o sin mangas, chaquetas y canguros (véase: Figura 3).

Esta apreciación personal por llevar un estilo de ropa para los instructores no solo responde al cumplimiento de ciertos protocolos o códigos de vestuario que la actividad como el baile exige (brindar comodidad, flexibilidad y soporte). Además, se debe a la cuestión representativa desde la que se identifican individualmente tanto por preferencia como por influencia (sobre el estilo grupal) a partir de la caracterización del color, cortes o formas, y la aplicación de logos en los vestuarios (llevando nombres propios refiriéndolos como instructores).

Por otro lado, el tema de los colores para los instructores resulta una forma de resaltar su presencia a partir de los vestuarios. Vestir diferente significa caracterizarse con un estilo propio en el que los colores como el verde, el amarillo y el naranja en contrastes fluorescentes son elementos que les permite destacar del resto. Pues estos causan una enorme atracción para el ojo humano, no puede evitarse verlos por su intensidad y brillo; tal como se proyectan en los negocios que pretenden atrapar la atención de los compradores por medio de tonos vivos y llamativos como el amarillo, el naranja y el verde (Goldman, 2015).

Los colores de tonos brillantes y de alto contraste generan una influencia visual, por eso es frecuente encontrarlos en la publicidad, en el diseño, en la fachada de negocios. Mientras que los colores fríos como el celeste, el azul y el negro son frecuentes en vestimentas y ambientes que reflejan tranquilidad. No obstante el negro es frecuente en el vestuario, por asociarse con la formalidad y la elegancia (Sans, 2020).

Por medio de los colores se generan sensaciones térmicas frías y cálidas que están relacionadas con las emociones, influyendo así en la capacidad afectiva de las personas. Los

tonos de bajo contraste/fríos reflejan tristeza, miedo y vergüenza. Los tonos de contraste alto y que son brillantes/cálidos aluden alegría, energía, a lo agradable y se asocian a lo juvenil (Peláez, Gómez y Becerra, 2016).

Tendría que ser el color de la ropa. Normalmente, o al menos me ha tocado ver a varios instructores, [...] se visten de negro, se visten de un color oscuro, que prácticamente al dar una clase se pierde entre la multitud. Entonces siempre es bueno vestir de un color llamativo, un color alegre, un color vivo por decirlo así, para que de alguna forma se distinga, ¿no?, [...] [d]el resto de las personas. Habiendo tantas personas... que una persona venga vestido de un color similar al que estén vestidos todos, entonces se va perder. Pero en cambio que venga una persona con un fosforescente, un rojo, un amarillo, un verde, entonces haces que llames la atención [...] con el color. Creo ese sería el distintivo que tendría que tener un instructor como tal. (Einar Villagómez, entrevista, 13 de julio de 2022)

Los colores generan sensaciones que influyen en la vida afectiva de las personas. Algunos instructores eligen tonos de contraste alto, llamándolos “llamativos”, para obtener la captación visual de los alumnos como consecuencia de transmitir emociones como la alegría y la energía. Adicionalmente para captar una mayor atención visual de los alumnos se puedan distinguir como instructores entre el resto por medio de los colores.

Respecto a los logos, en las notas de campo se describe: “[...] la mayoría lleva poleras sublimadas, con la característica [de] que tiene el nombre del instructor o simplemente lleva el nombre Instructor” (entrevista, 25 de septiembre de 2022). De forma individual, se pudo identificar en algunos instructores el distintivo del logotipo en sublimado, llevando inscritos sus nombres o solamente la palabra “instructor”. Este distintivo les aporta caracterización y presentación que provoca que se diferencien del resto.

El estilo de vestuario de los instructores es una elección voluntaria que adquieren por apreciación personal (por gusto) y que a su vez responde a los protocolos que exige una actividad

física tal como el baile. Además, está la necesidad de caracterizarse tanto por una cuestión de representación individual como de la búsqueda de ejercer una influencia del estilo grupal mediante el color (para captar atención visual), cortes o formas, y la aplicación de logos en los vestuarios (como presentación individual, llevando inscrito el nombre propio del instructor).

7.3.4.2. Caracterización grupal

Para los instructores existe una distinción de vestuario según el género, identificable mediante la preferencia de colores, formas y tipos de vestuario. Así lo expresan los instructores María Montaña, Vilma Vicente, Soraya Pérez, Einar Villagómez y José Quino:

En el caso de los detalles de la ropa, más que todo en las chicas he visto está de moda lo que es los pantalones anchos con las aberturas en los costados, y también he visto que la combinación es de dos colores que ya no es monocromático, sino que ya tiene dos tipos de colores; en el pantalón puede ser de un lado blanco, de un lado negro. (María Montaña, entrevista, 30 de agosto de 2022)

En la vestimenta sí. La verdad [es] que llama la atención una polerita de un color llamativo, fosforescente. Y siempre se ha visto que las instructoras están con una calza o un short o algo que sea cómodo. (Vilma Vicente, entrevista, 12 de enero de 2022)

Su forma de bailar, su forma de presentación, su forma de presentarse, su buena presentación de coreografía, la elección de su ropa, puede ser [una] calza, [el] deportivo que elijan. (Soraya Pérez, entrevista, 5 de agosto de 2022)

La diferenciación de vestuario entre mujeres y varones se determina por elección. Según Mario Margulis y Marcelo Urresti (1998), también es procesada por motivos estéticos que están orientados en el proceso juvenil, el cual va generando que el sujeto se interese por los objetos de consumo y por los repertorios estéticos, haciéndole apreciar su proveniencia social, manifestada en los mensajes emitidos por las vestimentas, las posturas corporales, los peinados y los adornos (p. 16).

El motivo estético, a partir de la moda, influenciará a la población y se manifiesta como la razón por la que la gente quiere cambiar su imagen. Los instructores están atentos a lo nuevo en la tendencia de la moda fitness, como ser los pantalones o buzos campanas, las calzas y los shorts, con la caracterización de colores fosforescentes en algunos vestuarios. Aunque este precedente estético emite mensajes del mundo joven que le atribuye ser lo actual y lo nuevo en tendencia.

En el caso de las mujeres se destacan por usar *shorts*, calzas, buzos, poleras, rodilleras, medias y tenis deportivo. En lo que respecta a los varones, se destacan por llevar buzos, *shorts*, mallas, poleras, medias y tenis deportivo.

Normalmente lo que vi es un similar obviamente el tema de zapatos deportivos de cualquier tipo, ahí si varia demasiado. En el tema del buzo pasa algo similar he visto a instructores que les gusta casi un estilo que mí (un estilo pegado). Pero he visto también otro porcentaje que les gusta ancho (super ancho no) y en la parte de arriba pasa lo mismo. Hay personas que bailan con poleras, hay personas que bailan incluso con mangas largas, otros que son manga corta, [otros] manga acero, otros con mallas. Entonces más que todo se podría definir en eso poleras manga acero, manga larga o mallas como tal. (Einar Villagómez, entrevista, 13 de julio de 2022)

Medias cortitas, media cero (que no se vea su media), media cero por dentro se ve el tenis. En el caso de las mujeres aparte del short, las calzas, puede ser un buzo; puede ser un buzo ancho o un buzo apretó. Normalmente las chicas tienen más facilidad de usar más elementos que los hombres. En el caso que los hombres solo usan un buzo o un short. Pero las mujeres tienen más elementos: calza, buzo, short, rodilleras y otras cosas más. (José Quino, entrevista, 4 de julio de 2022)

Sin embargo, desde la percepción de los varones hay más opciones de elección para incorporar otras piezas en los vestuarios de las mujeres que en la de ellos. Existen así

limitaciones en cuanto a aplicar más piezas al vestuario varonil, por la cuestión de que el mercado no ofrece más opciones de vestuario deportivo para hombres.

Aunque ambos por preferencia eligen prendas holgadas como entalladas, también incluyen gorros –más por una preferencia personal que grupal– para diferenciarse. Tal como manifiesta Iván Díaz (entrevista, 4 de junio de 2022), sobre el uso de este elemento en el vestuario del programa Ritmos: “Yo generalmente me pongo –en el programa que voy dar, por ejemplo, Ritmos– buzo, polera, a veces me pongo gorra, cuando no me peino (risa), pero ese es mi estilo, y bailo, uso abombado, y polera manga acero” (4 de junio de 2022). No obstante, lo que es de elección grupal del programa Ritmos, es el uso de la polera y el buzo (manteniendo el vestuario en base un estilo de color, corte y sublimado)

Por otra parte, la elección o preferencia de los instructores sobre las piezas para componer un estilo de vestuario grupal se debe a una cuestión de adaptación a las novedades que están en tendencia en cuanto ropa deportiva, es decir, van adquiriendo algunas piezas que están en boga, para estar a la par de lo nuevo, lo actualizado, en cuanto a lo que se refiere a la moda fitness. Tal como repercute en la elección de los colores fluorescentes y la combinación de dos tonos en sus vestuarios, por tendencia.

La elección de vestuario se debe a una búsqueda por resaltar el estilo de baile en el que se identifica un grupo o un programa:

Y en el caso de los grupos de baile Folclórico, ya se hace implemento, de accesorios que son de las danzas típicas. No, no hacen el vestuario completo, que es de la danza típica, solamente algunos elementos. Por ejemplo, en el caso de Kullaguada agarran accesorios para hacer el baile. En el caso de diablada, pañoletas. Dependiendo es, ¿no?, de cada empresa de baile y los grupos los cuales van forjando sus tipos de estilos. (María Montaña, entrevista, 30 de agosto de 2022)

Sí vamos a dar un reggaetón, podemos usar una gorra, una gorra plana. O si vas hacer un baile disco, yo he visto que muchos instructores han usado, eso de ponerse una

peluca, peinado afro y unos lentes, esos que caracterizan la época disco. Y el caso de las personas que hacen baile folclórico, usan ciertos accesorios del baile folclórico, por ejemplo para bailar una cueca usar unos pañuelos. Para bailar la diablada, unas pañoletas y que también distribuyen a los alumnos y hace que todo sea más vistoso. (Jhon Andia, entrevista, 25 de agosto de 2022)

Llevar ropa que no sea deportiva sino asociada a un estilo específico de baile les resulta una forma para identificarse como grupo o como programa. Por eso es importante para ellos vestir elementos característicos de cada baile y así representarlo desde sus vestuarios. Los estilos de vestuarios muestran ciertas particularidades que están vinculadas con la identidad de cada baile. Estos aspectos hacen referencia a los elementos complementarios, como ser los accesorios, que no solo completan sino enriquecen la esencia típica o representativa del baile. Así sucede en los grupos de baile folclórico, cuando hacen uso de las pañoletas en las coreografías de la diablada y la cueca. Ocurre lo mismo en los estilos de baile urbano como el reggaetón, resaltando el uso de gorras. O en el baile disco, portando pelucas de aspecto afro y lentes. Es por medio de estos elementos que los instructores pretenden caracterizar épocas representativas de cada ritmo musical mediante el baile, al mantener la esencia típica de los vestuarios, como la del baile folclórico y las de otros bailes de época y/o actuales.

Por dar un ejemplo, el grupo de hindú fitness lleva ropa característica de India, al usarse pantalones abombados, pareos, turbantes y velos:

Dependiendo también del programa. Por ejemplo, Danzas de la India de Bollywood, la vestimenta es buzo como abombado, la parte abajo tiene abombado, tiene ya su marca, lo lleva en la polera; puede llevar también, dependiendo de la coreografía, velo; puede llevar digamos, para las chicas faldas chicas, para las caderas (se llama esas que suenan, eso) [...] Por eso, dependiendo de la danza. (Iván Díaz, entrevista, 4 de junio de 2022)

Iván Díaz, hablando del programa Bollywood Naach, menciona algunas características sobre la vestimenta: “De las Danzas de la India, en los chicos es turbante, de su tipo gorrito, que

llevan y de las chicas es como el velo, para una presentación VIP, se podría decir, el velo” (entrevista, 4 de junio de 2022)

Los elementos complementarios ya mencionados componen parte de la esencia típica de India, pese a que los atuendos de este programa hayan sido modificados para la realización de ejercicios en fusión con las danzas indias –por no estar hechos de manera artesanal como la de los típicos–, estos accesorios complementan ese vacío representacional. La forma de los atuendos permanece fiel al de los típicos, pero no en el material, a causa de la combinación de la danza con el fitness, lo que genera que el material sea reemplazado por uno más adecuado para hacer ejercicios (véase: Figura 4).

Figura 4: Carteles de publicidad “Relanzamientos de programas”



Fuente: Iván Díaz, 24 de septiembre de 2022, post, imagen, Facebook, recuperada de <https://www.facebook.com/groups/1435625516628801/permalink/1588968777961140/?app=fbl>

Debido a esta ausencia de representación (por no vestirse con los atuendos típicos originales), la complementan al colocarse accesorios característicos del baile, tales como los turbantes, los velos y los pareos que caracterizan la esencia típica de las danzas de India.

En ese sentido se concluye que los elementos característicos no solo identifican esa parte típica y representativa de cada baile, sino que además rememoran ritmos musicales de época y

actuales en los que cada tipo de baile está involucrado y se identifica a partir de sus vestuarios y accesorios.

7.3.4.2.1. Estilo de color en los vestuarios grupales

Se ha observado, a partir de las entrevistas, diferentes estilos. Así lo expresan Soraya Pérez y María Montaña:

Party Fit, lleva generalmente shorts negros, poleras verde neón. Va cambiando tal vez el color. (Soraya Pérez, entrevista, 5 de agosto de 2022)

Por ejemplo, un caso de Xtreme Dance es que [...], sus colores que priman es negro y amarillo. De Swing, si mas no me equivoco, tiene una variación constante de los colores, no se adaptan a un solo color. En el caso de Latino Dance, el color que más prima es el color rojo. (María Montaña, entrevista, 30 de agosto de 2022)

Más que todo los colores que priman, son los colores fluorescentes, llamativos. En el caso de las chicas es rosado, es rojo, [...] es el lila; son los que más llaman la atención. En el caso de los varones, son colores más fríos, como el verde, el azul. Pero es dependiendo de cada grupo de baile más que todo. (María Montaña, entrevista, 30 de agosto de 2022)

La aplicación del estilo monocromático (un solo color), la combinación de dos colores (*total look* de un solo color) en tonos cálidos y fríos y el estilo de los colores fluorescentes en sus vestuarios se debe a una cuestión de caracterización grupal, que se destaca de forma permanente o temporalmente.

El color. Lo que más los distingue es el color. Y los estilos ya son variados; de acuerdo a cada actualización, ellos van cambiando de estilo. Pero lo que más prima [...], en lo que particularmente de cada grupo, es el color. (María Montaña, entrevista, 30 de agosto de 2022)

Por ejemplo, de mi grupo de Ritmos Fitness, los colores son distintos [...] pero [...] en cada programa, en cada actualización que hacemos [...]. Por ejemplo, en esta temporada han sacado en color negro con fosforescente, amarillo. Va cambiando [...]. (Vilma Vicente, entrevista, 12 de enero de 2022)

Sin embargo, hay grupos que mantienen sus elecciones de colores por temporalidades, porque van cambiando constantemente por esto de las actualizaciones y las temporadas, mientras que otros permanecen con los mismos colores representativos, como ser el monocromático y la combinación de dos.

Los colores de contraste alto y brillante generalmente están presentes en los vestuarios de los instructores, para así lograr la mayor captación visual como grupo y que se les permita destacar entre los demás. Mientras si nos referimos a los colores de tonos fríos (verde, azul, plomo, negro), se ha identificado que son elegidos con mayor frecuencia por los varones. En el caso de las mujeres la elección por los colores blanco y negro son de mayor frecuencia tanto en la parte inferior como en la superior; siguiendo los colores rosado, rojo y el azul pastel. No obstante, para las presentaciones, la elección es la combinación de colores como el rojo con negro, el naranja con negro, el blanco con negro, el azul con blanco.

A partir de las imágenes se ve que la mayoría de los instructores visten con mayor frecuencia en la parte inferior y superior tonos fríos como el negro y el blanco (véase: Figura 9, Anexo C). No siendo el mismo caso con los colores fluorescentes (alto contraste y brillo) que son de elección poco frecuente, salvo que sea para la presentación de especiales de baile (véase: Figura 12, Anexo C; Imagen 6, 7, Anexo C; y Video 4, 7, Anexo E).

A partir de las notas del cuaderno de campo se evidencia la elección de los mismos colores, descritos en las imágenes, como referencia a tonos de alto contraste y brillo (véase: Cuaderno de campo 4, Anexo F). Asimismo, se remarca, desde las manifestaciones de los entrevistados, la elección de tonos llamativos en sus vestuarios tanto para captar la atención visual como para su caracterización; con la diferencia de que en las notas y en las imágenes se muestra la presencia de más colores, agregando el fucsia y el lila a los tonos ya descritos anteriormente.

Por preferencia grupal, la mayoría de los instructores eligen colores cálidos de alto contraste para obtener la atención visual de los demás y así distinguirse de otros grupos. Adicionalmente se identifica una elección de colores de preferencia genérica en algunos instructores. También se expone la elección de un solo color (monocromático) y la de combinación de colores, no por elección sino por la influencia de las nuevas novedades de la moda fitness. Con respecto las imágenes, se distinguió que de preferencia se viste o con colores de tonos fríos en una específica prenda o con tonos cálidos para caracterizarse como grupo o programa.

7.3.4.2.2. Logotipo en los vestuarios grupales

La aplicación de logos en los vestuarios grupales es más frecuente, en cuanto hace referencia al programa o al grupo de baile (llevando el nombre sublimado): “Solamente es la polera, el buzo, también tienen su tipo camisa que se amarran aquí en la cintura, tiene el logo igual del programa; pero esa camisa ya es como un adorno, si quiere la usa o no” (Iván Díaz, entrevista, 4 de junio de 2022). En algunos de los casos se los aplican en partes visibles de la polera (en la parte anterior o posterior), en el pantalón o el buzo (de forma vertical, en la parte de las piernas) o de la camisa –denominada como pareo– en la parte posterior (véase: Figura 32, Anexo C).

Siguiendo las manifestaciones de los entrevistados y las notas del cuaderno de campo se identifica en algunos de los vestuarios de los instructores la aplicación de logos: “Las poleras están con los nombres de los programas. Los logos de las empresas” (Paola Yujra, entrevista, 9 de junio de 2021). Iván Díaz añade: “Ritmos tiene como bordado. Es dependiendo [...] de la marca o la empresa. Hay otros que lo subliman por todo lado, por ejemplo [...] de Star Grease por ejemplo, dice en su polera ‘Star Grease, Star Grease, todo Star Grease’” (entrevista, 4 de junio de 2022).

Según los entrevistados, los logos de las empresas con mayor frecuencia se encuentran plasmados en las poleras de los instructores. Sin embargo, según el cuaderno de campo, existe una mayor presencia de logos en los vestuarios de los instructores:

La mayoría de los invitados llevan ropa deportiva. Algunos llevan poleras con logos representativos de sus programas, en estos dominan los colores azul, fucsia, verde neón, rojo, naranja fluorescente. (Cuaderno de campo, 23 de octubre de 2021)

Luego hace su ingreso un dúo de instructoras del programa Fitness clásicos. Están vestidas con poleras de color fucsia y lila, en la parte de la espalda está sublimado: “Soy clasiquera”. (Cuaderno de campo, 4 de junio de 2022)

El distintivo más representativo para un grupo o para un programa de baile fitness es el logotipo, ya que mediante este se marca una identificación grupal, lo que le permite distinguirse de los demás. El logotipo se encuentra en casi todas las partes de una prenda, pero de manera común en una polera. Los colores que se distinguen en los logos son generalmente de tonos fríos y cálidos, con letras enunciadas llamativamente; pueden estar elaboradas en bordado o impresas por sublimación (véase: Figura 14, 21, Anexos C).

El logotipo actúa como forma distintiva de un grupo o de un programa, mediante el cual se anuncian o se presentan al resto de las personas para destacarse entre grupos.

7.3.4.2.3. Temáticas de vestuario

Las temáticas de los vestuarios se hacen presentes en los especiales de baile, tal como se identifica en las notas del cuaderno de campo:

Estos especiales son organizados por lo general por una persona, puede ser para celebrar cumpleaños, fechas festivas como: Comadres, Compadres, carnavales, fiestas julianas, Día de la madre, Día de la amistad, Halloween, Navidad, o [...] manejar ciertas temáticas en base personajes de ficción, colores, géneros de música. (Entrevista, 13 de abril de 2021)

Los especiales son organizados a razón de varias circunstancias festivas de carácter personal (cumpleaños) o de interés general (véase: Figura 9, 25, 26, 28, Anexo C y Video 4, Anexo E). Este tipo de actividades maratónicas se van adaptando a ciertas temporalidades de

fiesta que se dan durante el año, lo que da lugar a las temáticas que son como propuestas que involucran ideas (Comadres, Compadres, carnavales, patrióticos, Día de la madre, Día de la amistad, Halloween y Navidad) en la decoración y en el vestuario (véase: Figura 7, 27, 32, 33, Anexo C; Imagen 2, 4, 8, Anexo D; y Video 3, 8, Anexo E).

En ese sentido Jhon Andia expone:

La temática que [he] visto es la navideña. Y, bueno, casi todos los instructores vestían colores navideños, por así decirlo, pero generalmente todos [estaban] con gorritos navideños. La decoración del lugar era referente a la Navidad, algunos con canciones que tal vez navideñas [pero] que se puedan bailar; todo poniéndole a ese ambiente, a la temática [...] [que] se ha establecido. [...] Incluso [se ocupan] en organizar... tal vez hacer un compartimiento al finalizar con los alumnos e instructores que sirva de acuerdo a la temática [...] Están todo ese tipo de cosas que [he] visto que más hacen, (Entrevista, 25 de agosto de 2022)

Para la temática navideña no incluyen un vestuario completo, pero sí portan como complemento principal el gorro navideño (véase: Figura 7, Anexo C). Repercute la idea en la decoración de la sala. Los instructores vinculan la idea navideña con todo respecto a la clase; principalmente a partir del vestuario reaviven ese momento festivo en los alumnos, con la finalidad de identificar ese sentimiento compartido de celebración.

Mientras que en las imágenes (30 de oct. 2021), se identificó:

[...] seis personas recreando un momento grupal (por la posición confraternizada de sus cuerpos), al mostrarse de manera estrecha y con confianza [...] Se distinguió a la mayoría [por] llevar ropa deportiva (tenis, calzas, shorts y poleras). Mientras algunos están vestidos de personajes ficticios del cine como Harley Quinn, Gatubela y otros personajes típicos del Día de los Muertos (de origen mexicano) como las Catrinas. Aunque este último solo es personificado facialmente a través del maquillaje. (véase: Figuras 5 y 6).

Figuras 5 y 6: Gimnasio Super Body Gym



Fuente: Facebook, 30 de octubre de 2020, imagen, recuperada de <https://www.facebook.com/574543409/posts/pfbid02tNbzPeN6PCJxhKCiFYCjCYW7w1QePcEuXz4CMkt9nipp5HFu2wait5cU5JLtrScql/?app=fbl>



Fuente: Facebook, 30 de octubre de 2020, imagen, recuperada de <https://www.facebook.com/574543409/posts/pfbid02tNbzPeN6PCJxhKCiFYCjCYW7w1QePcEuXz4CMkt9nipp5HFu2wait5cU5JLtrScql/?app=fbl>

Para la temática de Halloween, algunos de los instructores personifican completamente con vestuarios a personajes del cine de ficción y terror en tendencia. Mientras otros solo visten con maquillaje para caracterizarse facialmente en base a la idea de un personaje.

Para los instructores las temáticas de baile se han convertido en una forma dinámica de enseñanza para los alumnos. Estas influyen que las personas participen de las clases, por el

mismo hecho de compartir el mismo sentimiento de celebración. Los vestuarios están estrechamente relacionados con la caracterización de las temáticas, por esto de la dinámica de la enseñanza y el involucramiento de los participantes mediante una situación festiva que es compartida.

CONCLUSIONES

Finalmente se exponen las conclusiones halladas de acuerdo a las preguntas y a los objetivos planteados en la presente tesis. En ese sentido se priorizó mantener una relación cercana entre el investigador y el equipo de entrenadores de la zona central de la ciudad de La Paz, aprovechando la vinculación (ser miembro del grupo) para identificar con más claridad la problemática emocional y corporal en el contexto fitness. En este marco, para establecer un conocimiento sobre la construcción conceptual de la imagen y estética (enfocada en la imagen corporal, movimientos y vestimenta) antes se la analiza desde la percepción emocional de los instructores.

Analizar la construcción de estos conceptos implicó profundizar en el tema desde la experiencia emocional de los entrevistados, destacando la manifestación de las emociones a través de la expresión (cuándo baila, cuándo ve a sus colegas bailar y cómo los observa mientras bailan) y la transmisión en las relaciones con colegas y alumnos. Sobre todo, aquellas emociones que expresan los instructores: el sentir “estar bien” y el sentirse cómodo con respecto a sus estados corporales.

Se destacan tres percepciones. Una es influenciada por la postura fitness y las dos son construidas desde el Trainer Team. En la primera reside la influencia fitness sobre la exigencia de una imagen moldeada en las mujeres y una musculatura definida y marcada en los hombres. En la segunda se aprecia la apariencia física basada en el estándar normal, bajo la categoría “ni flaco/ni gordo”. En la tercera se aprecia el modelo estético del “cuerpo armonioso” (basado en el equilibrio entre peso y estatura). Ambas percepciones construidas son similares porque se caracterizan por la pérdida de la grasa corporal y el aumento de la masa muscular; aunque en la primera apreciación esta característica ya está propuesta, lo que indica influyó en las dos percepciones construidas.

En ese sentido se responde al primer objetivo específico planteado, el cual encaja en el ámbito emocional de los instructores para identificar lo que los motivó a ingresar al baile fitness. Así también, bajo esa percepción, aproximarse a las motivaciones del otro (colegas y alumnos) desde el aspecto corporal y emocional; abordándolas además desde lo femenino y masculino, desde la motivación propia de los instructores que es el interés por bailar, además de adquirir una buena salud y así minimizar el estrés y sus problemas. La práctica del baile les permite combatir

y contrarrestar los efectos de la exigencia del cuerpo, ya debido al excesivo trabajo, el agotamiento, la presión de los estudios y los problemas personales.

En la experiencia motivacional durante la clase se identifica que hay un hecho que los vincula: el baile, que les permite desenvolverse emocional y corporalmente, ya sea en pareja o entre amigos, generando compañerismo donde se comparten y se transmiten muchas situaciones emocionales que los motivan a que se sientan físicamente capaces, demostrando su potencial y su esfuerzo.

Desde su experiencia motivacional, ellos y ellas (equipo de entrenadores de la zona central) coinciden que el motivo de interés de mujeres y varones por el baile fitness surge de la idea de divertirse y de liberarse del estrés. Aunque los hombres no logran encajar de forma inmediata, debido que se ven enfrente de un escenario donde se sienten intimidados y avergonzados por la presencia femenina y porque no les gusta mostrarse de forma insinuante porque sienten que pierden su masculinidad (ya que asocian los movimientos de cadera, cintura, glúteos, como algo provocativo y propio del género femenino).

No obstante, desde la motivación corporal propia, es parte del papel de instructor el deber de mantener una imagen ejemplar caracterizada por los resultados de entrenamiento. Mientras que, desde la motivación corporal, según los instructores se ha podido comprender que el número de la asistencia en cada disciplina fitness indica que hay una preferencia de cada género por ciertas actividades físicas en establecimientos como el gimnasio (como ser la de los varones por las pesas y la de las mujeres por los aeróbicos, el baile fitness principalmente).

En respuesta al segundo objetivo específico se describió cómo en el Trainer Team de baile fitness se desarrolla una experiencia emocional a partir de la expresión (cuando baila, cuando ve a otros bailar y cómo los observa cuando bailan) y de la transmisión emocional (el estar feliz, el estar bien, alegre y mal) que sucede a partir de la interacción entre instructores y alumnos. Además, cómo experimentan cambios emocionales en base a una comparación entre un antes (el sentirse triste y tímido) y un después (el sentirse feliz y alegre) como resultado de su involucramiento con el baile fitness.

Pero, desde las experiencias propias de los instructores, se enfatiza en qué forma la práctica del baile fitness les ayudó en sus estados emocionales (el alivio mental, el sentimiento

de gratitud y admiración que los vincula a otros colegas, el sentirse emocionalmente y corporalmente bien).

En respuesta del tercer objetivo específico, se identificó que la mayoría de los instructores, desde sus propias percepciones afectivas sobre sus propias imágenes, coinciden que el estándar normal es aquel que desean, la categoría “ni flaco, ni gordo” que se entiende como una condición saludable que no atenta contra la salud. Por eso mismo algunas mujeres no descartan tener una imagen moldeada, al igual que los varones que consideran la apariencia marcada y definida muscularmente en sus cuerpos. Estas aceptaciones a tales cambios se deben a la insatisfacción que les causo el no sentirse bien con sus estados físicos. Sin embargo, para algunos instructores el interés se enmarca en un resultado equilibrado y no muy estricto, ya que no responde a una imposición sino a una decisión propia que es influenciada por las condiciones saludables, por lo que se ven dispuestos a mejorar.

En lo referente a cómo debería ser la imagen corporal del instructor, se identificó una respuesta favorable respecto a la importancia de la misma en el contexto del fitness que se basa en el aspecto corporal del instructor, siendo un referente de motivación de cambio físico en los alumnos. A su vez se evidenció una opinión contraria que se inclina más en el aspecto personal que en el aspecto físico, basada en la idea de que el aspecto físico deja de ser necesariamente principal frente al personal. También existe otra posición que discute las dos anteriores siendo esta una postura neutral que relaciona a la salud con la imagen, donde prevalece el bienestar antes que el aspecto corporal exigente (el modelo de la delgadez); por tal motivo sugieren una imagen que empieza con la buena alimentación y la actividad física. Adicionalmente, bajo la indicación de lo saludable, se inclinan por el estándar normal bajo la categoría “ni flaco, ni gordo”.

Respecto al último objetivo específico, este responde a la percepción de los instructores entrevistados, donde la mayoría coincide con el modelo estético de imagen basado en el estándar normal, bajo la categoría “ni flaco, ni gordo”. También corresponde a la comparación de cuerpos marcados, definidos (varón) y moldeados (mujer), que tiene por motivaciones el aumento de masa corporal y la pérdida de grasa corporal.

Igualmente, dentro de lo estético, se resaltan los movimientos corporales en base el requerimiento de que sean definidos, limpios, articulados, diferenciados según su género

(varón/mujer) y manejado por los tiempos de música de diferentes estilos que genera una variedad de pasos. En otras palabras, la estética en los movimientos desde el contexto fitness se comprende como la búsqueda de la uniformidad sobre la coordinación y la destreza física, al destacar los movimientos de mayor nivel de movilidad como aquellos perfectos y precisos.

En cuanto a la estética sobre la vestimenta, los instructores toman en cuenta el vestuario deportivo como algo fundamental para la práctica del baile fitness, en tanto les proporciona seguridad, comodidad y rendimiento. En consecuencia, se ha considerado que la vestimenta debe estar diseñada especialmente para realizar ejercicios o al menos para un deporte específico.

En lo que respecta al contexto local (equipo de instructores), ellos manifiestan diferentes percepciones sobre cómo la estética se hace presente en la ropa fitness. Algunos puntualizan la caracterización grupal, basada en los colores, diseños, logos y marcas, otros en la elección individual para verse aceptable y con comodidad, Otros remarcan la elección individual con vestuarios de preferencia personal para verse aceptables y cómodos. Asimismo, con ropa deportiva apropiada (en cuanto el tipo y a la forma del material) por el requerimiento obligatorio que exige la estética fitness.

Por último, mediante esta investigación se sugiere el camino a seguir para próximas investigaciones en el ámbito deportivo fitness, ya sea enfocando otras disciplinas o revisar la misma disciplina de baile fitness, en atención a cómo repercute la actividad física en el estado emocional y corporal. Se insinúa así que se podría profundizar el aspecto de la estética de la imagen corporal para visibilizar los estándares de belleza bajo otras categorías corporales. Asimismo, en la estética de los movimientos se puede profundizar la relación de los ritmos de la música con los movimientos (tan variados) y revisar con mayor detenimiento el tiempo que caracteriza a cada ritmo musical, además de sus pasos básicos e iniciales.

BIBLIOGRAFÍA

- Atlas Catastral del Municipio de La Paz. (2019). <http://sitservicios.lapaz.bo/sit/catastro/atlas/>
- Baile, J., Monroy, K. y Garay, F. (1 de junio de 2005). Alteración de la imagen corporal en un grupo de usuarios de gimnasios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10(1), 161–169. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29210111.pdf>
- Banks, M. (2010). *Los datos visuales en Investigación Cualitativa* (Javier Morata ed. y C. Blanco Castellano y T. del Amo Martín trads.). Lequerica. [Original publicado en 2008]
- Bourdin, G. L. (2016). Antropología de las emociones: conceptos y tendencias. *Cuicuilco. Revista de Ciencias Antropológicas*, 23(67), 1–20. <https://revistas.inah.gob.mx/index.php/cuicuilco/article/view/9238/10020>
- Calata, J. (2 de enero de 2018). Por éstas razones deberías usar ropa más ajustada a la hora de ejercitarte. *Tendencias*. <https://www.tendenciashombre.com/fitness/por-estas-razones-deberias-usar-ropa-mas-ajustada-a-la-hora-de-ejercitarte>
- Calisaya, O. (2019). *For Misho-Fitness Gym* [Proyecto de Grado, Universidad Mayor de San Andrés]. <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/25109?show=full>
- Campo, C. y Linares, J. (2002). Qué significa ser una pareja. En *Sobrevivir a la pareja. Problemas y soluciones* (pp. 1-20). Ed. Planeta, S. A. <https://www.studocu.com/es/document/mia-digital-university/lenguaje-corporal-de-pareja/sobrevivir-a-la-pareja/40226557>
- Cerbino, M., Chiriboga, C. y Tutivén, C. (2001). *Culturas juveniles: cuerpo, música, sociabilidad & género*. (1ra Edición. Convenio Andres Bello, Ed. Abya-Yala)
- Citro, S. (2010). *Cuerpos plurales. Antropología de y desde los cuerpos* (1ra ed.). Buenos Aires: Biblos.
- 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. En *Memoria Académica* (1–21). VII Jornadas de Sociología de la UNLP, La Plata, Argentina. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.1798/ev.1798.pdf
- Crossley, N. (2004). El hábito del entrenador en circuito: técnicas corporales reflexivas y la sociabilidad del entrenamiento. Sage, 1–35. <https://www.researchgate.net/publication/249686344>

- Csordas, T. (2010). Modos somáticos de atención. En *Cuerpos plurales. Antropología de y desde los cuerpos* (1ra ed.) (83-104). Buenos Aires: Biblos.
- Csordas, T. J. (2008). Intersubjectivity and Intercorporeality. *Subjectivity*, 22, 110–121. <https://oww-files-public.s3.amazonaws.com/1/11/CsordasSubjectivity.pdf>
- Csordas, T. J. y Harwood, A. (1994). *Embodiment and Experience: The Existential Ground of Culture and Self* (2do vol.) (1-29). Cambridge University Press. https://www.researchgate.net/publication/2277762808_Embodiment_and_Experience_The_Existential_ground_of_culture_and_self
- Darwin, C. 1969 [1872]. *The Expression of Emotions in Man and Animals*. Nueva York: Greenwood Press.
- Deportes Caneda. (s. f.). Evolución de la ropa deportiva desde comienzos del siglo XX. <https://www.deportescaneda.com/blog/17-evolucion-de-la-ropa-deportiva-desde-comienzos-del-siglo-xx-infografia>
- Ekman, P. (1980). *The Face of Man. Expressions of Universal Emotions in a New Guinea Village*. Nueva York: Garland.
- Esnaola Etxaniz, I. (2005). Imagen corporal y modelos estéticos corporales en la adolescencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 183–195. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832486012.pdf>
- Evans, D. (2003). *Emotion: A very short introduction* (1ra ed.). Nueva York: Oxford University Press.
- Frakich, C. (2012). Musculación. <https://es.scribd.com/document/683507301/Ejercicios-Efectivos-musculo>
- Garces, A. (2005). NosOtros los jóvenes: Polisemias de las culturas y territorios musicales en medellin. (1ra edición. Ed. Universidad de Medellín)
- García, J., Sierra, Á. y Fernández, E. (2014). Imagen corporal en centros fitness. Un problema a abordar. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 3, 155–167. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4867666>
- Geertz, C. (1973). *La interpretación de las culturas* (Ed. A. Bixio, Trad. C. Reynoso). Gedisa.
- Giavarini Blanco, M. B. (2009). Prácticas sociales del cuerpo femenino en los gimnasios. Estudio de caso, la experiencia de mujeres jóvenes en dos gimnasios de la Zona Sur de La

- Paz y La Ceja en la ciudad de El Alto (2002-2005). [Tesis de grado, Carrera de Sociología, Universidad Mayor de San Andrés].
- Gisbert, T. (2007). Reflexiones en torno a la ciudad de La Paz (1548-1948) [Ponencia]. 1–9. http://www.fundacionemegece.org/ponencias_presentadas/pdf_Ponencias/arq%20TERESA%20GISBERT.pdf
- Gobierno Autónomo Municipal de La Paz (GAMLPA). (2016). Macrodistrito Max Paredes. - *Cartillas Macrodistritales*. <http://sitservicios.lapaz.bo/cartillas/max-paredes.html>
- Goldman, D. (29 de enero de 2015). Por qué el neón está conquistando el mundo del deporte. *CNN Money*. <https://cnnespanol.cnn.com/2015/01/29/por-que-el-neon-esta-conquistando-el-mundo-del-deporte/>
- Guber, R. (2001). *La etnografía: método, campo y reflexividad*. Bogotá: Editorial Norma.
- Guías Prácticas. (2023). Ropa de gimnasio y fitness. *Guías Prácticas*. <https://www.guiaspracticas.com/ropa-de-deporte/ropa-de-gimnasio-y-fitness>
- Haefner, C. 1986. *Algunos alcances sobre el desarrollo y consolidación científica de la Antropología Psicológica*. Revista Chilena de Antropología N° 5, 1986, 55-65 (Facultad de Filosofía, Humanidades y Educación. Universidad de Chile. Santiago, Chile).
- Husserl, E. (1960). *Meditaciones: Un Introducción a Fenomenología* (D. Mojones trans.). La Haya: Martín Nijhoff.
- Instituto Nacional de Estadística (INE). (2015). *Censo de Población y Vivienda 2012. Características de la población*. https://bolivia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Caracteristicas_de_Poblacion_2012.pdf
- Kvale, S. (2008). *Las entrevistas en la investigación cualitativa*. Ediciones Morata, S. L.
- LBDC. (7 de mayo de 2018). Estocadas para tonificar piernas y glúteos. *LBDC Webrun Sport*. <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/estocadas-para-tonificar-piernas-y-gluteos/>
- Landa, M. I. (2009). Subjetividades y consumos corporales: Un análisis de las prácticas del fitness en España y Argentina. *Razón y Palabra*, 69, 1–34. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199520330063>
- Landa, M. I. (2010). Narrativas, sujetos y prácticas corporales. En *Memoria Académica*. VI Jornadas de Sociología de la UNLP, 9 y 10 de diciembre de 2010, 1–21. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.5676/ev.5676.pdf

- Lavorato, M. A. y Pereira, N. V. (2009). La sentadilla ¿es un ejercicio potencialmente lesivo? *Investigación y Desarrollo*, 1(1), 1-12. <https://es.scribd.com/document/139571093/LaSentadilla-Es-Un-Ejercicio-Potencialmente-Lesivo>
- Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad* (1ra ed.). Buenos Aires.
- Lyon, M. (1995). Emoción perdida: las limitaciones del construccionismo cultural en el Estudio de la Emoción. En *Antropología cultural*, 10(2), 244-263.
- Margulis, M. y Urresti, M. (1998). La construcción social de la condición de juventud. En *“Viviendo a toda”*: Jóvenes, territorios culturales y nuevas sensibilidades. Santa Fe de Bogotá: Universidad Central y Siglo del Hombre Editores.
- Marisol. (10 de julio de 2019). ¿Qué Músculos se Trabajan Bailando? *Superprof*. <https://www.superprof.es/blog/muscular-cuerpo-bailando/>
- Mauss, M. (1979). *Técnicas y movimientos corporales* (4ta ed.) (Ed. y Trad. T. Rubio). Editorial Tecnos, S. A.
- Mayer, E. y Alberti, G. (1974). *Las reglas del juego en la reciprocidad andina* (1ra ed.). Instituto de Estudios Peruanos.
- Meneses, M. y Moncada, J. (1 de junio de 2008). Imagen corporal percibida e imagen deseada en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(1), 13–34. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126259002.pdf>
- Molina, R. (1998). El ejercicio y la salud, “la caminata”: beneficios y recomendaciones. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 7(12), 65–72. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291998000100007
- Moreno, A. E., Moreno, C. I. y Moreno, F. I. (2013). *Estrategia Metodológica* (1ra ed.). Heidi.
- Ortega, L. M. (2009). Consumo de bienes culturales: reflexiones sobre un concepto y tres categorías para su análisis. *Culturales*, 5(10), 7–44. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-11912009000200002
- Peláez, S. M., Gómez, P., y Becerra, M. A. (2016). Emociones cromáticas: Análisis de la percepción de color basado en emociones y su relación con el consumo de moda. *Anagramas -Rumbos y sentidos de la comunicación-*, 14(28), 83–96. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-25222016000100005

- Plaza, K. (2003). Baile_fitness_cast.pdf—Buscar con Google, 1–2. https://www.donostiakultura.eus/imgs/particulares/casascultura/larratxo/ikastaroak/2022/Baile_fitness_cast.pdf
- Porqué son tan efectivos los abdominales de pie. (2022, febrero 16). AXA Health Keeper. <https://www.axahealthkeeper.com/blog/porque-son-tan-efectivos-los-abdominales-de-pie/>
- Thieme, T. (29 de diciembre de 2022). ¿Qué significa la flexión y la extensión en tus entrenamientos? *Men's Health*. <https://www.menshealth.com/es/fitness/a42251157/flexion-extension-entrenamientos/>
- Quispe, J. (17 de abril de 2016). De 45 gimnasios en La Paz, solo 8 cuentan con registro sanitario. *La Razón*. <https://www.la-razon.com/sociedad/2016/04/17/de-45-gimnasios-en-la-paz-solo-8-cuentan-con-registro-sanitario/>
- Raich, R. M. (2000). *Imagen corporal: Conocer y valorar el propio cuerpo*. Ediciones Pirámide.
- Rance, S. y Salinas, S. (2001). Investigando con ética: *aportes para la reflexión-acción*. 1ra Edición auspiciada Population Council. (Edición y creación Susanna Rance. srance@ceibo.entelnet.bo y Silvia Salinas Mulder. ssalinas@ceibo.entelnet.bo).
- Real Academia Española. (s. f.). *Diccionario de la lengua española* (23a ed.). <https://dle.rae.es>
- Reta, C. G. (2016). *Arreglarse: Una etnografía acerca de la estética corporal entre mujeres de la villa, 21-24 (CABA)* [Tesis de grado, Universidad de Buenos Aires]. <http://antropologia.filo.uba.ar/sites/antropologia.filo.uba.ar/files/documentos/Reta%20-%20Tesis.pdf>
- Ricoeur, P. (1991). *Del texto a la acción: Ensayos de hermenéutica II*. Prensa de la Universidad Northwestern.
- Rodríguez, M. (2010). “Representando a mi raza” Los cuerpos femeninos afrodescendientes en el candombe. En *Cuerpos Plurales. Antropología de y desde los cuerpos* (pp. 277–297). Buenos Aires: Biblos.
- Rosaldo, M. (1984). *Toward an anthropology of self and feeling* [Monografía, Universidad de Cambridge], 137-157.
- Ruiz, J. I. (2012). *Metodología de investigación cualitativa* (5ta ed.). Universidad de Deusto. CETRO.
- Ruthrof, H. (2015). *The Body in Language*. Bloomsbury Publishing.

- Salaberria, K., Rodríguez, S. y Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz*, 8(2), 171–183.
- Sans, J. C. (2020). Psicología del color. Universidad Nacional de La Plata (UNLP), 1–8. La Plata, Argentina.
<https://perio.unlp.edu.ar/catedras/ecal/wp-content/uploads/sites/125/2020/04/Psicologia-del-color.pdf>
- Speeding, A. (2006). Metodologías cualitativas: Ingreso al trabajo de campo y de recolección de datos. En *Pautas metodológicas para investigaciones cualitativas y cuantitativas en ciencias sociales y humanas*. La Paz: Universidad PIEB.
- Surrallés, A. (1998). Entre el pensar y el sentir. La antropología frente a las emociones. *Anthropologica*, 16(16), 291–304.
<https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/anthropologica/article/view/1559>
- Thompson, J. B. (2002). *Ideología y Cultura Moderna* (2da ed.) (G. Fantitani Trad.). México: Universidad Autónoma Metropolitana.
- Thompson, J. K. (1990). *Body Image Disturbances: Assessment and Treatment*. Nueva York: Pergamon Press.
- Urquiza, C. F. (2006). *La Paz: ¿saco de aparapita o metrópoli andina?* La Paz: FES-ILDIS.
- Vaquero, R., Alacid, F., Muyor, J. M. y López, P. Á. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria*, 28(1), 27–35.
<https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>
- Vicerrectorado de Cultura, Deporte y Lenguas. (26 de julio de 2018). Colombia: Universidad de Alicante.
- Villamizar, J. (s. f.). Guía de ética. Colegio Pedagógico de Los Andes.
<https://www.webcolegios.com/file/760f49.pdf>
- Weiss, G. (2013). *Body images: Embodiment as Intercorporeality*. Routledge.

10. ANEXOS

Anexo A: Tablas

Tabla 8: Género, edad generacional y motivos e intereses de los alumnos

Generación de alumnos						Edad (en años)	Género	Motivo e interés			
Niños	Adolescente	Jóvenes	Adultos	Mayores (tercera edad)	Todos			Emocional	Corporal	Salud	Otro
					Sí	D. 3,5	Femenino	-	-		
			Sí	Sí		40,50,60,70	Femenino		Sí		
			Sí			D.15, 40,45	Femenino	Sí			
		Sí	Sí			A-D 30	Femenino y masculino		Sí		
		Sí	Sí			20,25,30,40,50	Femenino			Sí	
		Sí	Sí	Sí		D. 16,55,60	Femenino	Sí			
					Sí	20,35,40,50,60	Femenino	-	-	-	
Sí			Sí			Todas las edades	Femenino	Sí			
-	-	-	-	-	-	17-30	Femenino	Sí		Sí	
	Sí	Sí				28,30,35	Femenino				Sí
		Sí	Sí	Sí		D. 50	Femenino			Sí	Sí
		Sí				20-50	Femenino	Sí		Sí	
Sí				Sí		57,60,67	Femenino y masculino	-	-	-	.
			Sí			18,19,20,25 años	Femenino y masculino				Sí

Fuente: Elaboración propia.

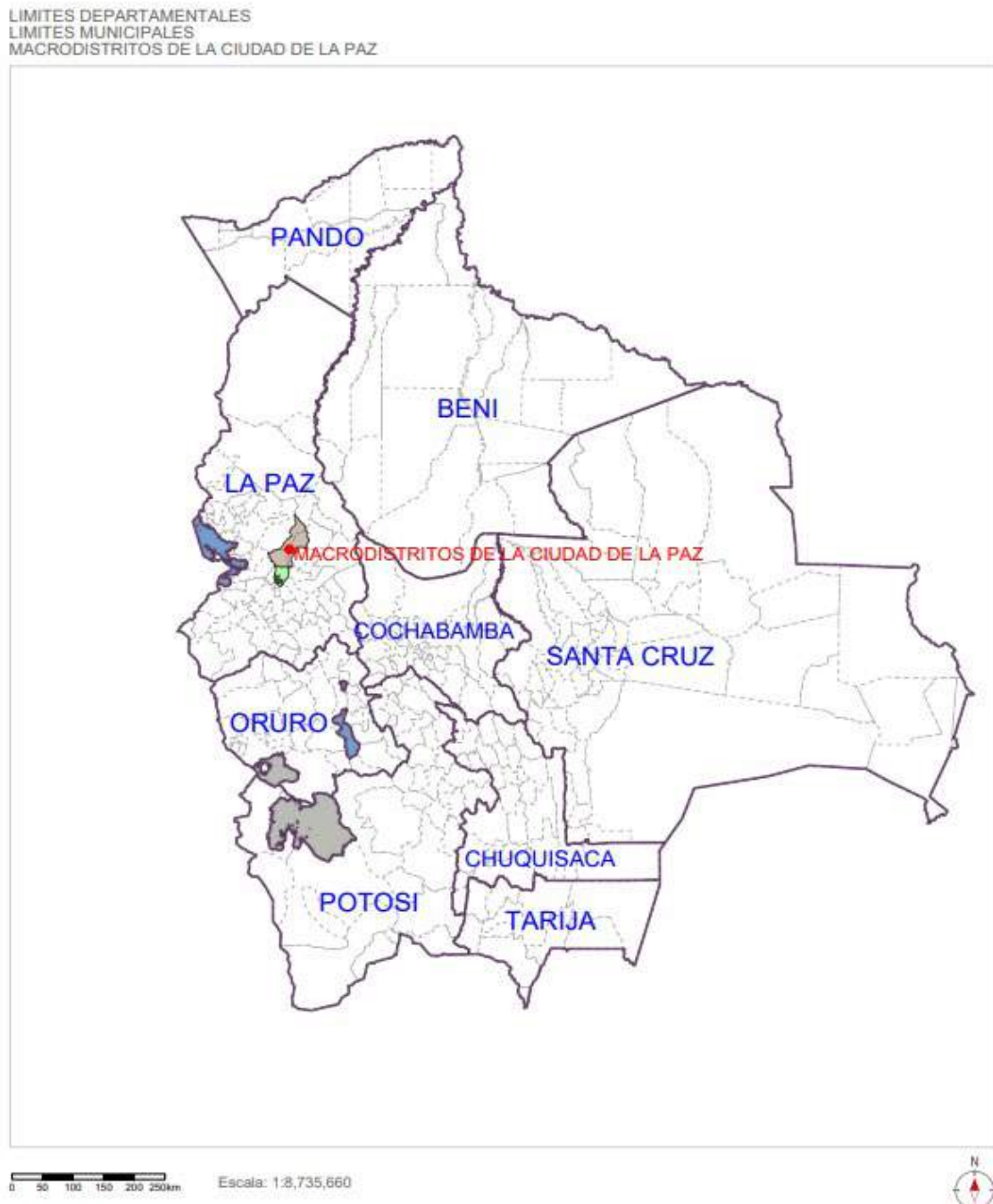
Tabla 9: Edades y promedio de alumnos asistentes a clases de Trainer Team

Promedio de edades (en años)	Infancia (0-5)	Niñez (6-11)	Adolescencia (12-18)	Juventud (14-26)	Adulthood (27-59)	Adulto Mayor (60)	Todas las edades (5-60)	Total
De 14 entrevistados	11	1	3	10	22	5	1	43

Fuente: Elaboración propia.

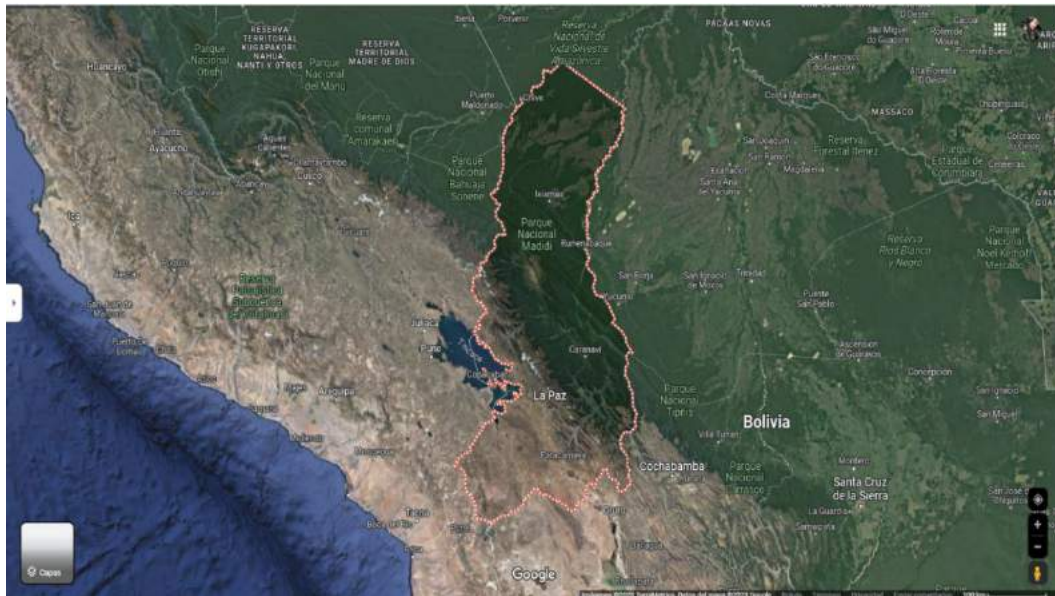
Anexo B: Mapas

Mapa 1: Mapa de Bolivia



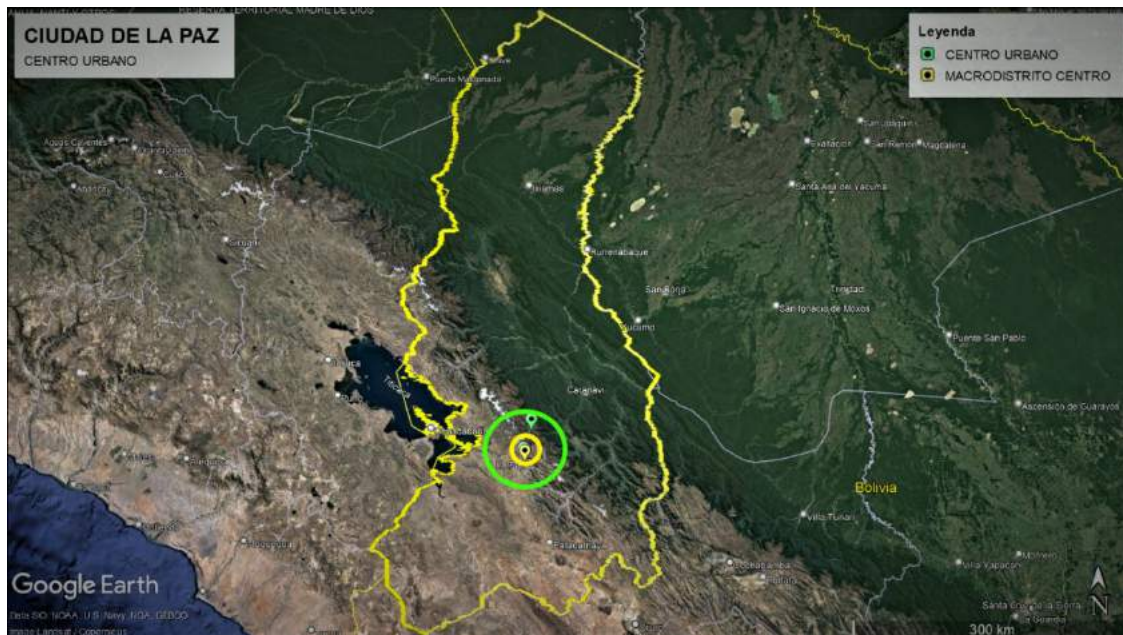
Fuente: Elaboración propia, GeoBolivia, s. f., mapa, recuperado de <https://geo.gob.bo/mapfishapp/>

Mapa 2: Mapa satelital del departamento de La Paz



Fuente: Google Maps, s. f., mapa, recuperado de <https://www.google.com/maps/place/Departamento+de+La+Paz>

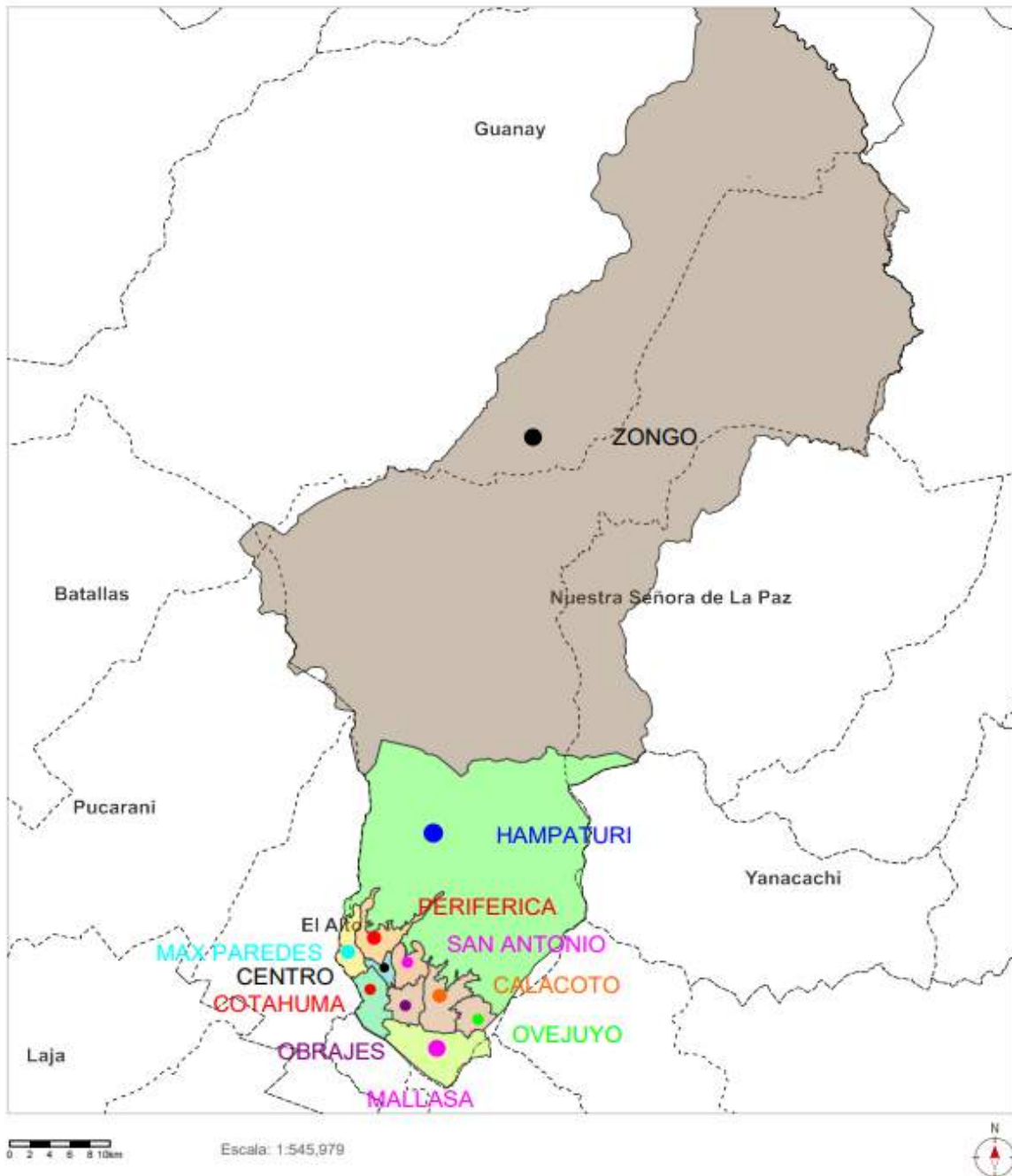
Mapa 3: Mapa de la ciudad de La Paz



Fuente: Elaboración propia, Google Earth, 2022, mapa, recuperado de <https://www.google.com/maps/place/Departamento+de+La+Paz>

Mapa 4: Mapa de los macrodistritos de la ciudad de La Paz

DEP. LA PAZ
MUN. NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ



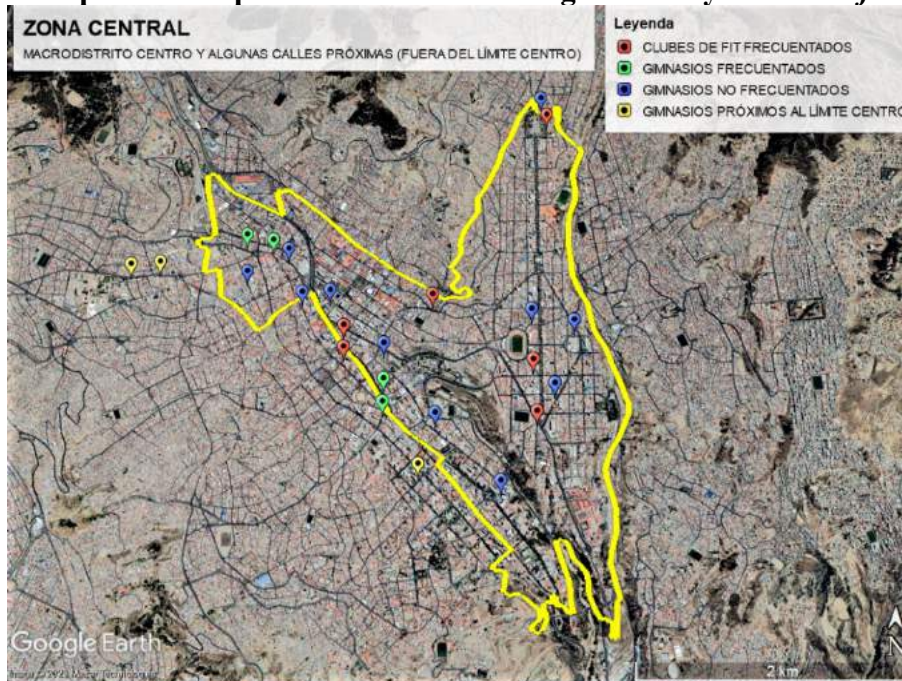
Fuente: Elaboración propia, GeoBolivia, s. f., mapa, recuperado de <https://geo.gob.bo/mapfishapp/>

Mapa 5.1.: Mapa del macrodistrito Centro



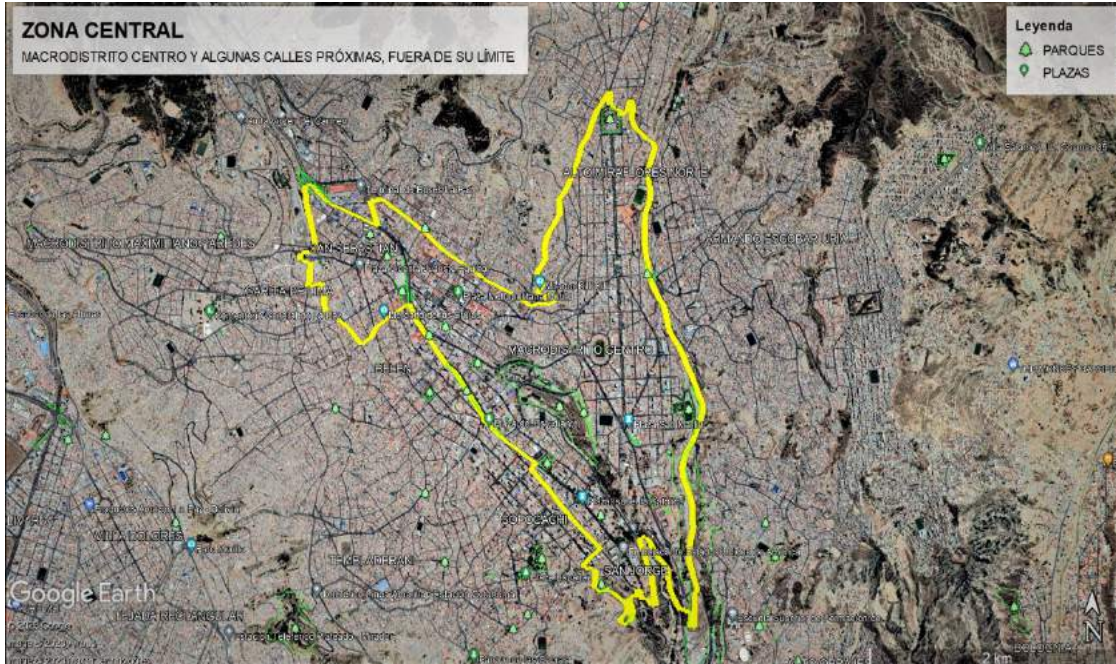
Fuente: Elaboración propia, Google Earth, 2022, mapa, recuperado de <https://www.google.com/maps/place/Departamento+de+La+Paz>

Mapa 5.2.: Mapa de la zonificación de gimnasios y clubes de *fit*



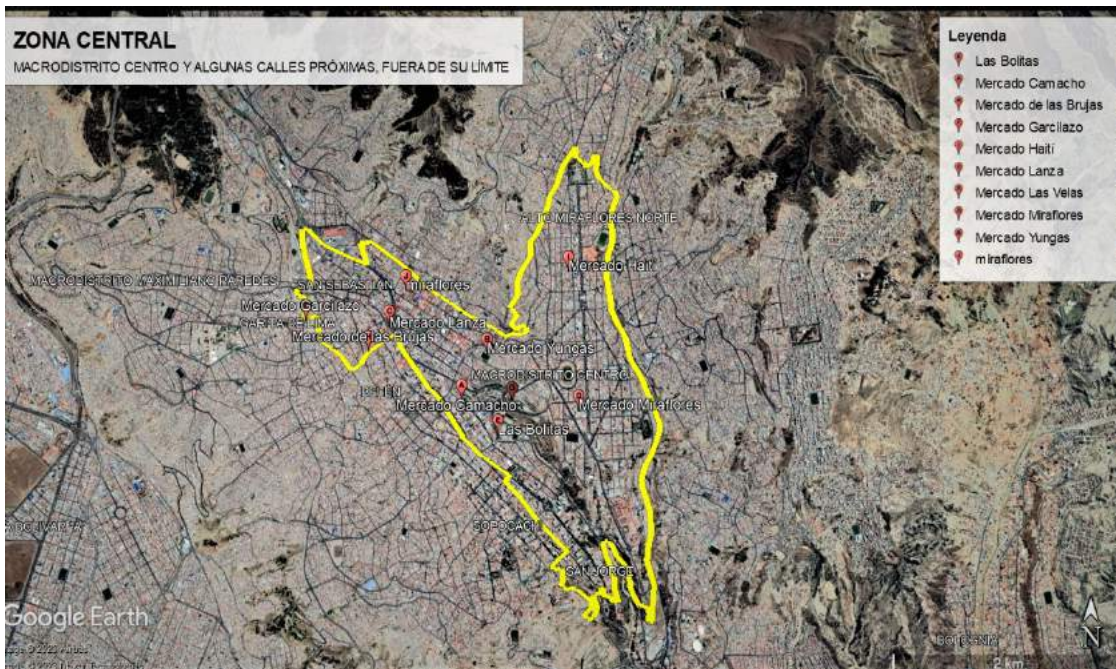
Fuente: Elaboración propia, Google Earth, 2022, mapa, recuperado de <https://www.google.com/maps/place/Departamento+de+La+Paz>

Mapa 6: Mapa de distribución de plazas y parques



Fuente: Elaboración propia, Google Earth, 2022, mapa, recuperado de <https://www.google.com/maps/place/Departamento+de+La+Paz>

Mapa 7: Mapa de distribución de mercados



Fuente: Elaboración propia, Google Earth, 2022, mapa, recuperado de <https://www.google.com/maps/place/Departamento+de+La+Paz>

Anexo C: Fotografías

GIMNASIOS, CLUB FIT, “BAILE DESDE CASA”

Figura 7: Club Fit, con la entrevistada Vilma Vicente



Fuente: Maria del Pilar Olaguivel, 19 de diciembre de 2020, captura de cámara.

Figura 8: Party Fit (Prado), con los entrevistados Rosalía Choque y José Quino



Fuente: Rosalía Choque, 27 de diciembre de 2020, imagen, Facebook, recuperada de <https://www.facebook.com/100014097077907/posts/pfbid0ZZGXVcCQcovSZFV7ByndRQwSNYLDLsXfDGrYS5rBDCbhyfqYsjL8kyyYoqzKGxVyl/?app=fbl>

Figura 9: “Especial Cumpleaño”, Gimnasio Studio 3000



Fuente: Maria del Pilar Olaguivel, 28 de mayo de 2022, captura de cámara.

Figura 10: Baile Fitness en casa, con la entrevistada Vilma Vicente



Fuente: Facebook, grupo “Baile Fitness en casa”, s. f., imagen, recuperada de https://www.facebook.com/groups/1435625516628801?locale=es_LA

Figuras 11 y 12: Club Fit en Miraflores



Fuente: miembro de Trainer Team, 14 de agosto de 2021, imagen, Facebook, recuperada de <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2142288889228764&set=a.227482287376110&type=3&app=fbl>



Fuente: miembro de Trainer Team, 14 de agosto de 2021, imagen, Facebook, recuperada de <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2142288889228764&set=a.227482287376110&type=3&app=fbl>

Figura 13: Club Fit Arayos (plaza Villarroel)



Fuente: Facebook, grupo “Baile Fitness en casa”, s. f., imagen, recuperada de https://www.facebook.com/groups/1435625516628801?locale=es_LA

Figura 14: Club Fit (calle Yungas), “Especial de Soledad Cuellar”



Fuente: Rosalía Choque, 28 de mayo de 20, imagen, Facebook, grupo “Baile Fitness en casa”, recuperada de https://m.facebook.com/photo.php?fbid=1353959958417227&id=100014097077907&set=a.291040351375865&eav=AfYICYu_m2WX-AaCuugUBlhk_VJr_AAG

ENTREVISTADOS

Figura 15: gimnasio Cardio Gym, con la entrevistada Rosalía Choque



Fuente: María del Pilar Olaguivel, 18 de septiembre de 2021, captura de cámara.

Figura 16: Entrevistada Paola Yujra



Fuente: Facebook, 14 de diciembre de 2020, imagen, recuperada de <https://www.facebook.com/100003430204549/posts/pfbid0yHyH8SPMeKSdBbvKoGGHKD2BtLKgobjCBCiEvQeeFYnGZqKpxoD2gAB22i3BeQyyl/?app=fbl>

Figura 17: Entrevistado Jhon Andia



Fuente: María del Pilar Olaguivel, 25 de agosto de 2022, captura de cámara.

Figura 18: Entrevistado Iván Díaz



Fuente: María del Pilar Olaguivel, 24 de abril de 2022, captura de cámara.

Figura 19: Entrevistada María Isabel



Fuente: María del Pilar Olaguivel, 29 de septiembre de 2022, captura de cámara.

Figura 20: Compartimiento (mercado Lanza)



Fuente: Paola Yujra Alcón. 21 de noviembre de 2021, imagen, Facebook, recuperada de <https://www.facebook.com/100003430204549/posts/pfbid02ZcmPBzCwT17x8DxXUEKdgwadGkhSUCJB31WPoi9sZqFzhSNDLBHKpRSFYn5PyAEgl/?app=fbl>

**Figura 21: Entrevistados
Vilma Vicente e Iván Díaz**



Fuente: Facebook, grupo “Baile Fitness en casa”, s. f., imagen, recuperada de https://www.facebook.com/groups/1435625516628801?locale=es_LA

PUBLICIDAD

Figura 22: Cartel de publicidad “Especial de baile”



Fuente: Facebook, grupo “Baile Fitness en casa”, 31 de mayo de 2021, imagen, recuperada de https://www.facebook.com/groups/1435625516628801?locale=es_LA

Figura 23: Cartel de publicidad “Especial de Baile”



Fuente: Facebook, grupo “Baile Fitness en casa”, 27 de febrero de 2021, imagen, recuperada de https://www.facebook.com/groups/1435625516628801?locale=es_LA

Figura 24: Cartel de publicidad “Especial de Baile”



Fuente: Facebook, 12 de agosto de 2021, imagen, recuperada de <https://www.facebook.com/100002261187494/posts/pfbid0RK9TaKy6Dbi9cb4Xz7nZtRgh8J7E2iekZLKowEiyPZG73jbo4GLrtWeS4S32VTjhl/?app=fbl>

Figuras 25 y 26: Carteles de publicidad “Especial Cumpleaero”



Fuente: Facebook, s. f., imagen, recuperada de https://www.facebook.com/groups/1435625516628801?locale=es_LA

Figura 27: Cartel de publicidad “Especial Halloween”



Fuente: Facebook, 30 de octubre de 2020, imagen, recuperada de <https://www.facebook.com/100002261187494/posts/pfbid0AM9NUkyTNmF5pN99d2Pfe6LWhfxtk5suGWRdzVyeEaaR1pwP1BbUkE7Gr2rkKMJDI/?app=fbl>

Figura 28: Cartel de publicidad “Especial de Baile”



Fuente: Facebook, 4 de junio de 2022, imagen, recuperada de <https://www.facebook.com/100039587883564/posts/pfbid02W4uF85QxkyzNZxMSLNq1zWJAhkFEVTELP5ffqPbtSqCjFqJfu1Gd6WYcnJ689whl/?app=fbl>

Figuras 29 y 30: Carteles de publicidad “Especial de Baile”



Fuente: Iván Díaz, 5 de diciembre de 2021, imagen, Facebook, recuperada de <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=3583906535028017&set=a.871197469632284&type=3&app=fbl>



Fuente: Iván Díaz, 5 de diciembre de 2021, imagen, Facebook, recuperada de <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=3583906655028005&set=a.871197469632284&type=3&app=fbl>

Figura 31: Cartel de Publicidad “Especial de Baile”



Fuente: : Iván Díaz, 31 de julio de 2021, imagen, Facebook, recuperada de <https://www.facebook.com/100039587883564/posts/pfbid02cSuSdUpJESvtW3d7CUtq44k9ALUttrhGhPpouFrjxFW8BXYbWaEpcFYBFEukuxXDI/?app=fbl>

Figuras 32 y 33: Carteles de publicidad “Especial Patrio”



Fuente: Facebook, grupo “Baile Fitness en casa”, s. f., imagen, recuperada de https://www.facebook.com/groups/1435625516628801?locale=es_LA

Anexo D: Foto captura

Imagen 1: Publicación “Especial de Baile”



Imagen 2: Publicación “Especial de Baile”



Imagen 3: Publicación “Especial de Baile”



Imagen 4: Transmisión en vivo desde casa



Fuente: Facebook, grupo “Baile Fitness en casa”, 2020, imágenes y video.

Imagen 5: Transmisión en vivo desde casa

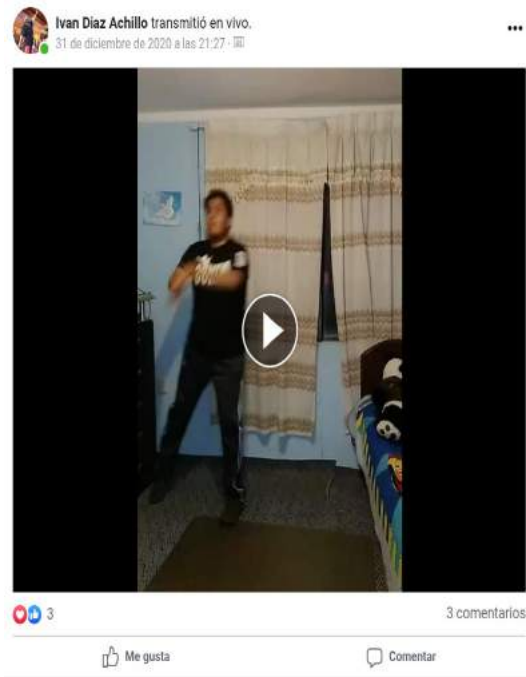


Imagen 6: Transmisión en vivo desde el gimnasio

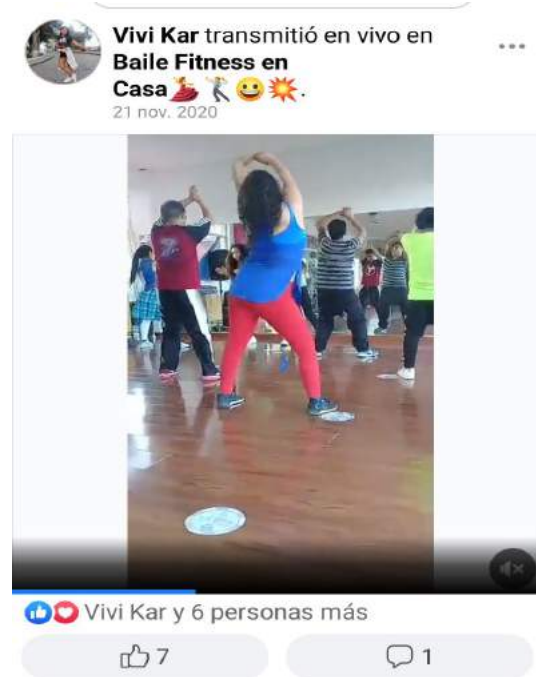
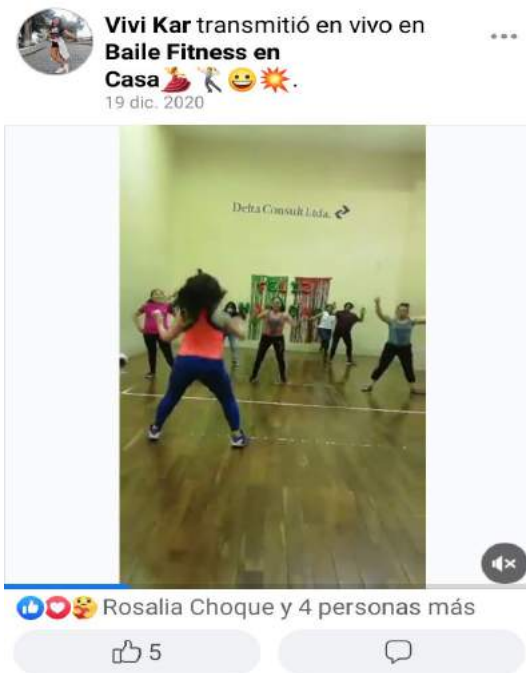
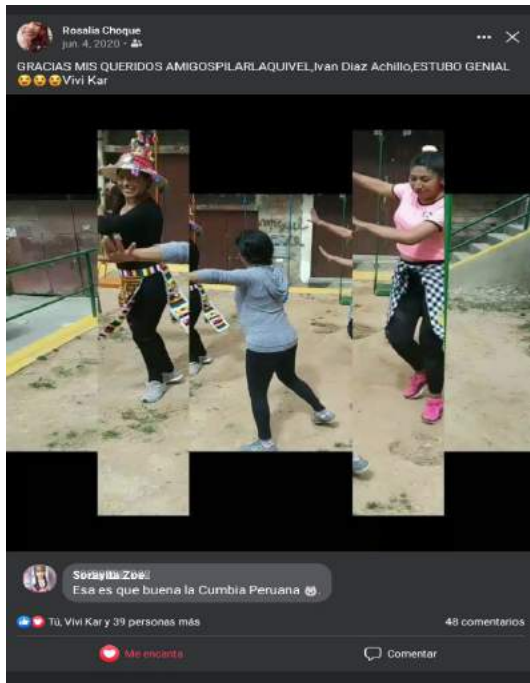


Imagen 7: Transmisión en vivo "Especial Navideño"

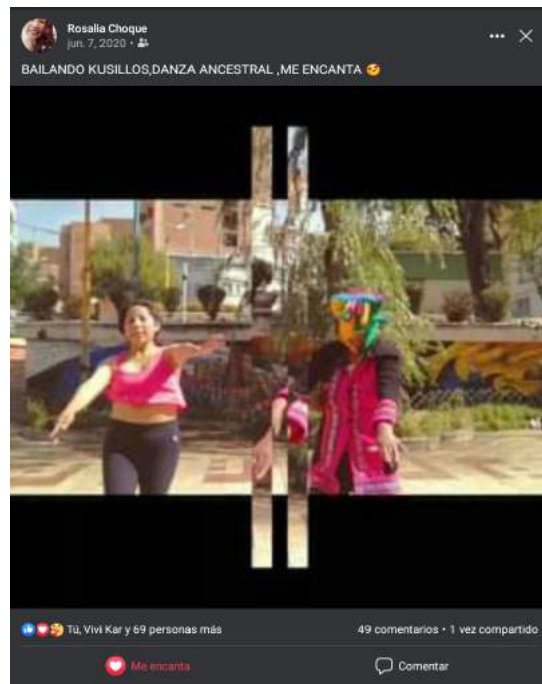


Fuente: Facebook, grupo "Baile Fitness en casa", 2020, video.

**Imagen 8: Publicación del video
(parque Bustamante)**



**Imagen 9: Publicación del video
(parque Abel Alarcón)**



Fuente: Rosalía Choque, 2020, post, imagen, Facebook.

Imagen 10: Página Oficial de la Asociación Municipal de Aéreobicos La Paz “Juan Murillo”



Fuente: Facebook, s. f., post, imagen.

Imagen 11: Acto de entrega de personería jurídica a la Asociación Municipal de Aeróbicos La Paz “Juan Murillo” de parte del gobernador Santos Quispe

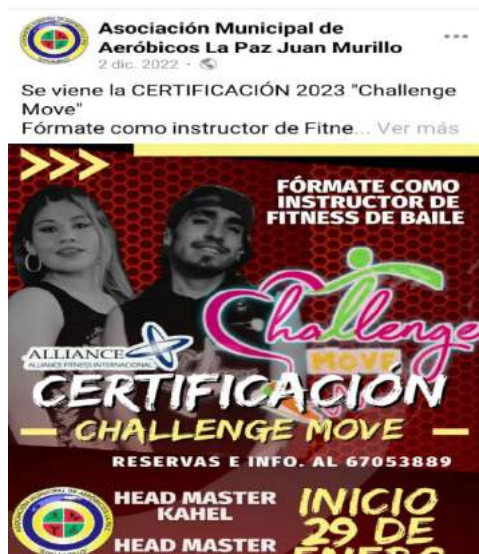


Imagen 12: Publicación del evento Aérothon



Fuente: Facebook, s. f., post, imagen.

Imágenes 13 y 14: Publicaciones para la certificación de Instructor de Baile Fitness



Fuente: Facebook, página Oficial de la Asociación Municipal de Aeróbicos La Paz “Juan Murillo”, 2020, imagen.

Anexo E: Videos

Foto captura 1: Video realizado en el Parque Alarcón



Foto captura 2: Video realizado en el Parque Abel Alarcón



Fuente: Rosalía Choque, 2020, post, imagen, Facebook.

**Foto captura 3:
Video “Especial de Halloween”
realizado en el Super Body GYM**



**Foto captura 4:
Video “Especial Cumpleaño de Vilma
Vicente”**



Fuente: Facebook, grupo “Baile Fitness en casa”, 2020 y 2021, video.

Foto captura 5: Video transmitido en vivo por el Día del Peatón

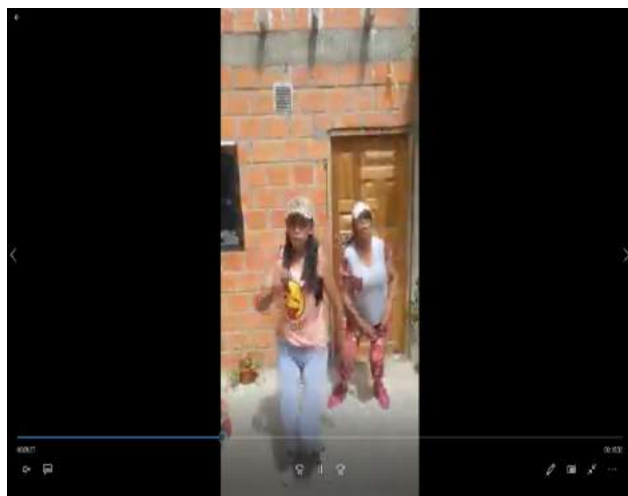


Foto captura 6: Video “Especial de Baile”



Foto captura 7: Video “Especial de Baile”

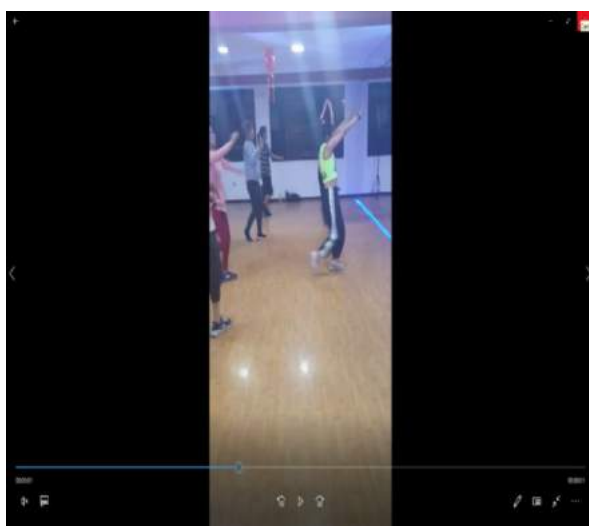


Foto captura 8: Video publicitario “Especial Carnavero”



Fuente: Facebook, grupo “Baile Fitness en casa”, 2021, 2021, 2022 y 2021, videos.

Anexo F: Instrumentos metodológicos

1. Protocolo ético

(Se explicará al inicio de la conversación)

Introducción: Saludo y presentación del entrevistador

Explicación del propósito de la entrevista.

Institución: Carrera de Antropología, Universidad Mayor de San Andrés

Título del estudio:

- [Incluir el título de la investigación]

Objetivo de la entrevista:

- Identificar y recopilar información sobre [especificar el objetivo de la entrevista].

Participantes:

- Describir el perfil de los participantes.

Consentimiento Informado:

- Explicar que el propósito de la entrevista es académico.
- Solicitar permiso de publicación de algunas partes de la conversación, informando previamente que se usarán en el documento final y en una posible publicación.
- Explicar al informante que una vez transcrita la entrevista, se le enviará vía WhatsApp para que pueda hacer un comentario, una corrección o una aclaración de ser necesario si lo solicita.
- Consultar si se puede incluir su nombre en la investigación, en el documento final o si prefiere mantenerse en el anonimato.
- Asegurarse de obtener el consentimiento informado de cada participante.

2. Solicitud de consentimiento de información

La Paz, 01 de junio, 2021

Señores:

Trainer Team

GRUPO DE INSTRUCTORES DE BAILE FITNESS

Presente. -

REF.: “SOLICITUD DE CONSULTA PARA LA PUBLICACIÓN TOTAL DE LAS ENTREVISTAS”

Distinguidos señores, me dirijo a usted como Maria del Pilar Olaguivel Guzman, con el C. I 12672489 LP., egresada de la carrera de Antropología - UMSA, para solicitar la publicación total de las entrevistas en la tesis de investigación. Dado que es muy importante tener este respaldo, para ponerla en el apartado de anexos.

Sin otro tema en particular, me despido cordialmente, deseándoles éxitos en las labores que desempeñan.

Atentamente.

María del Pilar Olaguivel Guzman

C.I 12672489

3. Guía de entrevistas

3.1 Guía de entrevista para instructores

Nombre:

Edad:

- ¿Cómo te identificas? ¿Por qué?
- ¿Hace cuánto tiempo estas participando en el grupo Trainer Team?
- ¿Qué te motivo para entrar al baile fitness?
- ¿Cómo te sientes cuando practicas baile fitness?
- ¿Generalmente quiénes asisten a las prácticas de baile fitness? ¿De qué edad son aproximadamente?
- ¿Qué género más asiste? ¿Por qué crees que eso pasa?
- ¿Hay movimientos corporales que caracterizan al baile fitness? ¿Cómo los describirías?
- ¿Existe una forma de lenguaje cuando practicas fitness? ¿cómo sería?
- ¿Cómo te sientes cuando ves a los demás a tu alrededor que están bailando?
- ¿Cómo ves que se sienten emocionalmente los que practican fitness?
- ¿El que práctica baile fitness se expresa de alguna forma? ¿Hay una diferencia o forma de expresión en particular en las personas que hacen baile fitness?
- ¿Sientes alguna conexión con una persona cuando practicas baile fitness? ¿Cómo lo describirías?
- ¿Te identificas con alguna persona que practica baile fitness? ¿con alguien que compartes el baile?
- ¿Hay algo emocional que hayas compartido con otra persona que práctica baile fitness? ¿Quizás sobre una historia, experiencia, que hayas tenido sobre la imagen corporal?
- ¿Cómo crees que debería ser la imagen corporal de los que practican baile fitness?
- ¿Crees que es importante la imagen corporal para un fitness? ¿por qué?
- ¿Cómo te sientes con tu imagen corporal?
- ¿Cómo sería la imagen corporal que quisieras mostrar, como fitness?
- ¿Cómo se presenta la estética en el fitness, por ejemplo, en la imagen corporal?

- ¿Cómo se presenta la estética en el fitness en cuanto a los movimientos corporales?
- ¿Cómo se presenta la estética, pero en la vestimenta?
- ¿Hay un estilo propio de vestimenta que los caracteriza?
- ¿Qué estilo en particular distingue a un grupo en específico?
- ¿Cómo es tu estilo fitness en particular?
- ¿El baile fitness influye al estado emocional?
- ¿El baile fitness influyó en tu estado emocional?, ¿Cómo estabas antes y cómo estás ahora?
- ¿El baile fitness influyó en tu imagen corporal?, ¿Cómo estabas antes y cómo estás ahora?
- ¿El fitness es un baile individual o grupal o ambos?
- ¿Hay una relación emocional como grupo? ¿Hay conexión como grupo? ¿En qué momento se da? ¿cómo es la relación?
- ¿A partir de las actividades que hacen fuera hay otras actividades que tienen que ver con el baile fitness? ¿Tienen encuentros o reuniones?, ¿Quiénes participan?
- ¿Sigues algún instructor de baile en alguna red social? ¿porque te llama la atención?

3.2 Guía de entrevista para alumnos

Nombre:

Edad:

- ¿Qué te motivo para tomar clases de baile fitness?
- ¿Generalmente que género más asiste en tu clase de baile fitness? ¿Por qué crees que suceda eso?
- ¿Cómo te sientes cuando practicas baile fitness?
- ¿Cómo ves que se sienten emocionalmente los instructores cuando bailan en su clase?
- ¿Hay una forma de lenguaje que utilicen los instructores cuando están bailando?
- ¿Hay una forma de expresión en particular en los instructores de baile fitness?
- ¿Sientes alguna conexión con alguna persona durante la clase de baile fitness?
- ¿Hay una conexión que insinué algo corporalmente el instructor hacia sus alumnos?
- ¿Hay algo emocional que hayas compartido con un compañero o compañera de clase?

- ¿Hay una experiencia o historia sobre la imagen corporal que hayas compartido con un compañero o compañera de clase?
- ¿Cómo crees que debería ser la imagen corporal de un instructor de baile fitness?
- ¿Crees que es importante la imagen corporal de un instructor? ¿por qué?
- ¿Cómo te sientes con tu imagen corporal?
- ¿El baile fitness influyó en tu estado emocional?
- ¿Desde qué asistes a clases de baile fitness qué cambios tuviste emocionalmente, antes y después?
- ¿El baile fitness influyó en tu imagen corporal? ¿Cómo estabas antes y cómo estás ahora?
- ¿Tienen encuentros o reuniones? ¿Quiénes participan?, ¿Es dentro o fuera de la clase? ¿en qué lugares? ¿Cómo son las reuniones? ¿Cada cuánto tiempo se reúnen?
- ¿Asistes a especiales de baile? ¿cómo son estos? ¿hay temáticas? ¿cómo son estas?
- ¿Sigues algún instructor de baile fitness en alguna plataforma virtual o red social?, ¿De quién se trata? ¿por qué lo sigues? ¿Qué contenido revisas de su material? ¿por qué?

3.3 Guía de entrevista para el informante referencial

Nombre:

Edad:

- ¿Qué programas de baile fitness se encuentran afiliados en la Asociación Municipal de Aeróbicos La Paz “Juan Murillo”?
- ¿Con respecto al baile, qué programas están afiliados?
- ¿Qué programas generalmente se encuentran y/o trabajan en el macrodistrito Centro de la ciudad de La Paz? ¿En qué gimnasios generalmente se ubican y/o trabajan?
- ¿Tienen encuentros o eventos?
- ¿Qué programas de baile fitness participan?
- ¿Los programas de baile fitness desde la dirección de la Asociación participan en actividades?
- ¿Hay un trabajo en conjunto que se realiza con instituciones? ¿cómo son estas?
- ¿Hay movimientos corporales que caracterizan al baile fitness?
- ¿El baile fitness es individual o grupal u ambos?

- ¿El baile fitness en qué se caracteriza frente a otras disciplinas aeróbicas?
- ¿Hay una forma de lenguaje que se utiliza durante la práctica de baile fitness?
- ¿Hay una forma de conexión que tienen los instructores con los alumnos, durante la clase?, ¿cómo sería esta conexión?
- ¿El baile fitness influye de alguna manera al estado emocional?
- ¿El baile fitness influye de alguna manera a la imagen corporal?

4. Cuaderno de campo

