



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA UNIDAD XOCHIMILCO

DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN SOCIOLOGÍA

MÓDULO XII: SOCIOLOGIA Y SOCIEDAD

TRIMESTRE LECTIVO

ASESORA: FABIOLA DE LACHICA HUERTA

**LA CONSTRUCCION SOCIOCULTURAL DEL MIEMBRO FITNESS:
INTERACCIONES, PRACTICAS Y NARRATIVAS EN LA ARTICULACION DE
LA IDENTIDAD EN EL FITNESS**

ALUMNA FATIMA CONTRERAS 2213069144

20/11/2025

AGRADECIMIENTOS

Mi profundo respeto y gratitud a gran parte del cuerpo docente de la facultad de sociología, por su dedicación y excelencia académica durante mis años de formación, donde sentaron las bases para la realización de este trabajo. Asimismo, agradezco la diversidad de perspectivas y su rigor intelectual que cultivaron en cada clase, sin embargo, me gustaría hacer la mención especial de mi profesora Alicia Olivia Moreno de quien siempre recibí un apoyo enorme tanto en clases como para la realización de este trabajo, y cuya visión me permitió superar los mayores desafíos metodológicos, también de mi asesora Fabiola De Lachica quien fue mi guía constante y me brindo valiosas críticas constructivas.

A los participantes y entrevistados de esta investigación, cuya amabilidad y generosidad al compartir sus experiencias y perspectivas fue la base fundamental de este análisis. A la universidad por brindarme siempre el acceso a su gimnasio y facilitar el acceso de la recolección y análisis de información.

A mi madre por su amor incondicional, su ejemplo de perseverancia y por ser mi recordatorio diario del porque es importante siempre darlo todo de mí y echarle muchas ganas a la vida. A mis amigos más cercanos por el gran apoyo, empatía y por hacer del camino académico una experiencia menos solitaria y más gratificante. Pero específicamente me gustaría resaltar a mi amigo y compañero de vida Adrián Uriel por ser mi apoyo moral en demasiadas ocasiones y siempre estar para mí durante la creación de esta investigación.

INDICE GENERAL

Introducción

Capítulo I. Identidad en construcción: La identidad tejida en la comunidad fitness

3.1 Identidad

3.2 Comunidad fitness

Capítulo II. Contexto histórico: Un acercamiento a la identidad fitness

Capítulo III. Metodología

3.1 Aspectos metodológicos

3.2 Variables a analizar

Capítulo IV. La identidad de la comunidad fitness

4.1 Identidad como performance o fachada

4.2 Intereses compartidos

4.3 Interacción social

4.4 Formas de comunicación

4.5 Construcción de la identidad en la comunidad

Conclusiones

5.1 Conclusiones

5.2 Bibliografía

5.3 Anexos

INTRODUCCION

La comunidad fitness es entendida en esta tesina como un grupo de personas con un vínculo identitario relacionado con el ejercicio, que intercambian experiencias deportivas y de entrenamiento. En este trabajo me enfoco en analizar cómo este grupo de personas genera y moldea la identidad de sus miembros a través de distintas relaciones entre ellos. El interés en este aspecto del ejercicio nace de la curiosidad por explorar el componente identitario y social mientras que comúnmente se estudia el mercado o el deporte de forma aislada.

El término *fitness* remite a un estilo de vida que implica actividades en la vida cotidiana distintas a la del entrenamiento, actividad generalmente realizada en el tiempo de ocio (*Alejandro Damián, 2014*). Hablar de "comunidad fitness" implica usar conceptos como la pertenencia, la interacción y las relaciones sociales que dan sentido a este grupo donde lo que les une es la actividad física, aunque no es lo único. Investigar los elementos que identifican a esta comunidad nos permitirá comprender la complejidad de un fenómeno que trasciende la actividad física o la membresía a un gimnasio. No se trata solo de mover el cuerpo, sino de cómo la actividad física se relaciona con quiénes somos y cómo nos relacionamos con otras personas.

Algunos datos sobre lo fitness se vuelven relevantes para este estudio. Según la Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México 2025: Actualidad y Direcciones Futuras en Acondicionamiento Físico y Salud (2025), el 85% de las principales tendencias que incluyen programas de ejercicio, pérdida de peso, entrenamiento personal, entrenamiento de fuerza y entrenamiento funcional identificadas en 2024 se proyectan para mantenerse vigentes a lo largo de 2025. Este dato apunta a que lo fitness está consolidado y en expansión, lo que vuelve impertinente entender las dinámicas identitarias que sostienen esta comunidad y la impulsan.

Estudiar a esta comunidad sociológicamente permite entender la identidad al interior del grupo como un elemento que se relaciona con la construcción social del cuerpo y la belleza, con la construcción de categorías de "cuerpos fitness", deseables y cómo se estigmatiza o marginaliza a aquellos que no encajan en estos cánones, generando presiones sociales y, en ocasiones, problemas de salud mental como la dismorfia corporal. Relacionado con los temas de género, es importante explorar cómo se reproducen roles de género al interior de esta comunidad, por ejemplo, ciertos ejercicios o zonas del gimnasio pueden estar asociados a hombres o mujeres. Esto lo mencionaré de manera descriptiva en la parte del análisis.

Los gimnasios pueden ser vistos como lugares donde el cuerpo es disciplinado y moldear, no solo físicamente, sino también en términos de comportamiento. Así, estudiarlo de forma sociológica permite explorar cómo la cultura fitness promueve la búsqueda constante de superación personal a través de la disciplina, esto relacionado con los valores de la sociedad contemporánea.

El estudio de "lo fitness" de manera sociológica nos permite comprender que el ejercicio no solo implica salud y acceder a una comunidad a través de marcas, espacios y competencias. Como ya mencioné antes, es una relación social donde se forman vínculos; se comparten experiencias y se brinda apoyo mutuo. Investigar cómo se construyen estas redes y cómo influyen en el compromiso y la identidad de los individuos, ayuda a identificar prácticas compartidas como las rutinas de ejercicio, los eventos deportivos, los desafíos online y las conversaciones sobre dieta y entrenamiento que refuerzan la identidad colectiva y el sentido de pertenencia. De igual modo se pueden identificar los mecanismos de inclusión y exclusión dentro de la comunidad, observando cómo ciertos grupos son bienvenidos y otros pueden sentirse marginados tal vez por edad, cuerpo, nivel de habilidad o recursos económicos.

En definitiva, el estudio de la comunidad fitness permite analizar algunas de las dinámicas y tensiones presentes en la sociedad en general. Estudiar sociológicamente la identidad en este contexto nos permite comprender mejor no sólo cómo los individuos se relacionan con su cuerpo y su bienestar, sino también

cómo se construyen las relaciones sociales, el poder, el género, la clase y la cultura en la sociedad contemporánea.

La pregunta que guía esta investigación es ¿Cómo se construye la identidad dentro de la comunidad fitness de CDMX? Para contestar esta pregunta general, propongo dos preguntas específicas: ¿Qué elementos de pertenencia se pueden identificar en esta comunidad fitness? ¿Cómo se construye la comunidad fitness como un grupo social? El objetivo general de esta investigación es explicar los procesos y elementos a través de los cuales los individuos construyen y reconocen su sentido de identidad en la comunidad fitness en CDMX. Los objetivos específicos son: 1) Explorar los elementos identitarios de esta comunidad fitness y 2) analizar las relaciones que sostienen este grupo social.

Argumento que la identidad dentro de la comunidad fitness se construye activamente a través de elementos materiales como la vestimenta; actitudinales como el comportamiento, las metas, hábitos; los relacionales como las experiencias compartidas, redes de apoyo y un fuerte sentido de pertenencia. Es la negociación y performance de estos elementos lo que moldea socialmente la pertenencia e interacción de sus miembros.

Este trabajo está dividido en cuatro capítulos, en el primero que lleva por nombre capítulo I. Identidad en construcción: La identidad tejida en la comunidad fitness, donde se trata de una guía conceptual como referencia para saber identificar lo que se observó y pregunto más adelante del análisis. Es así que se describen los conceptos principales que estructuran este estudio. Posteriormente, en el Capítulo II, titulado Un acercamiento a la identidad fitness, se establece el marco contextual del estudio. Este apartado aborda investigaciones y trabajos previos relacionados con los temas planteados, sirviendo de base para el análisis. A continuación, el Capítulo III Metodología, detalla las herramientas utilizadas, la propuesta de análisis y las variables a estudiar. Posteriormente en el Capítulo I.V La identidad de la comunidad fitness, este se centra en el análisis detallado de los datos cualitativos obtenidos, y finalmente el trabajo concluye con la discusión de resultados y las conclusiones derivadas del análisis.

CAPITULO I. IDENTIDAD EN CONSTRUCCION:LA IDENTIDAD TEJIDA EN LA COMUNIDAD FITNESS

El presente capítulo constituye el marco teórico de esta investigación, estableciendo los cimientos conceptuales sobre los que se sustenta el análisis, para saber identificar lo que se observó y pregunto más adelante. Es así que en el siguiente apartado describe los conceptos primordiales que estructuran este estudio para saber ¿Cómo se construye la identidad dentro de la comunidad fitness de CDMX?

2.1 Identidad

La identidad en la sociología es la construcción social y simbólica que un individuo o grupo hace de sí mismo, esto va más allá de la simple autodefinición, es un proceso dinámico y relacional, influenciado por la interacción con otros, las estructuras sociales, las normas culturales y las experiencias históricas. Erving Goffman quien es un exponente relevante de la microsociología principalmente por su enfoque dramático y el análisis de la interacción cara a cara en la vida diaria, Su trabajo movió el foco del análisis sociológico de las grandes estructuras a las unidades mínimas de interacción social. Menciona que la identidad personal, o lo que uno cree ser, se construye constantemente durante la interacción social, y está influenciada por el tipo de impresiones que los demás tienen de uno (Goffman, 1959). Es así que no es una esencia fija e inmutable dentro del individuo, sino más bien una construcción social y performática que se negocia y gestiona constantemente en la interacción con los demás.

La identidad se manifiesta en nuestra vida social donde constantemente interpretamos roles para proyectar una imagen coherente con el contexto. Podemos entender esto como una representación teatral, en la que cada individuo actúa como un actor que asume un papel específico frente a una audiencia. Desde esta perspectiva, la identidad no es una cualidad inherente o algo que poseemos, sino más bien una acción o presentación continua que realizamos en nuestras interacciones diarias.

En este sentido, la identidad se puede identificar a partir del manejo de impresiones, donde la identidad no es una esencia interna que simplemente se revela, sino algo que se negocia y se proyecta constantemente a través de la forma en que el individuo se presenta a los demás. Se eligen y se ajustan deliberadamente los gestos, el lenguaje, la postura y las expresiones, lo que finalmente conforma la fachada, que según Goffman (1959) es la parte de la imagen que se proyecta al público, la cual incluye los objetos y el comportamiento que los individuos utilizan para dar una impresión de sí mismos. Esto se refiere al equipo expresivo que usa el individuo y que emplea durante su actuación, incluyendo su apariencia. Esto se contempla aún más con aspectos como su vestimenta, peinado, uso de accesorios, etc.

De igual modo, aunque no lo menciona directamente, Goffman menciona que los intereses compartidos, la interacción social, los espacios que comparten y las formas de comunicación son importantes para la creación de una identidad porque el individuo se presenta a los demás como un actor que desempeña un papel en un escenario, y las interacciones que se llevan a cabo son una serie de actos que sirven para manejar las impresiones que los demás tienen de él (Goffman, 1959). Por lo tanto, las personas en cualquier interacción social, no sólo están preocupadas por la imagen que proyecta, sino también por la imagen que los demás pueden interpretar. En este sentido es importante que las personas estén en todo momento involucradas en una especie de colaboración para mantener las apariencias, y esto se hace mediante la creación de un sentido compartido de la situación (Goffman, 1959), asimismo su actuación debe ser coherente y consistente. Esto implica que el individuo debe mantener una imagen estable y evitar rupturas en su actuación con los demás, porque podría desacreditar la impresión que está intentando crear, tomando en cuenta que los errores pueden derrumbar la identidad que se está construyendo. También hay que contemplar que la identidad no se construye en solitario, sino en relación con los demás, y analizar a los otros participantes en la interacción, donde juegan un papel crucial para ver si aceptan, rechazan o negocian el performance del individuo, porque la identidad es, por lo tanto, un producto de la interacción social recíproca.

Siguiendo la línea de Goffman, y para los fines de la presente investigación, se entenderá por identidad al conjunto de elementos como fachada, identidad social, intereses compartidos, interacción social, espacios, formas de comunicación y realidad social, adquiridos por los individuos con el poder de cambiarlos dependiendo el performance. Tales elementos que componen la identidad se construyen dentro de la interacción social donde se refuerza incluso el sentido de pertenencia con algunos grupos.

Hablar de identidad y los elementos que la construyen es importante para entender la comunidad fitness por varias razones: permite ver como fomentar la autenticidad, porque a menudo la comunidad fitness está llena de imágenes y estereotipos que pueden hacer que las personas se sientan presionadas para encajar. Al hablar de la identidad, se anima a las personas a ser ellas mismas, a encontrar lo que realmente les gusta y a perseguir sus propias metas, en lugar de copiar a otros. También para construir una comunidad se reconoce que cada persona atraviesa un camino diferente y que la identidad del fitness no es una talla única, se fomenta un sentido de comunidad más inclusivo y empático. Las personas pueden conectar a través de sus valores compartidos, sus luchas y sus éxitos, lo que hace que el grupo se sienta más fuerte. De igual modo se vuelve significativo al lograr promover una mentalidad sana, pues al discutir la identidad también puede ayudar a las personas a reflexionar sobre por qué hacen ejercicio, se puede pasar de una mentalidad obsesiva o enfocada solo en la apariencia, a una más equilibrada y positiva. Esto ayuda a las personas a establecer metas realistas y a disfrutar el proceso, en lugar de solo enfocarse en los resultados.

2.2 Comunidad

Una comunidad representa una unidad social grande y estructuralmente compleja, donde se refiere a un grupo de personas que comparten una conexión que trasciende la mera interacción abarcando factores como el sentido de pertenencia, un factor psicológico y emocional que une a sus miembros, el cual dentro de fitness se ve reflejado en particularmente cuando todos se sienten un sentido de logro, autoeficacia, autocontrol, apoyo emocional, conexión mente y cuerpo, etc. Otro

factor a reconocer de una comunidad es claramente que comparten un conjunto de intereses y valores compartidos, es decir el propósito o cultura que define la interacción, lo que dentro de fitness se ve como su disciplina, compromiso, perseverancia, superación, respeto e integridad. Asimismo, un factor más es la identidad forjada en la comunidad, porque a diferencia de los grupos sociales donde la identidad es un rol desempeñado, en la comunidad la identidad individual se ve moldeada y reforzada por la colectiva. La pertenencia a la comunidad fitness se convierte en una parte central de la autodefinición de muchos individuos hoy día. Una comunidad también consta de tener una red de relaciones amplia y densa, las interacciones no se limitan a un propósito específico como un grupo de trabajo, sino que abarcan múltiples esferas de la vida, logrando una red social más grande, como lo es la comunidad fitness que va más allá de solo estar presente dentro gimnasios y existe distintas redes sociales. Adicionalmente una comunidad goza de una permanencia, que, aunque la membresía pueda variar, la comunidad como estructura social tiende a ser permanente, manifestándose incluso si algunos miembros de ella se van, como los gimnasios donde a pesar de que muchos dejen de ir, lo dejen algún tiempo o incluso cierren un gimnasio, la comunidad permanece siempre.

2.3 Comunidad fitness

Comunidad fitness es entendido por Sonia García Merino en su texto “Características de los centros de fitness de titularidad privada en la Comunidad de Madrid” (2011), como una industria con sus propias señas de identidad, llegando a ser uno de los ámbitos más importantes relacionados con la actividad física. La búsqueda de una mejor calidad de vida, los cánones de belleza atléticos, las necesidades de relación social y el protagonismo que adquiere hoy en día el tiempo de ocio, han sido algunas de las circunstancias que han provocado que este fenómeno esté presente en buena parte de las sociedades.

Si bien el fenómeno comunidad fitness es algo aún novedoso para la sociedad actual y aún no es muy reconocido, este término se puede distinguir según la página “Crossfy” por ser un conjunto de individuos que comparten no solo un espacio físico,

sino también una visión común sobre la importancia del bienestar físico y mental. En una comunidad fitness, los miembros están unidos por objetivos similares relacionados con la salud, el rendimiento y el estilo de vida, por eso, se caracteriza por una fuerte sensación de pertenencia y un compromiso mutuo entre sus miembros. No es solo un lugar donde se va a hacer ejercicio, sino un espacio donde se crean lazos, se intercambian experiencias y se construyen relaciones que trascienden las paredes del gimnasio.

Este fenómeno se puede ver presente desde gimnasios, grupos de entrenamiento, equipos deportivos hasta incluso plataformas digitales o aplicaciones especializadas, y por lo que menciona la vicepresidenta de acondicionamiento físico en Chuze Fitness en su página “Chuzefitness” la comunidad se distingue por varios aspectos clave que la fortalecen. Sus miembros encuentran la motivación esencial para cumplir sus objetivos de entrenamiento y cuentan con una sólida red de apoyo entre ellos. Asimismo, disfrutan de la participación en eventos fitness, demuestran un compromiso activo y responsable con el grupo, cultivan un fuerte sentido de pertenencia y se unen por una visión de valores compartidos.

Para esta investigación, se entiende comunidad fitness como un estilo de vida que va más que simplemente hacer ejercicio o seguir una dieta estricta, es una filosofía integral que prioriza la salud en múltiples niveles, tanto física como mental y emocionalmente, a través de la adopción de hábitos conscientes y sostenibles en todas las áreas de la vida. Asimismo, es importante tener en cuenta que la razón por la que es importante estudiar a dicha comunidad fitness es para comprender el tema de identidad. La identidad no solo se moldea cómo nos vemos, sino también por cómo nos sentimos en nuestro cuerpo y cómo la utilizamos. El fitness a menudo requiere un alto grado de disciplina, constancia y autocontrol. La capacidad de adherirse a rutinas estrictas de ejercicio y dieta, se convierte en un pilar fundamental de la identidad de una persona, quien se percibe a sí misma como disciplinada, fuerte o saludable.

La comunidad fitness no solo es un grupo de personas que hacen ejercicio, esto porque es un espacio donde se comparten valores, intereses, y metas. La pertenencia a esta comunidad es una fuente importante de identidad colectiva,

donde los individuos logran sentirse parte de algo demasiado grande. Dentro de la comunidad fitness, puede haber sistemas de reconocimiento y estatus como la fuerza, la resistencia, la transformación visible, y estudiar cómo se otorgan y se buscan estos reconocimientos nos revela cómo la identidad se valida y se refuerza a través de la aprobación de los pares y los logros dentro del grupo.

CAPITULO II. UN ACERCAMIENTO A AL COMUNIDAD FITNESS

En este capítulo describo primero el lugar en donde la actividad física ocurre: los gimnasios. Después, presento datos en torno a la actividad física y su importancia tanto para la salud como para el bienestar y finalmente, refiero a lo fitness como una tendencia contemporánea que incluye no solo la actividad física sino el aspecto relacional del deporte.

(me parece que es importante que hagas la distinción entre lo que es y cómo se define el deporte y la actividad física, esto en el apartado de actividad física.

1.1 Los lugares donde la actividad física se lleva a cabo.

El gimnasio ha pasado de ser un espacio para hacer ejercicio a convertirse en un sitio de gran relevancia social y cultural. Actualmente, el término "gimnasio" se refiere a un espacio físico diseñado y equipado específicamente para la realización de actividad física. Su propósito esencial es apoyar a las personas en la mejora de su condición física y el mantenimiento de su salud general (Instituto Nacional de Actividades Físicas, 2025). Dentro de este entorno, la construcción de la identidad se manifiesta de diversas maneras, influenciada por la intersección de factores como la estética corporal, las normas de género, las jerarquías sociales y el consumo. Este estado del arte busca explorar y sintetizar la literatura académica existente que aborda la compleja relación entre la práctica de ejercicio físico y la formación de una identidad en el contexto del gimnasio. El objetivo final es ofrecer una visión integral de cómo el gimnasio se ha convertido en un campo fértil para la negociación, la afirmación y la redefinición de la identidad.

El mercado de los gimnasios en México es una industria en constante crecimiento, caracterizada por un número considerable de establecimientos y una base de millones de usuarios y según datos de El Economista (2024), se estima que en el país existen más de 20,000 gimnasios. Mientras que un informe de Mercado Fitness (2024) reporta 20,642 gimnasios, el INEGI (2022) registra alrededor de 12,000 gimnasios. Esta diferencia se debe a las distintas metodologías de conteo, pero ambas fuentes confirman la magnitud del sector.

La mayoría de estos establecimientos son pequeños negocios locales en lugar de grandes cadenas, lo que les da un carácter muy particular. El estudio de Health & Fitness Association indica que el 65% de los usuarios buscan más que solo una membresía, solicitando con frecuencia entrenamiento personal y asesoramiento nutricional cita. Además, el perfil principal de los usuarios en gimnasios México son mujeres entre los 26 y 35 años, un dato relevante para comprender la dinámica de este mercado.

Según las encuestas del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) del INEGI (2024), la actividad física en la comunidad *fitness* de México durante 2023 fue significativa. Un 39.8 % de la población de 18 años o más en zonas urbanas se declaró físicamente activa, es decir, practicó deporte o fue al gimnasio en su tiempo libre. Este porcentaje ha disminuido significativamente en la última década ya que, en 2023, se registró una caída de 5.6 puntos porcentuales en comparación con el 45.4 % alcanzado en 2014, debido al aumento del sedentarismo causado por la tecnología.

Sin embargo, Inegi señala que de la población que sí practica alguna actividad físico-deportiva, el 60.9 % lo hace en espacios públicos como parques, calles, campos o plazas, mientras que el 27.3% optó por instalaciones privadas debido al mejor equipamiento, mayor seguridad, comodidad y servicios adicionales. Además, se observaron diferencias notables entre los géneros. Mientras que una de cada cuatro mujeres de 18 años y más nunca ha practicado deporte o ejercicio físico en su tiempo libre, en el caso de los hombres la proporción es mucho menor, de uno de cada 10.

Por otro lado, el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) revela una notable brecha de género en los niveles de actividad. Un 46.5% de los hombres se considera físicamente activo, mientras que solo el 34% de las mujeres se identifica de la misma manera. Esto representa una diferencia de 12.5 puntos porcentuales. Esto seguramente debido a una combinación de factores sociales culturales y biológicos, como por ejemplo las mujeres

1.2 Datos en torno a la actividad física

Para complementar esta información según el texto "Determinantes de la actividad física en México" (2012), reveló que ciertos factores demográficos y socioeconómicos influyen en los niveles de ejercicio. Específicamente menciona que las personas que viven en zonas urbanas realizan en promedio, 10.3 minutos más de actividad física por semana que las personas ubicadas en zonas rurales. También en general, los hombres, aquellos con mayores ingresos y más estudios tienden a ser más activos. Por el contrario, se observa una menor práctica de ejercicio en personas mayores, casadas, y aquellas con largas jornadas laborales o que pasan mucho tiempo en el transporte. Igualmente, la actividad física presenta diferencias significativas por género y edad. Por género, los hombres superan a las mujeres dedicando 1.05 horas más por semana al ejercicio, y poseen un 17.3% más de probabilidades de ser activos. Respecto a la edad, por cada año que se incrementa, la actividad física disminuye en 1.03 minutos semanales, lo que se traduce en una reducción del 0.4% en la probabilidad de realizarla.

El estudio reveló una correlación directa entre el ingreso mensual y la actividad física. Específicamente, se observó que un aumento de mil pesos en el ingreso mensual se asoció con un ligero incremento de casi 1.2 minutos de actividad física semanal. Este hallazgo sugiere que un mayor poder adquisitivo puede facilitar el acceso a oportunidades y recursos para la actividad física.

También las personas casadas dedican casi 31 minutos menos a la actividad física por semana y tienen un 8% menos de probabilidades de ser físicamente activas que las personas solteras. En contraste, cada año adicional de educación formal aumenta el tiempo de ejercicio en 5.3 minutos por semana, lo que incrementa la probabilidad de ser físicamente activo en un 2.1%. Estos datos son un reflejo de porque ofrecen un panorama inicial de la actividad física en la población urbana, lo cual es esencial para contextualizar el estudio.

A pesar de lo anterior la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2022 (ENSANUT) reveló un panorama alarmante sobre la actividad física en México. La mayoría de la población no cumple con las pautas de movimiento: apenas el 1.5% de los niños, el 4.7% de los adolescentes, el 4% de los adultos y el 1.5% de los

adultos mayores alcanzan los niveles de actividad física recomendados. De seguir esta tendencia, se estima que para el 2030 habrá más de 8 millones de nuevos casos de enfermedades crónicas y problemas de salud mental relacionados con la inactividad. Se prevé que más de la mitad de estos casos (el 55%) serán de depresión y el 37% de hipertensión, generando un impacto económico de cientos de millones de pesos en los sistemas de salud.

1.3 Gimnasio desde la antigua Grecia

A diferencia de la Antigua Grecia, donde el gimnasio era un lugar donde se buscaba el equilibrio entre el cuerpo y la mente, formando individuos no solo fuertes y hábiles físicamente, sino también cultos y éticos, hoy en día el gimnasio parece ser algo distinto. En la época contemporánea un gimnasio como se mencionó anteriormente, se define como un establecimiento o local especializado cuya función principal es ofrecer el espacio y el equipo necesario para la práctica de ejercicio físico con el objetivo de mejorar la condición física y la salud de sus usuarios (Instituto Nacional de Actividades Físicas, 2025).

Observar la diferencia entre dos formas de entender a los gimnasios es muy importante porque permite comprender los valores y prioridades de cada época, la importancia que los griegos daban al desarrollo armónico de cuerpo y mente refleja sus ideales de ciudadanía. Por ejemplo, la preparación militar y la participación en los Juegos Olímpicos eran aspectos cruciales, pero siempre enlazados con la educación cívica y filosófica (Jaeger, 1945). También apreciar la profundidad histórica de esta institución, donde nos permite ver que el concepto de gimnasio tiene raíces muy antiguas que han evolucionado significativamente a lo largo del tiempo, adaptándose a las necesidades y creencias de cada sociedad.

1.4 La actividad física como parte de un grupo

Es importante que la comunidad fitness según Crossfy (2024) es un conjunto de individuos que comparten no solo un espacio físico, sino también una visión común sobre la importancia del bienestar físico y mental. En una comunidad fitness, los miembros están unidos por objetivos similares relacionados con la salud, el

rendimiento y el estilo de vida, por eso, se caracteriza por una fuerte sensación de pertenencia y un compromiso mutuo entre sus miembros. No es solo un lugar donde se va a hacer ejercicio, sino un espacio donde se crean lazos, se intercambian experiencias y se construyen relaciones que trascienden las paredes del gimnasio. Este sentido de comunidad genera un entorno positivo y de apoyo, donde cada persona se siente valorada y donde el éxito de uno se celebra como el éxito de todos. No se trata solo de levantar pesas, sino de ser un espacio vibrante donde se crean lazos auténticos, se comparten vivencias y se construyen relaciones que perduran fuera del entorno deportivo.

El gimnasio, como espacio físico, alberga una comunidad que, potencialmente, desarrolla una identidad colectiva o contribuye a forjar la identidad individual de sus miembros, y para lograr analizar esta dinámica, resulta importante el trabajo de Merino (2011). En su estudio, titulado *“Características de los centros fitness de titularidad privada en la comunidad de Madrid”*, la autora se propuso conocer las principales características distintivas y señas de identidad de estos centros, con un enfoque particular en la orientación de los servicios que ofrecen.

Los hallazgos de Madrid pueden servir para estudios comparativos con centros fitness o gimnasios en otras regiones, revelando similitudes, diferencias y mejores prácticas a nivel global, al mismo tiempo que ayuda a este análisis como base, para observar e incluso reproducir parte de su metodología, porque así como el gimnasio se asocia al modelo clásico de un lugar con muchas máquinas donde el usuario paga una membresía para entrenar por su cuenta, el centro fitness es básicamente lo mismo pero con la diferencia de ser un término más moderno que implica una experiencia más completa.

Por otro lado, un estudio en el contexto latinoamericano, en Perú, desarrollado por Flavio Cesar Gálvez Quintana y Xiomara Sonia Holgado Rojas (2022) titulado *“Calistenia Perú: construcción de la identidad de marca para una comunidad deportiva digital”* consiste en el desarrollo de un manual de marca para la comunidad digital Calistenia Perú, que está formada por entusiastas afines a la disciplina de calistenia a nivel local. Se establecen elementos esenciales como misión, visión, valores, posicionamiento, personalidad, tono de voz y pilares de contenido. Este

trabajo ofrece una herramienta para identificar algunos posibles elementos de identidad dentro de una comunidad que se pueden también estudiar dentro de este análisis.

En cuanto a los estudios de la comunidad dentro de espacios, está el desarrollado por Cynthia Guadalupe Pérez Álvarez (2023) titulado “Desarrollo de identidad de marca e identidad corporativa para establecer estrategias de promoción y comunicación digital para la apertura de Four Fitness Club en Jiquilpan, Michoacán” donde se enfoca en preparar todo lo necesario para la apertura de Four Fitness Club abarcando todos los aspectos necesarios tanto institucional como visual a través de un manual de identidad. Este trabajo destaca por su enfoque integral, que es crucial para el éxito de cualquier nuevo negocio, especialmente en un sector competitivo como el de los gimnasios. Sin embargo, la creación de un manual de identidad es el corazón de este proyecto, asegurando que la marca Four Fitness Club tenga una voz y una imagen coherentes desde el día uno, diferenciándose desde el inicio con una identidad fuerte que puede ser clave.

Otro enfoque de identidad dentro de la comunidad fitness es el de “Nosotros hacemos CrossFit: Etnografía sobre identidades deportivas” donde se plantean los primeros resultados del trabajo de campo realizado desde 2014 hasta 2016 en un box de CrossFit de la ciudad de Santiago del Estero. El CrossFit es entendido en este estudio como un deporte que produce una conversión de doble tipo: en primera instancia corporal y a su vez productor de una identidad social la cual traspasa las fronteras del box para instalarse en las demás esferas de la vida de sus practicantes (Fernando Ezequiel Kalin, 2017). Esta mirada desde la sociología y la antropología del deporte es un estudio etnográfico que permite entender cómo los deportes modernos como el gimnasio moldean identidades; en particular, como y de qué forma el Crossfit forja un sentido de identidad y pertenencia con valores, lenguajes y rituales compartidos.

Finalmente, otro trabajo clave para este análisis es “El imaginario fitness y la creación de nuevas identidades de marca” que destaca el imaginario fitness como influencia y generador social que propicia el surgimiento de nuevas identidades de marca, y que tiene como objetivo apoyar y fomentar el estilo de vida saludable (Elisa

Escobar, Andrés Martínez, 2015). Esta investigación es una mirada contemporánea que permite entender las aspiraciones sociales relacionadas con el fitness como oportunidades de mercado, dando origen a marcas que no solo venden productos, sino que crean y refuerzan identidades ligadas a un estilo de vida saludable.

Si bien se pueden ver hoy día existen investigaciones y análisis valiosos dirigidos al gimnasio y su evolución, la comunidad fitness, la identidad relacionada a una marca fitness, señas de identidad dentro de los centros de fitness en Madrid, falta una perspectiva que proponga explicar los procesos y elementos a través de los cuales los individuos construyen y reconocen su sentido de identidad en la comunidad fitness específicamente en México, lo que justo da apertura a que este análisis se realice.

CAP III. METODOLOGIA

Esta investigación se hizo con metodología cualitativa, específicamente con el método etnográfico. Como argumentan Martyn Hammersley y Paul Atkinson (2010), la etnografía no es meramente una técnica de recolección de datos, sino un enfoque de investigación social integral y distintivo, pues lejos de ser un conjunto de reglas rígidas, la conciben como una orientación metodológica que se caracteriza por su compromiso con el estudio detallado y contextualizado de las interacciones sociales. Definen a la etnografía como la búsqueda de una comprensión profunda de la vida social, relacionada al sumergimiento del investigador en el campo y su constante reflexión crítica.

La etnografía incluye entrevistas y observación participante y fue útil para este proyecto porque se centra en comprender las experiencias de vida cotidiana de las personas en su entorno natural, es por ello que, para lograrlo, combina la observación participante y las entrevistas como técnicas principales. En su libro *La etnografía. Método, campo y reflexividad*, Rosana Guber (2001) destaca que la etnografía no es solo un conjunto de técnicas, sino también un enfoque y una forma de construir conocimiento sobre la realidad social desde la perspectiva de sus propios actores, donde existen técnicas etnográficas importantes como la observación participante que implica la inmersión del investigador en el campo, interactuando con los miembros del grupo estudiado y participando en sus actividades cotidianas, permitiendo al investigador comprender la vida social desde dentro, observando las prácticas, creencias y normas que rigen la vida de las personas. También las entrevistas son otra herramienta clave en la etnografía, permitiendo al investigador acceder a la voz y perspectivas de los informantes, enfatizando en la importancia de la relación entre investigador e informante, y cómo esta relación se construye y negocia en el campo, afectando la producción de conocimiento. Otra técnica son las notas de campo como el registro sistemático de las observaciones, entrevistas y reflexiones del investigador. Una herramienta fundamental para la construcción del conocimiento etnográfico, ya que permiten reconstruir la experiencia del trabajo de campo y analizar los datos recopilados. La

etnografía es un proceso que va más allá de la simple observación. Para profundizar, los investigadores a menudo recurren a historias de vida y autobiografías, que les permiten documentar las experiencias personales y entender cómo estas se entrelazan con la cultura.

Por último, pero no menos importante, la reflexividad es una práctica constante en la que el investigador evalúa su propia subjetividad y el impacto que esta puede tener en la investigación, garantizando así un trabajo más riguroso. La reflexividad implica una constante autoevaluación del proceso de investigación, reconociendo las limitaciones y potencialidades de la propia posición del investigador.

A todo esto, es importante considerar también el proceso de investigación etnográfico que implica la participación del investigador en el entorno social para comprender sus prácticas, creencias y formas de vida. Este proceso no es una serie de etapas lineales y rígidamente definidas, sino como un proceso iterativo, flexible y reflexivo (Hammersley, Atkinson 2010). Algunas de las fases que componen este proceso según Martyn Hammersley y Paul Atkinson son: Identificar los problemas preliminares y diseño de la investigación que implica identificación del problema, conversión a preguntas teóricas y un diseño reflexivo. Por otro lado, está también la negociación del acceso al lugar de investigación, el establecimiento de relaciones en el campo, consideraciones éticas, para posteriormente pasar a la recolección de datos a través de observación participante, entrevistas, registro de datos etc. Una vez realizado esto es importante pasar al análisis de datos obtenidos y la redacción final del informe. Es así que entender la etnografía es importante porque a diferencia de otras formas de investigación, la etnografía permite atender lo que los actores hacen o dicen, pero también, cómo se relacionan con su entorno, cómo transitan, se detienen, negocian, ocupan o resignifican el espacio (Joseph, 1995, p. 20).

En este proyecto, hice una etnografía en el espacio de un gimnasio de la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco, del 29 de mayo de 2025 al 20 de julio de 2025. Realicé observación participante, llevé a cabo conversaciones informales, entrevistas, notas de campo, hasta la reflexividad. Se realizaron seis entrevistas estructuradas, donde los participantes de estas fueron hombres de 18 a 25 años, estudiantes con matrícula activa y encontrándose actualmente haciendo

gimnasio dentro de la universidad. El estudio se llevó a cabo de manera presencial en la Ciudad de México, dentro de la universidad, en el área de actividades deportivas, específicamente en el gimnasio.

Variables

El siguiente cuadro de operación presenta un desglose de los conceptos clave utilizados en este trabajo. Las primeras columnas definen los conceptos y su tipo de variable. Luego, se detallan las dimensiones de cada concepto, finalizando con la especificación de los elementos a partir de los cuales se construyeron.

Conceptos	Variables	Dimensiones	Concepto Operativo
Identidad	Independiente	Identidad como performance o fachada	Vestimenta, accesorios y comportamiento
Comunidad fitness	Dependiente	Intereses compartidos	Metas, hábitos, experiencias, motivos y beneficios
		Interacción social	Redes de apoyo, eventos, gimnasios
		Formas de comunicación	Redes sociales, Lenguaje corporal, verbal y no verbal
Construcción de identidad en la comunidad		Realidad social	Sentido de pertenencia, autodefinición y valores

Operación de variables: Elaboración propia

CAPITULO IV. LA IDENTIDAD DE LA COMUNIDAD FITNESS

Una vez hecha la observación participante, entrevistas y notas de campo, percibí que la identidad dentro de la comunidad fitness está constituida por gestos, lenguaje corporal, expresiones, vestimenta, accesorios y comportamientos muy propios de ella, los cuales se detallaran a continuación con la finalidad de dar conocer aquellos elementos clave que puedan hacer que las personas se sientan identificados como parte de la comunidad.

4. 1 Identidad como performance o fachada

4.1.1 Vestimenta

En palabras del entrevistado Jesús quien menciona que no se siente perteneciente a la comunidad, pero convive con muchos amigos que sí, menciona que sus amigos de la comunidad suelen tener una forma de vestir diferente, con un poco de ropa más ajustada donde se presumen los “gains” a comparación de otras personas que conoce que no son pertenecientes a esta comunidad. Dicho esto, y con la observación de campo se logra apreciar que las personas identificadas con la comunidad se caracterizan por usar ropa deportiva, pero no cualquier ropa deportiva, en la mayor parte de los casos, los integrantes de la comunidad entrenan con ropa oversize, es decir ropa muy ancha, grande, holgada y cómoda. O también con ropa muy ajustada o con poca tela que les permita demostrar a los demás sus resultados y trabajo hecho en el gimnasio. Asimismo, es notorio que el tipo de atuendo utilizado depende del músculo trabajado ese día, por ejemplo: gran parte de los integrantes cuando suelen trabajar músculos de tren superior acostumbran a usar ropa ajustada y de poca tela, a comparación de los días donde se entrena tren inferior, donde la ropa es más holgada y cómoda.

La vestimenta logra funcionar como mecanismo de distinción social, y con base a lo observado, las personas que se sienten identificadas con la comunidad fitness utilizan ropa oversize o ajustada dependiendo del músculo trabajado. Desde la perspectiva de Goffman, la vestimenta no se convierte en una elección casual, sino que constituye una fachada escénica que consigue comunicar esfuerzo, disciplina y algún conocimiento técnico. Mostrar los resultados en días de tren superior o

cubrirse con ropa holgada en días de pierna refleja un guion corporal internalizado para las personas identificadas con esta comunidad.

Por otro lado, si bien es normal que la gente utilice muchos tipos de marcas para su ropa, existen marcas que los hacen sentir más identificados o parte de la comunidad fitness, como lo menciona el entrevistado Miguel Ángel al preguntarle sobre las cosas que comparten entre ellos como comunidad menciona que si bien pueden ser desde suplementos hasta marcas de ropa como Youngla o Gymshark. Actualmente éstas parecen ser las marcas más icónicas y representativas para la comunidad fitness específicamente quienes entrenan dentro de gimnasios, se puede ver esto reflejado en cifras mostradas según “fashionunited.mx” donde menciona que en el año 2024 Gymshark alcanzó ingresos récord de 607.3 millones de libras y en 2025 ha incrementado significativamente sus números en ventas. Igualmente, Youngla ha experimentado un crecimiento significativo en ventas y popularidad según el artículo de “Tribe Dynamics” con un aumento de 143% interanual.

Sin embargo, si bien mucha gente se puede sentir identificada al usar estas marcas o cierto tipo de ropa, es importante aclarar que como lo menciona el entrevistado Adrián cuando dijo que “realmente algún tipo de vestimenta o cosas realmente no es necesario, a lo mejor más adelante por comodidad pero realmente no importa qué playeras uses, con que tengas el deseo de iniciar y ser constante nadie te va a juzgar” dejando claro que si bien la vestimenta puede formar parte de los elementos para estar identificado, tampoco es un elemento clave o necesario.

4.1.2 Accesorios

Los accesorios son un distintivo clave que identifica a los miembros de esta comunidad, incluso fuera del gimnasio. Muchos prefieren maletas deportivas en lugar de mochilas convencionales, shakers en vez de botellas o termos de agua, y llaveros con motivos relacionados al gimnasio. Dentro de las instalaciones, es común ver a los integrantes utilizando straps, guantes de gimnasio y auriculares inalámbricos. Como menciona André Gael, uno de los entrevistados, estos elementos, junto con la ropa deportiva, fajas y rodilleras, son compartidos y refuerzan el sentido de pertenencia a la comunidad.

Los accesorios como shakers, straps, maletas deportivas son una parte importante de la escenografía del escenario fitness. Incluso su uso fuera de los gimnasios, muestran cómo la identidad se extiende más allá del gimnasio, para volverse parte de la persona en su cotidianidad. Como lo indica Goffman, los objetos materiales contribuyen a la creación de impresiones.

4.1.3 Comportamiento

De acuerdo a las entrevistas es evidente que las personas que se sienten identificados con la comunidad fitness buscan ser percibidos como personas que su vida se estructura alrededor del gimnasio, como lo mencionó José en la primera entrevista al decir que para pertenecer a la comunidad fitness modifican varias cosas en tu vida, hasta poder hacer que toda tu vida gire entorno, al ejercicio. Esto va más allá de una simple afición para esas personas, convirtiendo a el gimnasio en el eje central de su vida, pero al mismo tiempo disfrutan de este estilo de vida que influye en cada aspecto de su día a día.

Siguiendo esta línea y a lo que ya sabemos sobre el pensamiento de Goffman, el comportamiento de los identificados a esta comunidad no se limita solo a hacer ejercicio, si no que configura su estilo de vida totalmente, lo que revela que la identidad fitness atraviesa por el escenario principal y el entre bastidores, donde se sostienen desde hábitos, dietas, etc.

4.2 Intereses compartidos

4.2.1 Metas

Inicialmente con la ayuda de las entrevistas realizadas y conversaciones informales para este trabajo, fue importante destacar que gran parte de esta comunidad comparten intereses entre ellos las metas como lo menciona el entrevistado Adrián quien dice que entre esta comunidad se comparten objetivos y metas más que nada destacando por encima de todo la meta principal que es lograr sentirse felices, viendo al ejercicio como una herramienta poderosa para mejorar su bienestar general y sentirse sobre todo mejor consigo mismo, no solo transformando su cuerpo, sino con un impacto más profundo incluso en su mente y sus emociones,

como lo mencionan varios entrevistados, entre ellos el entrevistado Adrián quien nos menciona que la razón principal por la que hace hoy día este tipo de actividad física es porque considera que más adelante cuando sea adulto le va ayudar y porque lo hace sentir bien con su cuerpo y consigo mismo. Por otro lado, el entrevistado André quien se inclina más al aspecto de las emociones y estabilidad mental, nos dice que es una persona que sobre piensa mucho y el hacer ejercicio esa la razón por la que lograr sentirse más libre. Aspecto que se ve sobretodo reflejado en estudios como los de la doctora María Sagasti, especialista en Medicina Deportiva del Centro Médico IMQ América de Vitoria-Gasteiz, el día 6 día Mundial de la Actividad Física reveló que realizar algo de deporte o actividad física cada día puede reducir el estrés hasta un 40%.

Por otro lado, las metas compartidas desde salud, estética, hasta bienestar emocional terminan siendo parte de un guion narrativo colectivo entre los integrantes, porque al final las personas actúan no solo para tener una transformación física, si no para mostrarle al público social que tienen un progreso y encarnan la disciplina.

4.2.2 Hábitos

Además de los intereses, comparten algunos hábitos como levantarse a horas tempranas de la mañana para iniciar su día, asimismo realizar aproximadamente de 2 a 3 horas ejercitándose, como bien lo mencionan todos los entrevistados incluyendo a Diego Armando, quien nos cuenta su día a día, donde de lunes a viernes inicia su día a las 6 de la mañana, desayuna, hace sus pendientes escolares e inicia su periodo deportivo donde le dedica tres horas de entrenamiento. Asimismo, las personas de esta comunidad comparten el hábito de cuidar su alimentación la mayor parte del tiempo para mejorar físicamente o tener mayor rendimiento, tal como lo explica el entrevistado Julio Cesar quien nos dice que desde que empezó hacer ejercicios se dio cuenta que empezó a cuidarse no solo lo que compra en su despensa, sino también cómo prepara sus alimentos y otras cosas como sus colaciones.

También dejar excesos o bebidas alcohólicas, en palabras del entrevistado Diego Armando menciona que el hacer ejercicio en su vida ha influido bastante porque viene de un mundo en el cual está rodeado de adicciones, lo cual hacer ejercicio lo ha llevado a una vida más saludable y sana alejándose de los malos hábitos. Asimismo, el entrevistado Adrián comenta en una sección de su revista que el ejercicio si influye bastante porque antes no es que tuviera una vida de excesos, pero si tomaba alcohol, entonces cuando comenzó a tomarse más en serio el gimnasio pensó que el alcohol no era lo mejor, excluyendo casi al 100%.

Y finalmente otro hábito compartido y que a casi todos comparten la mayor parte de sus días, se trata de descansar adecuadamente las horas necesarias sin desvelarse. El entrevistado Gael afirma que introducir el ejercicio en su vida le ha cambiado mucho el sueño porque antes no hacía muchas cosas y se dormía casi al amanecer, pero a partir de que comenzó hacer ejercicio ha mejorado mucho sus horarios de sueño. Este detalle resulta muy importante para esta comunidad porque gran parte de ellos tienen en cuenta que el dormir bien, ayuda a la reparación de tejidos musculares dañados durante sus entrenamientos, reduce el riesgo de lesiones y mejora la recuperación física y mental. En este sentido según *Mayo clinic Health System* dice en su estudio realizado sobre tiros libres con deportistas de baloncesto, que la precisión puede disminuir hasta un 50% en atletas con falta de sueño, mientras que con 10 horas o más de sueño, la precisión puede aumentar hasta un 10%, lo que representa una diferencia del 60% en el rendimiento.

Los hábitos como levantarse temprano, entrenar durante dos horas, la alimentación, son rutinas que validan la identidad, y el no cumplirlas puede ser equivalente a fallar en la actuación. Es aquí que la comunidad reproduce un mecanismo de inclusión y exclusión, es decir, que quienes cumplen con el guion de la actuación llegan a ser reconocidos y quienes no, son etiquetados como poco serios.

4.2.3 Experiencias

Así pues, a partir de lo que comentó el entrevistado Diego, él no está cerrado a compartir con la comunidad conocimientos y experiencias. También Miguel quien menciona que el tipo de información que comparte él es su propia experiencia.

Destacando que las experiencias es algo que se comparte mucho dentro de esta comunidad, esto puede ser desde experiencias buenas hasta muy malas o desafortunadas, muchas veces algunas de estas experiencias llegan a tratarse sobre retos superados, consejos, anécdotas divertidas, descubrimiento de nuevas cosas como rutinas, técnicas, suplementos, también dimorfa corporal, la visita algún gimnasio en particular, etc. Este aspecto puede resultar interesante porque en gran parte de los integrantes de la comunidad comparten tantas de estas experiencias sin planearlo o hacerlo de forma intencional, como si dichas experiencias se tuviesen que vivir si o si dentro de la comunidad.

Las experiencias compartidas como éxitos, fracasos, dimorfa corporal, etc., funcionan como narraciones que circulan entre los integrantes de esta comunidad, que refuerzan la pertenencia. Desde Goffman, estos relatos llegan a ser una extensión del rol por parte de los actores sociales.

4.2.4 Motivos

Los motivos para empezar o seguir haciendo ejercicio en esta comunidad es algo que se comparte y coincide. Varios mencionan que los motivos por los cuales comienzan hacer ejercicio es meramente por un tema de salud, amigos o en busca de un cambio físico. Por otro lado, los motivos por los cuales mencionan en continuar haciendo ejercicio es porque ya se ha formado parte de su estilo de vida, una práctica fundamental y cotidiana de su vida, también por el deseo de cumplir sus metas en el fitness, disciplina, vanidad, des estresarse y no sobre pensar mucho.

Los motivos que tienen las personas identificadas con esta comunidad como salud, estética o disciplina, son justificaciones que dan una coherencia narrativa, y permiten sostener la actuación de los personajes frente a otros, mostrando que no se trata de una ocurrencia, sino de un proyecto vital.

4.2.5 Benéficos

Para la comunidad fitness y sus integrantes comparten ciertos beneficios como el crearles disciplina dentro y fuera del mundo fitness, les ayuda a deshacerse o

alejarse de malos hábitos como desvelarse, consumir comida basura, quitar o nivelar el consumo de alcohol o drogas. También logran obtener el beneficio de tener un bienestar a nivel mental y emocional consigo mismos, o incluso asegurar una adultez o vejez más sana. Este beneficio queda más que claro cuando incluso el único entrevistado que menciona no sentirse parte de la comunidad dice que ha visto a sus amigos pertenecientes a esta, tener una mentalidad diferente respecto a todas las prácticas dañinas como tomar o las drogas.

Por otra parte, los beneficios como bienestar emocional o alejamiento de adicciones, refuerzan la legitimidad del rol. Desde la sociología el gimnasio actúa como espacio de normalización y control como lo menciona Werner Jaeger (1945) donde el cuerpo disciplinado significa una vida ordenada y valiosa.

4.3 Interacción social

4.3.1 Redes de apoyo

Para la comunidad fitness, otro elemento importante es la interacción social, que como se ha estado mencionando se crea a partir de redes de apoyo y eventos fitness. Asimismo, se logró identificar que las redes de apoyo que se construye en esta comunidad, surgen a partir de amigos o compañeros que surgen justo dentro de los mismos gimnasios. Son amigos o compañeros con quienes comparten principalmente el gusto por el gimnasio, metas, mantenerse saludables, estar bien físicamente, experiencias, el gusto de esforzarse, la capacidad de mejorar, etc. Es una red de apoyo donde se brinda desde un apoyo de tipo emocional, cognitivo hasta instrumental, y a pesar de ser una red informal, resulta muy efectiva y sólida para sus integrantes porque sobretodo les brinda la seguridad de no sentirse solos y que cuentan con personas dispuestas a ayudarlos y apoyarlos en el momento que lo necesiten.

A pesar de existir una red de apoyo significativa, también existe un lado tóxico dentro de esta atmósfera, donde existen algunas personas más competitivas, que pueden sentirse superiores por tener más antigüedad, un cuerpo más estético o incluso una vestimenta más onerosa, como lo mencionan varios de los entrevistados entre ellos a Jesús, quien nos da una perspectiva de alguien quien no forma parte

de la comunidad pero conoce bastante la comunidad, nos dice que cuando iniciaba, sentía que esta comunidad puede llegar a ser tóxica porque no dan cabida a las nuevas personas, porque suelen criticar mucho, por ejemplo si llegan a ver a una persona hacer los ejercicios mal etc. Esto no solo lo menciona el quien no forma parte, e incluso integrantes de la comunidad como Cesar, quien nos dijo que llegó asistir a un gimnasio durante tres meses y sintió el ambiente tóxico, con una vibra o atmósfera de competencia, superioridad entre las personas que tenían más antigüedad o que tienen el cuerpo más estético, o incluso con la vestimenta con personas quienes llevan ropa as cargada o se les ve la marca por todas partes. Es por ello que las redes de apoyo llegan a ser fundamentales porque funcionan como si fuera el público inmediato que validan la actuación. Sin embargo, dentro de este público existe un lado tóxico como la competencia, críticas, exclusión, lo que muestra lo que Goffman llamaría fracaso en la impresión, donde la fachada la fachada se convierte en mecanismo de estigmatización.

4.3.2 Eventos

Asimismo, dentro de esta interacción, aparte de crearse una red de apoyo entre sus integrantes, también es evidente que no todos, pero si la mayoría participa en eventos relacionados al fitness, desde competencias de powerlifting hasta fisiculturismo. Así como lo menciona el entrevistado Jesús, quien menciona justamente que él no participa o forma parte de ciertos eventos y por esta misma razón no se siente identificado como parte de la comunidad, en sus propias palabras él dice que desde su percepción los eventos o desafíos de este estilo influyen sobre la pertenencia de la comunidad fitness. En comparación con el entrevistado Diego, el cual dijo sentirse parte de esta comunidad y por su parte si participa en eventos a nivel nacional y nivel escolar.

Asimismo, los eventos deportivos llegan a ser la gran función teatral de la comunidad. Quienes participan como Diego, refuerza su lugar en el escenario principal y quien no como el caso de Jesús, queda más afuera de la identidad fitness.

4.4.1 Gimnasios

Otro elemento importante a considerar para la comunidad fitness es el hecho de que, si bien algunos les puede agradar la idea de ejercitarse en casa o lugares abiertos, lo cierto es que en realidad gran parte de esta comunidad prefiere ejercitarse o realizar sus actividades físicas dentro de un gimnasio. La razón de esto dicho por el entrevistado Miguel es que prefiere el espacio del gimnasio porque ahí están los pesos, las máquinas y puedes concentrar mejor los músculos.

Los gimnasios son el escenario donde ocurre la performance, a diferencia de entrenar en casa, porque ahí la actuación es pública y está sujeta a una evaluación constante. Es decir que el gimnasio no solo es un espacio común, porque va más allá logrando convertirse en un teatro social fitness para sus personajes.

4.4 Formas de comunicación

4.4.1 Lenguaje corporal

Específicamente hablando de los medios de comunicación utilizados en esta comunidad fitness, se caracteriza por usar tantas redes sociales, lenguaje corporal, verbal y no verbal. En vista de lo anterior, respecto a su lenguaje corporal es visible identificar que los participantes normalmente acostumbran a azotar las pesas o máquinas utilizadas al terminar un ejercicio, caminar y mantener una postura erguida con hombros hacia atrás al caminar, asimismo una postura encorvada, jadeos o respiración agitada al término de un ejercicio. También el uso de movimientos fluidos y controlados para los integrantes que conforman esta comunidad está presente especialmente al levantar pesas, haciendo la ejecución precisa de los movimientos demostrando conocimiento y confianza en la técnica realizada, por el contrario, el hacer un balance excesivo o movimientos descoordinados pueden llegar a indicar que esas personas son nuevas y aún no forman parte de la comunidad. Asimismo, se nota que gran parte de quienes constituyen dicha comunidad acostumbran a dar su máximo esfuerzo físico entre series creando incluso temblores musculares como una clara señal de que sus músculos están llegando al límite. Para finalizar respecto a su lenguaje corporal se

identifican a muchos de ellos al lanzar o botar su teléfono al suelo después de usarlo brevemente, para enseguida continuar rápidamente con su actividad física.

El lenguaje corporal de azotar pesas, posturas erguidas, etc., construye un código performativo. Son señales visibles, interpretadas por los demás como pruebas de autenticidad. Es así que los errores o cosas inadecuadas marcan la diferencia entre veteranos y novatos.

4.4.2 Lenguaje verbal y no verbal

Respecto a su lenguaje está normalizado usar más un lenguaje no verbal, esto porque gran parte de los integrantes escuchan música con audífonos o simplemente se encuentran muy concentrados y no buscan algún tipo de distracción para no perder el ritmo durante su rutina. Acostumbran a comunicarse a través de señas específicas con las manos, con la finalidad de transmitir que necesitan alternar una máquina con la otra persona o incluso marcar con los dedos de las manos cuantas repeticiones le faltan a su compañero. Sin embargo, esto no deja a un lado el lenguaje verbal, que si bien a veces menor o igual este se caracteriza por usar términos específicos como “PR” (Máximo peso a repeticiones en un ejercicio) o “Dropset” (Llegar al fallo muscular, bajar el peso y volver a llegar al fallo) etc.

De otra manera el uso de señas abreviadas como “PR” o “Dropset” conforma un lenguaje técnico exclusivo de las personas que conforman a esta comunidad, y dominarlo equivale a manejar el guion, sin embargo, el no hacerlo implica quedar fuera de la trama social.

4.4.3 Redes sociales

Por otra parte, también tenemos a las plataformas o redes sociales como: Facebook Instagram, YouTube, google, etc. que forman parte de los medios de comunicación que ayudan a esta comunidad en varios sentidos como obtener conocimiento de algunos influencers fitness, inspiración, motivación, recetas fitness o incluso planes alimenticios. Es importante resaltar que a pesar de ser un elemento para la formación de esta comunidad fitness, muchas personas consideran que esta forma de comunicación no es el más importante y mucho menos necesario para la

formación de esta. Parte de esto lo dice el entrevistado Miguel dice que las redes o medios de comunicación ayudan a transmitir o promover el ejercicio, pero que en realidad que sea algo importante para considerarse parte de la comunidad no lo ve tan relevante.

Las redes sociales amplían el escenario del gimnasio hacía él un espacio digital. Plataformas como Instagram, YouTube o Facebook son escenarios donde la performance continua y donde los actores siguen gestionando impresiones para las audiencias más amplias. Es aquí que la identidad fitness logra convertirse en un producto visual narrativo que se sostiene de constancia.

4.5 Construcción de la identidad en la comunidad

4.5.1 Sentido de pertenencia

A primera vista, elementos como los anteriores nos permiten identificar a quienes forman parte de la comunidad fitness en los gimnasios. Sin embargo, hay un factor crucial que debe estar siempre presente para la construcción de una identidad en la comunidad: el sentido de pertenencia. Como lo mencionó el entrevistado Jesús en su entrevista, el sentido de pertenencia es lo más importante para esa comunidad, porque de ser lo contrario no se logra sentirse identificado o incluso conectar con ella, como lo es su caso y nos dice que él, aunque haga ejercicio no siente ese sentido de pertenencia por eso no se identifica como parte de esta comunidad.

Aunque se puede poseer muchos atributos externos, es fundamental que, para la construcción de una identidad en la comunidad, las personas tienen que sentir un sentido de pertenencia con una profunda conexión y arraigo. Este sentimiento los hace sentirse valorados, cómodos, orgullosos, comprometidos y reconocidos, porque va más allá de simplemente estar en un lugar o grupo; implica una identificación profunda y un vínculo emocional.

Crear este ambiente de pertenencia les brinda seguridad, comodidad y el apoyo necesario para ser vulnerables o enfrentar desafíos sin temor a ser juzgados o excluidos. Es este poderoso sentido de pertenencia el que realmente consolida su identidad dentro de la comunidad fitness. El sentido de pertenencia es la base de la identidad, sin eso, los accesorios o rutinas son solo imitaciones vacías. Como lo

menciona Jesús, sin una conexión emocional o más allá no se logra pertenecer. Para Goffman, aquí la actuación llega a carecer de un público que la valide, por lo que al final el rol se derrumba.

4.5.2 Autodefinición

Para la construcción de identidad en la comunidad fitness es importante la autodefinición de sus integrantes, donde muchos de ellos se consideran como personas disciplinadas, enfocados, que se sienten bien y felices consigo mismo, es decir que tienen amor propio y tiene la finalidad de superarse poco a poco. Para ser parte de esta comunidad se debe ser una persona constante, con la intención de cumplir sus metas, estar activamente haciendo actividad física, tener un cambio de mentalidad e incluso comportamiento, hacer una modificación de tus hábitos, básicamente ser una persona que su estilo de vida gire en torno al ejercicio.

Para confirmar lo anterior es importante resaltar la pregunta que se realizó a los entrevistados de cómo describirían ser parte de esta comunidad, donde entrevistados como Miguel afirman que sería el esfuerzo, echarle ganas, tener talvez un poco más de un año donde ya hayas tenido un cambio físico que los demás noten, porque tal cual demuestra que te estas esforzando y eres constante, tener una conciencia más sobre la alimentación, los músculos, cada ejercicio, disciplinado y dedicado. Asimismo, Diego dice que para ser parte de la comunidad se requiere ser activamente activo sea la disciplina que sea mientras te encuentras en movimiento y tengas una vida saludable, enfocada en el progreso. También a Jesús quien nos comenta que se necesita de tener un cambio de mentalidad, modificar hábitos, dedicarle su debido tiempo hasta poder hacer que toda tu vida gire en torno al gimnasio.

Esta autodefinición de las personas identificadas a la comunidad fitness es la manera en que los actores narran su propio personaje, es decir en términos sociológicos esta autoimagen refleja una interiorización de la fachada donde el personaje ya no solo actúa para los demás, sino que se cree el papel de desempeña.

4.5.3 Valores

Finalmente, para la construcción de esta identidad se necesitan de la obtención de valores como el respeto, esto se puede ver reflejado en los integrantes; por ejemplo, al usar una máquina los identificados con esta comunidad son conscientes que el gimnasio es un lugar abierto a muchas personas, y por ende se necesita de respeto al alternar las máquinas con otras personas, asimismo respetar y no juzgar a los demás así sean principiantes. Llegar a obtener el valor de solidaridad al querer ayudar a los demás en algunos ejercicios, sobre todo a principiantes o quienes desean empezar en el gimnasio, también compartiendo de tus accesorios de gimnasio con amigos o conocidos que se le olvidaron o aún no cuentan con ellos. Igualmente se construye el valor perseverancia, logrando que las personas que construyen una identidad en la comunidad se mantengan firmes en sus metas a pesar los obstáculos, también el valor de responsabilidad para asistir diario a sus entrenamientos, cumplir con todas sus comidas, comer saludable, etc. Un valor de empatía al ponerse en el lugar de los demás y entender que no todos tienen o buscan los mismos objetivos y metas dentro del gimnasio, finalmente el valor de gratitud a quienes brindan sus servicios en el gimnasio, compañeros y amigos que están dispuestos a ayudarte y apoyarte en tu proceso.

Finalmente, los valores como respeto, perseverancia o empatía son normas que regulan las actuaciones de todos, son el marco moral que legitima la identidad dentro del fitness. Es decir que no solo se necesita mostrar músculos, también actuar con solidaridad y responsabilidad.

CONCLUSIONES

Más allá de los beneficios individuales de la actividad física dentro de un gimnasio, este estudio revela que el mundo del fitness en la CDMX trasciende la mera apariencia física o la salud, logrando construir una identidad propia de la comunidad fitness. Es una construcción que integra aspectos estéticos, sociales, psicológicos y culturales, es decir que los individuos no solo son fitness, sino que participan activamente en la construcción de su identidad a través de la interacción social dentro de los gimnasios. Es importante contemplar que, para la creación de esta identidad durante la interacción, los individuos se presentan como actores que desempeñan un papel en el escenario, manejando las impresiones que los demás tienen sobre ellos, ajustando deliberadamente desde gestos, lenguaje hasta sus expresiones. Reflejando que constantemente se encuentran preocupados por la imagen que proyectan hacia los demás.

En otras palabras, se puede decir que la comunidad fitness y las personas que se sienten identificadas con ella, más allá de ser un grupo de personas que solo se ejercitan, es un teatro social en el sentido de Goffman, donde cada uno de sus miembros ejecuta un papel y gestiona ciertas impresiones para lograr ser reconocido. Sin embargo, esta performance no es del todo libre de tensiones o toxicidad, revelando que la identidad fitness también llega a ser un mecanismo de distinción o control social. Es así que el fitness en la CDMX no solo transforma cuerpos, sino que produce actores que se identifican y a la vez actúan en un escenario llenos de símbolos, valores y jerarquías, donde su identidad se va construyendo constantemente.

Asimismo, se observó que dicha identidad creada a través de la interacción social dentro de los gimnasios, esta construida a través de elementos clave, importantes como vestimenta, accesorios, comportamiento, metas, hábitos, experiencias, motivos, beneficios, redes de apoyo, eventos, gimnasios, lenguaje corporal, lenguaje verbal y no verbal, redes sociales, sentido de pertenencia, autodefinición e incluso valores, y explicar estos procesos y elementos a través de los cuales los individuos construyen y reconocen su sentido de identidad en la comunidad fitness

en CDMX, nos permite entender que a pesar de que la CDMX es una megalópolis confusa donde el individuo puede sentirse aislado, en una ciudad tan fragmentada los gimnasios funcionan como refugios de comunidad, pues los individuos combaten la soledad urbana creando redes de apoyo sólidas basadas en intereses compartidos y metas físicas comunes.

También explicar cómo se forma la identidad fitness, ayuda a entender por qué la gente no abandona hoy día el ejercicio. Esto porque cuando una persona que internaliza la identidad fitness y se llama así mismo como un atleta, parte de algún grupo fitness, etc. Lo convierte en un estilo de vida sostenible, permitiendo que la persona no abandone el objetivo o la razón por la que inicio. Del mismo modo se puede llegar a observar cómo los cuerpos trabajados se convierten en símbolos de estatus y poder dentro de la sociedad actual, y adoptar esta identidad es para algunos, una forma de aspirar a un estilo de vida bueno y moderno.

Finalmente, explicar estos procesos y elementos permite comprender cómo el ejercicio físico trasciende la mera actividad biológica para convertirse en un proceso psicosocial fundamental. En el contexto específico de la CDMX, una metrópoli caracterizada por la fragmentación social y el estrés urbano, explicar cómo se construye la identidad fitness es vital para lograr entender las nuevas formas de cohesión social, asimismo los mecanismos de adherencia a hábitos saludables, y cómo el cuerpo se ha convertido en un escenario clave para la distinción social.

Bibliografía

- Ángel Escobar, E., & Martínez Romero, A. (2015). El imaginario fitness y la creación de nuevas identidades de marca [Trabajo de grado, Universidad Pontificia Bolivariana].
- Cáceres, J. (2023). La sala fitness en el entrenamiento deportivo. Ciencias Deportivas. Recuperado de <https://cienciasdeportivas.com/sala-fitness/>
- Chuze Fitness. (2023, April 26). Beneficios de tener una comunidad de fitness. Chuze Fitness. <https://chuzefitness.com/es/blog/benefits-of-having-a-fitness-community/>
- El Economista. (2024, 17 de diciembre). Emprende un gimnasio boutique: guía para abrir tu local. El Empresario. Recuperado de <https://www.eleconomista.com.mx/el-empresario/emprende-gimnasio-boutique-guia-abrir-local-20241217-738634.html#:~:text=Industria%20de%20gimnasios%20en%20M%C3%A9xico,una%20mensualidad%20de%20800%20pesos.>
- Flores-Rojas, U. J., Gordillo-Salazar, M. A., Solorio-Vargas, J. F., Ríos-Vega, D., Aguilar-Durán, L. G., & Chavarín-López, J. J. (2025). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2025: actualidad y direcciones futuras en acondicionamiento físico y salud. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/388527112_Encuesta_nacional_de_tendencias_fitness_para_Mexico_en_2025_actualidad_y_direcciones_futuras_en_acondicionamiento_fisico_y_salud_National_survey_of_fitness_trends_in_Mexico_for_2025_news_and_future_di
- Galvez Quintana, F. C., & Holgado Rojas, X. S. (2022). CALISTENIA PERÚ: CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD DE MARCA PARA UNA COMUNIDAD DEPORTIVA DIGITAL [Trabajo de suficiencia profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en Comunicación, Universidad de Lima].
- García Merino, S. (2011). Características de los centros de fitness de titularidad privada en la Comunidad de Madrid.

- Goffman, E. (1981). La presentación de la persona en la vida cotidiana (H. B. Torres Perrén & F. Setaro, Trans.). Amorrortu editores. (Obra original publicada en 1959)
- Health and Fitness. (20 de October de 2020). Un estudio nacional revela los actuales hábitos de fitness de los estadounidenses que van al gimnasio. Health and Fitness. Recuperado de <https://es.healthandfitness.org/about/media-center/press-releases/national-study-reveals-the-current-fitness-habits-of-the-american-gymgoer/>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2024, 25 de enero). Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2023. Comunicado de prensa número 31/24. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/MOPRADEF/MOPRADEF2023.pdf>
- Jaeger, W. (1942). Paideia: Los ideales de la cultura griega. (J. Xirau, Trad.). Fondo de Cultura Económica. <https://estudiosliterariosunrn.wordpress.com/wp-content/uploads/2010/10/jaeger-werner-paideia-libro-primero.pdf>
- Kalin, F. E. (2017). Nosotros hacemos CrossFit: etnografía sobre identidades deportivas. Educación Física y Ciencia, 19(2), 1–14. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439954671002>.
- Pérez Álvarez, C. G., Moreno Elizalde, M. J., Nando Álvarez, M., & Cárdenas Espinosa, F. M. (2024). Desarrollo de identidad de marca e identidad corporativa para establecer estrategias de promoción y comunicación digital para la apertura de Four Fitness Club en Jiquilpan, Michoacán [Proyecto de Aplicación Profesional PAP, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente].
- Pérez, M. M. (2015). La educación en la web 2.0: El uso de las redes sociales y su impacto en el aprendizaje. Universidad Nacional de La Plata. https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/50752/Documento_completo.pdf?sequence=1

- Social groups vs. communities: A comparative analysis. (s.f.). Sociology Institute. <https://sociology.institute/introduction-to-sociology/social-groups-vs-communities-comparative-analysis/>
- Tomalá Velásquez, Z. G., & Tomalá Velásquez, G. H. (2020). La identidad corporativa en el posicionamiento de emprendimientos en el mercado de consumo. Caso: Happy Fit en la ciudad de Chone [Proyecto de investigación de licenciatura, Universidad San Gregorio de Portoviejo].

Anexos

Guion de entrevista

Hola soy Fátima Contreras y el motivo de esta entrevista se debe a que en estos momentos estoy en proceso de realizar mi trabajo terminal para la licenciatura de Sociología, el cual su objetivo es entender e identificar mejor los elementos que te hacen sentir identificado con la comunidad fitness okey. Recuerda no hay respuestas correctas o incorrectas, solo me interesa conocer tu experiencia y perspectiva.

PRESENTACIÓN

Me podrías decir tu nombre, edad y a qué te dedicas, y si tienes algún hobby

¿Cómo te identificas al hacer ejercicio y cómo te hace sentir que te identifiquen así? (Gymrat, atleta etc.)

RELACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA

¿Me podrías describir tu rutina del día a día y el cómo incorporas el ejercicio en ella, incluyendo tus fines de semana?

¿Me podrías contar un poco sobre cómo es tu relación con la actividad física?

¿Desde cuándo haces ejercicio, qué actividades y si te acuerdas por qué comenzaste?

Hoy en día ¿Por qué dirías que haces actividad física?

¿Qué es lo que más te gusta o disfrutas de hacer ejercicio y que es lo que menos te agrada?

¿Qué beneficios consideras que te ha traído hacer ejercicio?

¿Cómo ha influido el hacer ejercicio en tu estilo de vida?

RELACIÓN CON EL ENTORNO

¿Dónde prefieres hacer ejercicio y con quienes lo haces?

En caso de que mencione que lo hace con alguien ¿Qué es lo que compartes con esa o esas personas o por qué lo haces con esas personas?

¿Has construido amistades significativas o una red de apoyo en estos espacios?

¿Te sientes parte de alguna comunidad relacionada con el ejercicio?

En caso de que diga que si ¿Para ti que caracteriza esta comunidad?

LA COMUNIDAD CON LA SOCIEDAD

¿Consideras ser parte de una comunidad fitness? o cómo lo llamarías?

¿Qué significa para ti ser parte de la comunidad?

¿Qué tanto importa para ti el que las personas te identifiquen como alguien parte de la comunidad?

¿Qué tipo de cosas comparten entre ustedes?

PAPEL DE MEDIOS Y REDES

¿Para ti y para tu comunidad, qué tan importantes son las redes y los medios de comunicación?

¿De qué medios obtienes información y qué información compartes tú?

¿Participas en eventos, desafíos o actividades grupales del fitness?

¿Alguna vez te has sentido juzgado o incomprendido por otros dentro o fuera del entorno del ejercicio?

¿Alguna vez te has sentido presionado por los estándares o expectativas de la comunidad?

¿Crees que tu participación en la comunidad ha impactado tus relaciones con familiares, amigos o colegas que no forman parte de ella?

Para finalizar ¿cómo describirías ser parte de esta comunidad?

Guion de observación

Para este análisis será importante la observación de campo, en este caso en el gimnasio dentro de la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco, donde se observan a las personas que realizan ejercicio, pero específicamente su identidad dentro del gimnasio, a partir de una identidad como performance o fachada caracterizada por sus gestos, expresiones, vestimenta, accesorios y sus comportamientos, al igual que la identidad social con el cómo buscan ser percibidos. Posteriormente se examinará a la comunidad fitness que se encuentra dentro de este gimnasio partiendo de sus intereses compartidos como metas, hábitos, experiencias, motivos y beneficios, también su interacción social específicamente sus redes de apoyo y eventos fitness, también analizar sus espacios dónde se

prefiere realizar sus actividades físicas, sí en gimnasios, casa o al aire libre, por otro lado mirar las formas de comunicación más a fondo, desde redes sociales, lenguaje, lenguaje corporal, verbal y no verbal

Por último, será importante observar la construcción de la identidad en la comunidad, contemplando la realidad social a partir de su sentido de pertenencia, autodefinición y valores.

Transcripción de entrevistas

Primera entrevista

Entrevistador

¿Me podrías decir tu nombre, edad y a qué te dedicas? ¿Y si tienes algún hobby?

- Entrevistado

Soy José de Jesús Hernández Arizmendi, tengo 22 años, soy estudiante y fotógrafo, hobbies serían el gimnasio, la fotografía y el vídeo.

Entrevistador

¿Cómo te identificas al hacer ejercicio y cómo te hace sentir que te identifiquen así? (Gymrat, atleta etc.)

- Entrevistado

Pues yo me considero más que nada como una persona que solo hace ejercicio por salud y pues la verdad me gusta que la gente me llegue a identidad de esta manera porque no me considero alguien supe dedicado al ejercicio y me gusta que se esté imagen realista de lo que yo realmente pienso de mí.

Entrevistador

¿Me podrías describir tu rutina del día a día y el cómo incorporas el ejercicio en ella, incluyendo tus fines de semana?

- Entrevistado

Yo normalmente me levanto a las cinco de la mañana para dirigirse a la escuela, en las mañanas siempre me preparo un licuado con proteína y creatina, voy a la escuela tengo mi jornada casi hasta las tres de la tarde y después es el momento en el que hago ejercicio y le dedicó aproximadamente dos a dos horas y media al

gimnasio esto de lunes a viernes. Fines de semana no suelo realizar ejercicio o actividad física, sin embargo, sigo consumiendo la creatina y proteína.

¿Me podrías contar un poco sobre cómo es tu relación con la actividad física?

¿Desde cuándo haces ejercicio, qué actividades y si te acuerdas por qué comenzaste?

- Entrevistado

Pues yo hago ejercicio desde prácticamente pequeño, antes realizaba fútbol, después baile, entonces desde siempre he tenido esa cercanía con ejercicio la actividad física, lo retome hasta la universidad con el gimnasio, más que nada porque quería cuidar mi salud. Cuando comencé de pequeño el fútbol fue por gusto principalmente, el baile igual fue un gusto adquirido y el gimnasio también fue por gusto principalmente y por buscar justamente una salud mejor.

¿Qué es lo que más te gusta o disfrutas de hacer ejercicio y que es lo que menos te agrada?

- Entrevistado

Lo que más me gusta es cómo me siento después de hacer ejercicio, me siento bien. antes de retomar el ejercicio realmente tenía una falta de energía y un poco de baja autoestima, entonces el ejercicio también me levanto un poco la autoestima, el saber que estoy cuidando mi cuerpo y que estoy haciendo algo bien, y lo que me podría llegar a disgustar tal vez es el tiempo que se le tiene que dedicar y que si se quiere lograr algo más o llegar a otro nivel es más esfuerzos y sacrificios

¿Qué beneficios consideras que te ha traído hacer ejercicio?

- Entrevistado

El cuidar mi salud siento que el ejercicio también ayuda a longevidad entonces siento que por esa parte le estoy haciendo bien a mi cuerpo

¿Cómo ha influido el hacer ejercicio en tu estilo de vida?

- Entrevistado

Principalmente como siento que ya se hizo parte de mi rutina, ya es algo que tengo interiorizado y normalizado, a cierta hora tengo que hacer ejercicio y guardo esas horas específicas de mis días para dedicarle tiempo al ejercicio, además de que

pues la alimentación que tenía antes cambió cuando empecé a hacer ejercicio y un tema de autoestima también se ha cambiado y mejorado

¿Dónde prefieres hacer ejercicio y con quienes lo haces?

- Entrevistado

Me gusta mucho el gimnasio de aquí de la escuela, pero también llegó a ir gimnasios externos por mi casa. Siento que me gustan las dos maneras acompañada y solitario, cuando estoy acompañado pues siento más apoyo o respaldado, y cuando estoy solo siento que lo hago más rápido y gasto menos tiempo, también me gusta, pero se siente feito estar solito

En caso de que mencione que lo hace con alguien ¿Qué es lo que compartes con esa o esas personas o por qué lo haces con esas personas?

- Entrevistado

Bueno las personas con las que lo hago ejercicio son principalmente mis amigos, siento que compartimos el mismo gusto, la misma meta que es mantenernos saludables y estar bien físicamente

¿Has construido amistades significativas o una red de apoyo en estos espacios?

- Entrevistado

Sí más allá de mis amigos externos al gimnasio, o sea con los que también frecuentó fuera del gimnasio siento que, dentro del mismo gimnasio, me ha permitido conocer a nuevas personas y hacer nuevas amistades más puntos de vistas y compartir el gusto por el ejercicio

¿Te sientes parte de alguna comunidad relacionada con el ejercicio?

- Entrevistado

En lo personal yo no me siento como tal dentro de la comunidad fitness, yo diría que no le dedico todo mi esfuerzo al ejercicio, he llegado a fallar muchas veces, he llegado a estar meses completos sin hacer ejercicio y después retomarlo, entonces siento que el pertenecer a la comunidad fitness es eso dedicarle tu 100% al ejercicio a tu alimentación, y yo por esa parte no me considero. Puedo pensar que otras personas sí me consideran parte de la comunidad fitness solamente porque hago ejercicio, pero yo personalmente no me siento dentro de la comunidad fitness

En caso de que diga que si ¿Para ti que caracteriza esta comunidad?

- Entrevistado

Yo considero que la comunidad fitness se caracteriza por tener personas que le dedican el tiempo específico, no fallan, cambian su alimentación por completo, mentalidad, y por así decirlo dedicarle su vida al ejercicio, en este caso el gimnasio. Yo conozco muchas personas que se enfocan o casi todo lo que hacen, lo que viven y piensan es sobre el ejercicio y cómo mejorar. Pero más importante que todo eso es el sentido de pertenencia hacia la misma comunidad yo por ejemplo no tengo ese sentido de pertenencia a pesar de que hago ejercicio, por eso siento que no pertenezco como tal a la comunidad

¿Qué tipo de cosas sientes comparten las personas de la comunidad?

- Entrevistado

Pues algo que he notado en estas personas que conozco y veo que son parte de la comunidad es principalmente su mentalidad, cómo piensan, hasta incluso su tipo de humor cambia cuando están dentro de la comunidad, sus hábitos no solo alimenticios, sino también fuera. Yo personalmente yo sí tomo yo sí bebo, pero ellos no y de hecho su mentalidad es diferente en todas estas prácticas dañinas el tomar fumar o las drogas, también su forma de vestir llego a ver que es diferente, tal vez un poco de ropa más ajustada donde presumen los gains a diferencia de otras personas que yo conozco que no son de la comunidad, entonces sí cambia como esta mentalidad en los hábitos, la alimentación y hasta el humor

¿Para la comunidad, qué tan importantes consideras son las redes y los medios de comunicación?

- Entrevistado

Yo siento que son muy importante porque son estos mismos medios que tal vez los puedan acercar al ejercicio, tal vez muchos de ellos no pueden permitirse algún coach personal algún tipo de nutriólogo o alimentación especializada, entonces son estos medios los que les permiten tal vez acercarse un poco más a esto dándoles consejos, tal vez no sé en tik tokers o influencers dedicados al fitness, nutriólogos deportivos que se dediquen precisamente a dar consejos para el rendimiento y todo esto; entonces siento que es muy importante para ellos esta comunidad que puede existir en redes o en medios de comunicación

¿Qué medios sientes que son importantes para brindar este tipo de información?

- Entrevistado

Yo considero que los medios que más se enfocan en la difusión de este tipo de información vienen siendo las redes sociales especialmente tiktok e Instagram, donde yo llego a ver más de este contenido, que sin la necesidad de buscarlo aparece solo, está plagado de influencers creadores de contenido y nutriólogos que se dedican precisamente a crear contenido para este nicho en específico

¿Participas en eventos, desafíos o actividades grupales del fitness?

- Entrevistado

No en lo personal no y siento que eso en lo personal también influye en mi percepción sobre la pertenencia de la comunidad fitness

¿Alguna vez te has sentido juzgado o incomprendido por otros dentro o fuera del entorno del ejercicio?

- Entrevistado

Sí principalmente cuando iniciaba siento que en lo personal la comunidad fitness puede llegar a ser algo tóxica porque no dan como está cabida a las nuevas personas, porque suelen criticar mucho, por ejemplo, si llegan a ver a una persona hacer los ejercicios mal y en vez de apoyarlo se burlan de esa persona, también por esa parte no me gusta este tipo de comunidad sé que no es toda, pero es gran parte de, también por eso no me siento perteneciente a esta comunidad

¿Alguna vez te has sentido presionado por los estándares o expectativas de la comunidad?

- Entrevistado

Sí, muchas veces siento que se ha difundido una imagen ideal de lo que viene siendo una persona que se dedica bien al ejercicio, por ejemplo, por poner un ejemplo hay una influencer que yo sigo que se llama “Moisés” y sé que puede ser un chiste, pero puede llegar a afectar la moral con su chiste de brazo de 50 o de 35, entonces siento que difunden estos ideales que si no llegas a esos ideales no te puedes decir parte de la comunidad o ellos mismos te pueden llegar a excluir de esta comunidad

¿Crees que tu participación en la comunidad ha impactado tus relaciones con familiares, amigos o colegas que no forman parte de ella?'

Entrevistado

Si por una parte llegar ver cierto apoyo, y por otra parte también llegan a ver burlas, así como no ya tienes que ir hacer ejercicio, entonces siento que existen estas dos partes que una da este apoyo y la otra parte que lo toma como a burla y no se siente el apoyo por parte de ellos sobre mi rutina que tengo ahora

Para finalizar ¿cómo describirías qué es ser parte de esa comunidad?

- Entrevistado

Pues para pertenecer a esta comunidad se necesita tener un cambio de mentalidad, modificar tus hábitos, se necesita dedicarle su debido tiempo y hasta poder hacer que toda tu vida gire en torno al ejercicio, también dejar ciertas cosas y hasta cierto punto, esto también modifica tu manera de pensar comportarse y hasta de vestir y pues creo que en resumen seria eso

Segunda entrevista

Entrevistador

¿Me podrías decir tu nombre, edad y a qué te dedicas? ¿Y si tienes algún hobby?

- Entrevistado

Me llamo Diego Armando Ríos, soy estudiante de nutrición en la universidad UAM Xochimilco y me dedico a la carrera de fisioterapia, también soy atleta de halterofilia y hago gimnasio

Entrevistador

¿Cómo te identificas al hacer ejercicio y cómo te hace sentir que te identifiquen así? (Gymrat, atleta etc.)

- Entrevistado

Me considero atleta de alto rendimiento que se desarrolla de manera estable y el que me identifiquen así me hace sentir que soy una persona disciplinada

Entrevistador

¿Me podrías describir tu rutina del día a día y el cómo incorporas el ejercicio en ella, incluyendo tus fines de semana?

- Entrevistado

Mi día de lunes a viernes inicia a las 6 de la mañana, desayuno, hago mis pendientes a nivel escolar, terminó a las dos de la tarde e inicia mi periodo deportivo, el cual se dedican tres horas de entrenamiento, salgo de los entrenamientos y descanso mínimo 4 o 5 horas y media y se repite la misma rutina. Los fines de semana si le dedico por completo a las descansos y ejercicios complementarios que se tengan que hacer relacionados al ejercicio o deporte

¿Me podrías contar un poco sobre cómo es tu relación con la actividad física?

¿Desde cuándo haces ejercicio, qué actividades y si te acuerdas por qué comenzaste?

- Entrevistado

Mi relación deportiva inició a muy temprana edad, inicié caminando en un gimnasio, me dediqué a lo que es el ushiu fui atleta casi olímpico y bueno toda mi vida gira en torno al deporte. Tengo una muy buena relación como todo buen atleta de alto rendimiento con algunos altibajos y creo que es muy importante llevar a estos niveles como atleta un régimen, y tener ciertas pautas para no extraviarse tanto en el camino

¿Hoy en día, por qué dirías que haces actividad física?

- Entrevistado

Bueno como te comenté fue a muy temprana edad, entonces creo que tal vez es ya una práctica fundamental y cotidiana de mi vida, y más que eso creo que es un estilo de vida que me hace sentir bien

¿Qué es lo que más te gusta o disfrutas de hacer ejercicio y que es lo que menos te agrada?

- Entrevistado

Disfruto mucho el proceso de los entrenamientos, la concentración que se requiere y lo que menos disfruto es el cansancio, aunque considero que es fundamental

¿Qué beneficios consideras que te ha traído hacer ejercicio?

- Entrevistado

Creo que me ha llevado a ser disciplinado y me ha llevado a un camino en el cual yo si me propongo algo puedo lograrlo a base de esfuerzo y paso a paso

¿Cómo ha influido el hacer ejercicio en tu estilo de vida?

- Entrevistado

El deporte en mi vida influye demasiado porque vengo de un mundo en el cual estoy rodeado de adicciones lo cual me ha llevado a una vida sana y saludable y alejarme de esos malos hábitos

¿Dónde prefieres hacer ejercicio y con quienes lo haces?

- Entrevistado

Prefiero hacer ejercicio a solas, me concentro más, pero no estoy cerrado a compartir con la comunidad, conocimientos experiencias y eso es lo que nos hace crecer poco a poco como atletas y deportistas. Disfruto más hacer ejercicio en una sala especializada para halterofilia

En caso de que mencione que lo hace con alguien ¿Qué es lo que compartes con esa o esas personas o por qué lo haces con esas personas?

- Entrevistado

Disfruto y comparto demasiado las experiencias y expectativas como atletas que nos hacen crecer poco a poco y nos forjan como competidores, entrenadores, o practicantes de esa misma disciplina

¿Has construido amistades significativas o una red de apoyo en estos espacios?

- Entrevistado

Si considero que he forjado buenas amistades y compañías, bueno mi entorno gira alrededor de eso

¿Te sientes parte de alguna comunidad relacionada con el ejercicio?

- Entrevistado

Parte de dos comunidades, la primera el fitness y la otra de powerlifting

En caso de que diga que si ¿Para ti que caracteriza esta comunidad?

- Entrevistado

Para mi caracterizan dos cosas fundamentales que es disciplina y creo que responsabilidad afectiva y amor propio a uno mismo

¿Consideras ser parte de una comunidad fitness? o cómo lo llamarías?

- Entrevistado

Me considero una persona que a lo mejor no sabe las maravillas del mundo fitness y deporte, pero siento que puedo ser un pilar pequeño para la vida deportiva y sumar al crecimiento

¿Qué tanto importa para ti el que las personas te identifiquen como alguien parte de la comunidad?

- Entrevistado

La importancia que le doy o me gustaría que le den es muy grande porque creo que forma mi carácter mi persona, creo que puedo ser una persona que aporte algo en la vida

¿Qué tipo de cosas comparten entre ustedes?

- Entrevistado

Creo que compartimos demasiado el amor por la disciplina, el amor por el uno mismo, y creo que el crecer en compañía o de forma solitaria

¿Para ti y para tu comunidad, qué tan importantes son las redes y los medios de comunicación?

- Entrevistado

Si Bien no es una pieza fundamental creo que forma o caracteriza la que puedes demostrar ciertas cosas y eso motive

¿De qué medios obtienes información y qué información compartes tú?

- Entrevistado

Uso y comparto información en redes

¿Participas en eventos, desafíos o actividades grupales del fitness?

- Entrevistado

Si participo demasiado, soy muy competitivo, e competido a nivel nacional “Conade” y a nivel escolar en la universidad

¿Alguna vez te has sentido juzgado o incomprendido por otros dentro o fuera del entorno del ejercicio?

- Entrevistado

Okey creo que hay dos puntos muy importantes que debo mencionar, una es la parte exterior fuera de la comunidad deportiva, en el cual me ven como un bicho

raro por estar obsesionado con el deporte y creo que es extraño para ellos porque creo que no les aporta nada y nos tachan como locos, y dentro de la comunidad creo que al menos creo que también hay gente en la comunidad que no les es grato ver como evolucionas

¿Alguna vez te has sentido presionado por los estándares o expectativas de la comunidad?

- Entrevistado

Si en dos ocasiones me he sentido bastante presionado por la exigencia que requieren los entrenamientos a nivel competitivo

¿Crees que tu participación en la comunidad ha impactado tus relaciones con familiares, amigos o colegas que no forman parte de ella?'

- Entrevistado

Sí, creo que ha impactado de manera positiva, esa chispa de motivación a la gente para que también se dediquen al mundo del deporte

Para finalizar ¿cómo describirías ser parte de esta comunidad?

- Entrevistado

Para mí ser parte de la comunidad requiere ser activamente activo sea la disciplina que sea mientras te encuentres en movimiento y tengas una vida saludable alejada de los vicios y enfocada al progreso

Tercera entrevista

Entrevistador

¿Me podrías decir tu nombre, edad y a qué te dedicas? ¿Y si tienes algún hobby?

- Entrevistado

Mi nombre es Julio César Ávila, tengo 20 años, soy estudiante de tiempo completo de sociología, como hobbies hago deporte, leer y me gusta mucho la cocina

Entrevistador

¿Cómo te identificas al hacer ejercicio y cómo te hace sentir que te identifiquen así? (Gymrat, atleta etc.)

- Entrevistado

Yo me identifico más como un atleta y eso me hace sentir muy bien, no me identifico como un competidor porque a final de cuentas no soy tan constante para estar en

todas las competencias que me gustaría y cómo gymbro y gymrat tampoco porque no vengo en este sentido como de venir acompañado sino por venir por mi propia cuenta

Entrevistador

¿Me podrías describir tu rutina del día a día y el cómo incorporas el ejercicio en ella, incluyendo tus fines de semana?

- Entrevistado

Normalmente yo ejército lunes miércoles y viernes que tengo las mañanas libres, despierto en ayunas y mi desayuno lo traigo en un tupper, normalmente es avena con algún tipo de fruta y leche, no tomo suplementos ni creatina y proteína, pero estoy interesado en alguno de esos dos. Los fines de semana no ejército al menos que sean vacaciones y lo que hago en esos días es atletismo

¿Me podrías contar un poco sobre cómo es tu relación con la actividad física?

¿Desde cuándo haces ejercicio, qué actividades y si te acuerdas por qué comenzaste?

- Entrevistado

Realmente yo no practicaba ejercicio hasta antes de la pandemia o lo que hacía de ejercicio era lo que pedían en la prepa, secundaria, y primaria, nunca por mi cuenta. Durante la pandemia subí mucho de peso, en realidad 20 kg, entonces cuando terminó la pandemia y regresé a la sociedad o al mundo real y entre a la universidad como que eso me impactó, el ver mi cuerpo qué cambió bastante, entonces eso me motivó a mí a meterme a hacer ejercicio y fue muy curioso porque yo me metí a hacer ejercicio porque pensaba que mi cuerpo estaba mal estéticamente, entonces me metí con esa visión pero no fue saludable mentalmente y gracias a los coaches que tuve en los equipos y gimnasio de aquí de la universidad aprendí a aceptar mi cuerpo y empecé a hacer ejercicio de una forma más saludable, y no es que haya descuidado la parte de la estética de hecho sí he logrado bajar de peso pero es desde una visión más amigable.

¿Hoy en día, por qué dirías que haces actividad física?

- Entrevistado

Hoy en día es porque ya considero que es como un motivo más de disciplina, ya avancé bastante en las disciplinas como halterofilia o gimnasio que son en los que estoy actualmente, les agarré muchísimo el gusto, también porque he notado cambios físicos y sobre todo que me siento bien y liberó mucho mi mente y evita que sobre piense, entonces lo hago porque me motiva el ver hacia atrás y veo estos dos años que he hecho ejercicio y veo que he cumplido con muchas metas y quiero continuar con ellas

¿Qué es lo que más te gusta o disfrutas de hacer ejercicio y que es lo que menos te agrada?

- Entrevistado

Lo que más me gusta es que me ayuda a no sobre pensar, me siento como libre o incluso yo le digo a algunos amigos que hacer ejercicio es como cuando lloras o gritas pero obviamente no pasas por lo que implica llorar o gritar pero sientes como esa liberación, eso es lo que más me gusta de entrenar y lo que menos me gusta en mi caso es porque yo entré aquí en la universidad entonces a veces tienes esta frustración de este día no puede venir porque tuve clases o por qué tenían pendientes, y pues a veces no organizo bien mis horarios, digo si soy constante pero a veces me gustaría venir más como toda la semana en las tardes, eso es personalmente pero de forma más externa sería el tema de los entrenadores que a veces te ejercen un poco de presión justo sobre este tema o por qué no le das prioridad al ejercicio, honestamente me gusta mucho el ejercicio pero le doy más prioridad a las clases y eso algunos entrenadores considero que no les gusta o es lo que alcanzo a percibir, entonces digamos que esa presión es la que menos me gusta del ejercicio

¿Qué beneficios consideras que te ha traído hacer ejercicio?

- Entrevistado

Pues el primero es y que creo me satisface mucho, es que estoy cumpliendo con mis objetivos desde una visión más sana, estoy logrando bajar de peso, cambiar mi cuerpo, mejorar mi estética, entonces ese es como el primer beneficio que noto, el siguiente es que justamente me siento mentalmente muy liberado, no sobre pienso, es un espacio muy seguro al entrenar. El otro también considero que es la disciplina,

antes yo no era una persona disciplinada en muchos aspectos y curiosamente el ejercicio me ha ayudado mucho en eso, no solo a levantarme temprano sino a seguir una rutina, incluso a veces cuidar lo que como, entonces me ha ayudado muchísimo justamente a establecer ese tipo de patrones y con eso estoy satisfecho

¿Cómo ha influido el hacer ejercicio en tu estilo de vida?

- Entrevistado

Creo que lo que más rescato es la alimentación, como que antes era, comía o mi despensa la basaba en quizás costumbre en antojos y cosas así y pues no medía realmente como comida, eso lo noté muchísimo en la pandemia que comía simplemente cuando tenía hambre o antojos, y desde que empecé a hacer ejercicio me di cuenta que empecé a cuidar no solo lo que compro de despensa sino también para preparar mis alimentos, otras cosas como colaciones, entonces eso es lo más notable. En lo demás no ha cambiado mucho sí he sido más disciplinado al obedecer ciertos horarios, pero siento por ejemplo que el sueño es algo que todavía me falla, pero me gustaría comenzar como a modificarlo, también porque a veces vengo a entrenar muy cansado o vengo a entrenar, pero termino muy cansado y siento que necesito equilibrar bien cómo manejo mi sueño.

¿Dónde prefieres hacer ejercicio y con quienes lo haces?

- Entrevistado

Pues yo prefiero hacer ejercicio aquí en la universidad, en un gimnasio fuera no me gusta porque sí llegué asistir a un gimnasio durante tres meses y honestamente el ambiente al menos a mí me pareció tóxico, siento que hay una vibra o atmósfera como de competencia, superioridad entre las personas que tienen más antigüedad o que tienen un cuerpo más estético o incluso por el rollo de la vestimenta, tipo a mí me gusta entrenar con vestimenta muy sencilla y otros van como con vestimenta más cargada o que se le ven las marcas por todas partes, y está genial y todo pero siento que todos esos factores se acumulan y se sientan superiores, entonces eso como que no me gustó en un gimnasio fuera, igual lo generalizo pero con las pocas personas que eran así si creaban una atmósfera muy tóxica. Solo, si me gusta entrenar, pero siento que a veces no me motiva, podría decirte que cuando entreno

solo entreno sin ganas, entonces a mí me gusta precisamente venir a la universidad a entrenar con amigos o conocidos que te apoyan en las rutinas.

¿Te sientes parte de alguna comunidad relacionada con el ejercicio?

- Entrevistado

Sí actualmente estoy en el equipo de halterofilia en mi universidad y he ido a un par de competencias con ellos, antes estaba en el equipo de atletismo entonces también estuve con ellos, como tal no fui a competencias con ellos pero era muy entretenido como en algunos maratones coincidimos; y también entreno aquí en el gimnasio de la universidad y es muy curioso porque también encuentro a muchas personas del gimnasio en la cafetería o de mi propio salón entonces considero que también es una comunidad porque nos comunicamos y nos ayudamos con temas que nos benefician para entrenar a un fuera del área deportiva de la universidad.

En caso de que diga que si ¿Para ti que caracteriza esta comunidad?

- Entrevistado

Creo que lo más esencial es realizar algún tipo de actividad física, que y al menos aquí en la universidad el espectro es muy grande y cada quien entrena para lo que necesita, no solo en el gimnasio o en los equipos, incluso en el área deportiva es enorme desde el área verde, la pista, el área de calistenia, no necesariamente nos conocemos entre todos que yo creo que eso es una parte esencial pues que cada quien lleve su ritmo, porque no creo que venir todos los días por ejemplo te haga parte de una comunidad, a veces puedes venir todos los días sin hablar con nadie y que está bien porque tampoco es a fuerza, pero siento yo que ese apoyo entre nosotros es lo que caracteriza una comunidad, por ejemplo yo no asisto a calistenia pero pues los que asisten a calistenia que se apoyen entre ellos, en su caso halterofilia, personas por ahí que me dicen que estoy haciendo una mala técnica o cosas así o que me ayudan cuando estoy cargando mucho peso, en el gimnasio algo parecido incluso así el mínimo respeto que se tiene cuando tienes que alternar una máquina creo que es como ese apoyo o respeto a lo que caracteriza a la comunidad.

¿Consideras ser parte de una comunidad fitness? o cómo lo llamarías?

- Entrevistado

Pues yo sí considero parte de esta comunidad porque estoy orgulloso de la de lo que he logrado y constantes o no de las personas que están aquí que yo las apoyo y ellos a mí, para mí es algo mutuo y pues sí creo que comunidad fitness es algo que engloba todo esto porque como comenté es imposible que nos conozcamos todos, pero pues sí comunidad fitness o comunidad deportiva siento que engloba todas las ramificaciones

¿Qué significa para ti ser parte de la comunidad?

- Entrevistado

Pues yo lo veo desde esta parte que justamente que comentaba hace poco cuando yo asistí a un gimnasio privado, fue una experiencia un poco negativa entonces cuando digo que soy parte de una comunidad o parte de la comunidad fitness me gustaría analizarlo, pero sin que se me suba a la cabeza como wow yo soy parte de la comunidad con el hecho de decir soy súper constante súper consciente, se necesita ver esta cara sí de la constancia, pero no con superioridad sino la constancia como un valor

¿Qué tanto importa para ti el que las personas te identifiquen como alguien parte de la comunidad?

- Entrevistado

Pues justamente yo comentaba que le doy prioridad a la academia, a la escuela a mis clases o incluso a un taller de lectura, entonces sí cuando me identifican como alguien de la comunidad fitness es algo que me enorgullece, porque están reconociendo cierto proceso por el que estoy pasando, pero realmente a veces no es tan relevante porque incluso te pueden ejercer como un poco de presión, porque me han llegado a aplicar la de...por qué si haces tanto ejercicio no se te nota y es como de amigo no va por ahí, yo hago ejercicio por mí y por mi salud, no solo por mi salud física o estética sino también por mi salud mental, entonces sí me enorgullece cuando notan que de una o de otra forma hago entrenamientos pero tampoco quiero que mi identidad se base en eso

¿Qué tipo de cosas comparten entre ustedes?

- Entrevistado

Pues en el caso de halterofilia creo yo que es como la disciplina y el conocimiento porque justamente por la academia, no muchos del equipo podemos asistir de la forma o de forma constante como nos gustaría, pero pues tenemos el conocimiento suficiente para ejercitar lo que necesitamos, al menos en halterofilia sería eso y por ejemplo en otras disciplinas como en el gimnasio se comparten metas e historias porque lamentablemente en este país no hay una cultura del deporte entonces de una u otra forma siento que todos los que llegamos aquí, llegamos por coincidencia por historias y metas y eso es lo que todos compartimos

¿Para ti y para tu comunidad, qué tan importantes son las redes y los medios de comunicación?

- Entrevistado

Para mí realmente los medios de comunicación sí son importantes pero en el caso de la comunidad fitness de nuevo yo no le doy prioridad por qué yo no quiero basar mi identidad en eso, no porque haya algo malo en eso, de hecho me enorgullece bastante compartir más sobre mi vida fit en mis redes sociales, pero sí siento que de nuevo justamente me daría una presión que ahorita no necesito o incluso me estresa, porque a veces es muy fácil comparar o compararte en redes sociales, entonces yo no personal no trato de darle mucha prioridad, para muchos es importante porque en mi caso me puede estresar pero para otros los puede motivar entonces y siento que gran parte de la comunidad los puede motivar

¿Alguna vez te has sentido juzgado o incomprendido por otros dentro o fuera del entorno del ejercicio?

- Entrevistado

Sí me he sentido incomprendido y lamentablemente por mi familia, por el gimnasio no tanto, pero heterofilia siento que sí si es un entrenamiento bastante pesado mental y físicamente porque a veces incluso terminas con heridas, moretones o a veces sangras de las manos entonces mi familia tiene como esta visión de por qué estás entrenando por algo que te está haciendo como un mal y yo les digo que no es un mal, son cosas que pasan que vas mejorando más adelante y si en algún momento realmente se vuelve riesgoso tanto yo como el entrenador vamos a detener el ejercicio. Juzgado, sí me he sentido juzgado porque estéticamente o

físicamente no tengo como el cuerpo o que algunas personas caracterizan de alguien que entrena como abdomen marcado brazos grandes, entonces como no tengo ese cuerpo recibo comentarios como de “no se nota que entrenas” cuando realmente un tipo de cuerpo saludable o alguien que entrena se puede ver de muchas formas entonces por esa parte sí me he sentido juzgado

¿Alguna vez te has sentido presionado por los estándares o expectativas de la comunidad?

- Entrevistado

Con familiares lamentablemente no empatizan con lo que hay detrás de esto o como por ejemplo cuando les digo que esto me ayuda mucho en los temas de salud mental, tampoco entienden esa parte, y saben que el deporte es algo saludable que es algo que se debe de dar cierta prioridad, pero de nuevo cuando se trata de la disciplina que yo estoy interesado en este caso halterofilia y gym como que no empatizan, entonces por parte de ellos lamentablemente no. En el caso de mis amigos o colegas siento que ellos entienden o no me juzgan por ello, porque saben que tengo mis motivos y así, solo en algunas ocasiones cuando la academia se vuelve un poco más densa cuando hay más trabajo y también mis rutinas cambian a veces los entrenadores no lo entienden

Para finalizar ¿cómo describirías ser parte de esta comunidad?

- Entrevistado

Lo escribiría como que a veces sí puede haber tensiones, pero ser parte de la comunidad es al menos por mi parte, sí trato de no darle prioridad para no sentir tanto estrés o frustración, trato de mantener equilibrado y si lo dijera de una forma más generalizada pues cómo se siente las personas cuando están en la comunidad fitness, pues el valor que más resalta es estar orgulloso

Cuarta entrevista

Entrevistador

¿Me podrías decir tu nombre, edad y a qué te dedicas? y si tienes algún hobby?

- Entrevistado

Mi nombre es Adrián tengo 23 años, estoy en la universidad Uam Xochimilco, trabajo un poco de diseño de páginas web y mi hobby es el gimnasio

Entrevistador

¿Cómo te identificas al hacer ejercicio y cómo te hace sentir que te identifiquen así?
(Gymrat, atleta etc.)

- Entrevistado

Me identifico como gymrat, me gusta que la gente me vea y diga es una persona que hace ejercicio, que, si le mete, entonces me motiva cuando me ven y me dicen te ves bien, se ve que, si haces ejercicio, como que sí me motiva

Entrevistador

¿Me podrías describir tu rutina del día a día y el cómo incorporas el ejercicio en ella, incluyendo tus fines de semana?

- Entrevistado

Normalmente me levanto temprano me tomo un licuado que tenga proteína y bastantes calorías para iniciar mi día a día, aunque no entreno en las mañanas entreno en las tardes, antes de eso trato de comer bien y para entrenar depende del músculo que me toque, me llegó a tardar dos horas y media a tres y trato de alimentarme bien de cumplir mis nutrientes calóricos ya sea en proteínas y calorías. Los fines de semana nuevo ejercicio nada más de lunes a viernes

¿Me podrías contar un poco sobre cómo es tu relación con la actividad física?

¿Desde cuándo haces ejercicio, qué actividades y si te acuerdas por qué comenzaste?

- Entrevistado

Siempre he hecho actividad física, he hecho fútbol un poco de básquet, tochito, pero nunca había practicado gimnasio hasta apenas hace año y medio que es algo que me gustaba, pero nunca había hecho, pero gracias amigos me motivé a ir y tuve un poco más de disciplina y gracias a eso le agarré el amor a esto y de ahí pues no he faltado

¿Hoy en día, por qué dirías que haces actividad física?

- Entrevistado

Lo hago más que nada porque busco una buena estética, también considero que más adelante cuando sea adulto me va a ayudar y por qué me hace sentir bien con mi cuerpo y conmigo mismo

¿Qué es lo que más te gusta o disfrutas de hacer ejercicio y que es lo que menos te agrada?

- Entrevistado

Lo que más me gusta es sentir el estímulo dependiendo de lo que trabaje, sentir que voy progresando poco a poco y algo que me disgusta solamente a veces los días de pierna el dolor que ocasiona específicamente

¿Qué beneficios consideras que te ha traído hacer ejercicio?

- Entrevistado

Creo que estéticamente me ha ayudado a verme más tonificado, con más cuerpo, a sentirme más seguro de mí mismo y estar feliz con los resultados que tengo, eso me motiva a que lograr más

¿Cómo ha influido el hacer ejercicio en tu estilo de vida?

- Entrevistado

Yo siento que sí influyó bastante porque antes no es que tuviera una vida de excesos, pero si tomaba alcohol, entonces cuando empecé a tomar más en serio esto del gimnasio pues como que pensé que el alcohol no era lo mejor y lo excluí casi al 100% y ahora trato de evitarlo. En los hábitos alimenticios también me empecé a cuidar más, dejar de comer mucha comida chatarra, comer en exceso comida que no me beneficia y ahora trato de que mis comidas sean balanceadas. Relacionado al sueño aún es algo que me cuesta, el dormir a buenas horas, pero estoy progresando en eso de dormir más para ver mejores resultados

¿Dónde prefieres hacer ejercicio y con quienes lo haces?

- Entrevistado

Prefiero hacerlo en un gimnasio porque es algo que me gusta más, me enfoco más y me concentro más que al aire libre. Estoy rodeado de amigos que van a mí mismo horario, si bien me gusta entrenar solo, pero sí se agradece la buena compañía de mis amigos que tienen los mismos objetivos que yo

¿Has construido amistades significativas o una red de apoyo en estos espacios?

- Entrevistado

Sí la verdad es que en realidad soy una persona tímida entonces cuando entré no le hablaba a nadie, pero conforme fui iniciando fui conociendo a personas e hice

buenos amigos, creando un vínculo de amistad, entonces la verdad es que sí considero que hay una gran red de apoyo, creo que nadie te critica ni te juzga a excepción de algunas personas, pero de ahí en fuera el espacio siempre ha sido un lugar seguro donde puedes encontrar buenas amistades

¿Te sientes parte de alguna comunidad relacionada con el ejercicio?

- Entrevistado

Pues comunidad fitness más que nada

En caso de que diga que si ¿Para ti que caracteriza esta comunidad?

- Entrevistado

Yo creo que confianza, motivación y amistad

¿Qué significa para ti ser parte de la comunidad?

- Entrevistado

Creo que es muy importante para mí, porque creo que nunca había tenido ese tipo de amistades o relaciones con personas que tuvieran los mismos objetivos que los míos, entonces al estar todos alineados con los mismos objetivos me motiva a seguir adelante y entre todos nos motivamos a seguir progresando más

¿Qué tanto importa para ti el que las personas te identifiquen como alguien parte de la comunidad?

- Entrevistado

Considero que él me identifique si es algo lindo porque reconocen tu esfuerzo

¿Qué tipo de cosas comparten entre ustedes?

- Entrevistado

Objetivos y metas más que nada, yo creo que todos tenemos objetivos similares

¿Para ti y para tu comunidad, qué tan importantes son las redes y los medios de comunicación?

- Entrevistado

Yo creo que si es algo importante porque en mi caso por ejemplo sí me gusta estar siempre subiendo fotos o videos tal vez después de mi entrenamiento para tener como un registro de lo que voy haciendo o mejorando

¿De qué medios obtienes información y qué información compartes tú?

- Entrevistado

Más que nada trato de ver videos en tikTok o Instagram de influencers que me motivan y que he visto que tienen un gran número y que las cosas que hacen las hacen bien, al igual que son transparentes entonces aprendo de ahí tips y en lo personal comparto algunas rutinas o consejos con algunos amigos o compañeros
¿Participas en eventos, desafíos o actividades grupales del fitness?

- Entrevistado

No por ahora no, tal vez me gustaría más adelante si me gustaría

¿Alguna vez te has sentido juzgado o incomprendido por otros dentro o fuera del entorno del ejercicio?

- Entrevistado

No jamás, creo que siempre he considerado que la comunidad del gimnasio es un espacio seguro en el cual no se critica, entonces yo creo que no

¿Alguna vez te has sentido presionado por los estándares o expectativas de la comunidad?

- Entrevistado

Sí claro, yo siento que a veces se siente la desmotivación viendo a otros influencers fitness que a lo mejor llevan poco tiempo y llevan mejores resultados, pero al final cada quien va a su propio ritmo

¿Crees que tu participación en la comunidad ha impactado tus relaciones con familiares, amigos o colegas que no forman parte de ella?

- Entrevistado

Si yo creo que sí, en la situación familiar les sorprendió mucho ver que no faltaba al gimnasio, que empecé a cuidar más mi alimentación, entonces a veces sí recibo un poco de burla. Con mis amigos yo creo que se ha influido el que de repente se me acerque a decirme que me veo bien, o que quisieran iniciar en el gimnasio y cómo los podría ayudar, yo creo que es algo que ha influido para bien

Para finalizar ¿cómo describirías ser parte de esta comunidad?

- Entrevistado

Yo creo que para ser parte de la comunidad del gimnasio debe ser tener las ganas de hacerlo y la constancia, porque realmente algún tipo de vestimenta o cosas creo que realmente no necesitas, a lo mejor más adelante por comodidad, pero

realmente no importa qué playera uses, con que tengas ese deseo de iniciar y seas constante no te van a juzgar

Quinta entrevista

Entrevistador

¿Me podrías decir tu nombre, edad y a qué te dedicas? y si tienes algún hobby?

- Entrevistado

Mi nombre es Maldonado Domínguez André tengo 21 años y actualmente estudié economía en la universidad Uam Xochimilco y hobby si tengo varios entren en el gym practico taekwondo mba y kickbox

Entrevistador

¿Cómo te identificas al hacer ejercicio y cómo te hace sentir que te identifiquen así? (Gymrat, atleta etc.)

- Entrevistado

Yo identifico como competidor

Entrevistador

¿Me podrías describir tu rutina del día a día y el cómo incorporas el ejercicio en ella, incluyendo tus fines de semana?

- Entrevistado

Mi día a día es pararme 4 de la mañana, me preparo de desayunar, me baño voy a la escuela, para después ir al gimnasio y lunes miércoles y viernes entreno kick boxing y sábado y domingo descanso

¿Me podrías contar un poco sobre cómo es tu relación con la actividad física?

¿Desde cuándo haces ejercicio, qué actividades y si te acuerdas por qué comenzaste?

- Entrevistado

Me acuerdo que la primera vez que entrené en un gimnasio fue cuando hice mi primera vuelta para entrar a la universidad el cual no me quedé, entonces como casi todos me deprimí y mi mamá me dijo que fuéramos al gym, entonces a partir de ahí empecé a ir al gimnasio. Sobre los deportes de contacto fue porque un día me amenazaron que me querían pegar, entonces le conté a mi papá y fue cuando me metió a mi primer deporte de contacto que fue taekwondo

¿Hoy en día, por qué dirías que haces actividad física?

- Entrevistado

Porque soy una persona que sobre piensa mucho, entonces cuando tengo mucha energía en el cuerpo o adrenalina como que siempre busco esa manera de sacarlo y es por eso que me gusta hacer muchas actividades porque me ayudan a sentirme más libre

¿Qué es lo que más te gusta o disfrutas de hacer ejercicio y que es lo que menos te agrada?

- Entrevistado

Lo que más disfruto es sentirme cansado porque siento que se hizo un buen trabajo y lo que menos me agrada puede ser que haya mucha gente en el gimnasio y no se pueda entrenar muy a gusto

¿Qué beneficios consideras que te ha traído hacer ejercicio?

- Entrevistado

Seguridad en mí mismo y mejor salud física

¿Cómo ha influido el hacer ejercicio en tu estilo de vida?

- Entrevistado

Me ha cambiado mucho el sueño porque en realidad antes no hacía mucho y me dormía casi al amanecer, entonces sí ha mejorado mucho mis horarios de sueño y también lo físico porque yo era un chavo muy flaquito, entonces lo que si a traído es el poder tener más volumen y también dejar de ser muy cohibido y poder usar otro tipo de prendas como una playera sin mangas o short

¿Dónde prefieres hacer ejercicio y con quienes lo haces?

- Entrevistado

Me gusta hacer ejercicio con mis amigos o más bien un 50/50, porque solo te puedes apurar más rápido y te ahorras más tiempo, pero también se agradece el estar con amigos porque te pueden ayudar a subir tus pesos y a motivar, y para hacer como gimnasio o deportes de contacto me gusta más hacerlos en espacios cerrados y si es atletismo al aire libre

En caso de que mencione que lo hace con alguien ¿Qué es lo que compartes con esa o esas personas o por qué lo haces con esas personas?

- Entrevistado

Yo creo que compartimos la misma meta que es como poderse sentir mejor físicamente y como mentalmente estar más libres

¿Has construido amistades significativas o una red de apoyo en estos espacios?

- Entrevistado

Sí la verdad sí porque yo era una persona que difícilmente confiaba en alguien, muy cohibido y sin amigos, entonces en el gimnasio de la uní me di a la oportunidad de conocer gente y sí me hizo conocer personas que al día de hoy son muy importantes para mí

¿Te sientes parte de alguna comunidad relacionada con el ejercicio?

- Entrevistado

En el gimnasio más o menos, pero en las artes marciales la verdad sí

En caso de que diga que sí ¿Para ti que caracteriza esta comunidad?

- Entrevistado

Para mí la forma de vestir, yo creo que es muy fácil reconocer a una persona que va al gym porque casi siempre usan pants, sudaderas etcétera

¿Consideras ser parte de una comunidad fitness? o cómo lo llamarías?

- Entrevistado

Yo creo que sí comunidad fitness

¿Qué significa para ti ser parte de la comunidad?

- Entrevistado

Ser parte de la comunidad es estar en forma físicamente

¿Qué tanto importa para ti el que las personas te identifiquen como alguien parte de la comunidad?

- Entrevistado

Para mí realmente no importa, al final del día es algo que importa para mí no para la opinión de los demás

¿Qué tipo de cosas comparten entre ustedes?

- Entrevistado

Yo pienso que la ropa, los accesorios para el gym como faja rodilleras y straps

¿Para ti y para tu comunidad, qué tan importantes son las redes y los medios de comunicación?

- Entrevistado

Para mi serían los vídeos motivacionales de gente que cuando se lo propone lo logra

¿De qué medios obtienes información y qué información compartes tú?

- Entrevistado

Los medios de los que obtengo información tal vez son tik Tok, Instagram o a veces hasta Google y respecto a la información que comparto realmente soy una persona que no comparte porque le gusta más que me compartan a mí

¿Participas en eventos, desafíos o actividades grupales del fitness?

- Entrevistado

En el gimnasio no, pero en las artes marciales si

¿Alguna vez te has sentido juzgado o incomprendido por otros dentro o fuera del entorno del ejercicio?

- Entrevistado

Cuando empecé en el gimnasio sí

¿Alguna vez te has sentido presionado por los estándares o expectativas de la comunidad?

- Entrevistado

Actualmente no, es algo más de yo contra yo, pero al principio sí con personas con el ego muy alto por estar mejor

¿Crees que tu participación en la comunidad ha impactado tus relaciones con familiares, amigos o colegas que no forman parte de ella?

- Entrevistado

Sí la verdad sí con amigos sobre todo que me conocen desde antes porque ahora me ven como una persona que ha evolucionado bastante

Para finalizar ¿cómo describirías ser parte de esta comunidad?

- Entrevistado

Yo creo que para ser parte de esta comunidad más que nada son las ganas de superarte, también la vestimenta y alimentación

Sexta entrevista

Entrevistador

¿Me podrías decir tu nombre, edad y a qué te dedicas? ¿Y si tienes algún hobby?

- Entrevistado

Nombre Miguel Ángel Montiel, edad 21 años a qué me dedico bueno soy estudiante y feeldance y hobbies salir a jugar, leer y gym

Entrevistador

¿Cómo te identificas al hacer ejercicio y cómo te hace sentir que te identifiquen así? (Gymrat, atleta etc.)

- Entrevistado

Yo me identifico como gymrat y que me identifiquen así siendo algún tipo de responsabilidad, me gusta mucho que noten que uno le echa ganas al gym

Entrevistador

¿Me podrías describir tu rutina del día a día y el cómo incorporas el ejercicio en ella, incluyendo tus fines de semana?

- Entrevistado

Todo inicia como a las 6:30 de la mañana, me levanto, me baño, desayuno, me voy a la universidad hasta las 2 de la tarde, de las 2:00 paso a cafetería, me quedo hasta las 3:00 y de 3:00 a 5:30 incorporo lo que sería el gimnasio, ahí dependiendo del día depende mi tipo de rutina y los fines de semana tal cual si un día faltó al gimnasio lo incorporo ya sea sábado o domingo, sin embargo, si no faltó los fines, voy a jugar frontón o tenis, pero ya como una actividad más moderada no tan importante

¿Me podrías contar un poco sobre cómo es tu relación con la actividad física?

¿Desde cuándo haces ejercicio, qué actividades y si te acuerdas por qué comenzaste?

Entrevistado

Comienzo a hacer ejercicio tal cual porque yo tenía arritmia cardíaca y pues tal cual yo no podía hacer ejercicio porque me lo impedía la condición, entonces comience a participar en maratones tanto de profesores como padres y eso me motiva, porque empecé a ganar algunas medallas de primer lugar, posteriormente la enfermedad desaparece tal cual por ese esfuerzo y me doy cuenta que el ejercicio es tal cual lo

mejor que puedo estar incorporando a mi vida y continuó haciéndolo. Comencé corriendo luego me metí a tenis y cuando entro a la universidad decido entrar al gimnasio, en un principio era algo muy casual como tres veces a la semana, pero conforme me fue gustando y empecé a conocer a entrenadores y más personas lo fui haciendo un hábito a un nivel más serio, a un nivel más constante teniendo una mayor conciencia sobre lo que estaba haciendo.

¿Hoy en día, por qué dirías que haces actividad física?

Entrevistado

En un principio sí fue por salud por la arritmia, pero ahorita tal cual ya te haces vanidoso, te empiezas a ver bien y pues ahorita lo hago para seguir mejorando para seguir viéndome bien

¿Qué es lo que más te gusta o disfrutas de hacer ejercicio y que es lo que menos te agrada?

Entrevistado

Lo que más me gusta literalmente es la capacidad de resiliencia de cómo es que se va superando cada proceso, a veces no puedes cargar un buen peso y te frustras, pero al otro día lo vuelves a intentar y te mantienes así por un buen tiempo y esa sensación de progreso y de desarrollo y logro que te da el gimnasio conforme pasan los años es una de las mejores sensaciones que puedes experimentar. Lo que no me gusta sería la dedicación y el esfuerzo que uno le tiene que dedicar por ejemplo los días de pierna te tienes que morir ahí para que crezcas y tal cual a veces los entrenamientos son muy duros o al día siguiente amaneces muy cansado y a veces se vuelve un poco difícil mantener el hábito

¿Qué beneficios consideras que te ha traído hacer ejercicio?

Entrevistado

Por ejemplo, en el aspecto de salud, la recuperación de cuando sufres una enfermedad es muy rápida en comparación de las otras personas. También algo sobre la serotonina que reduce la ansiedad, el estrés y la tristeza, te hace sentir mejor contigo mismo. También la cuestión estética tal cual que te ves mejor la cantidad de fuerza que a veces puedes llegar a acumular para hacer cualquier actividad diaria desde cargar algo muy ligero o algo muy pesado. Otro beneficio

hablando en un ámbito biológico sería la capacidad de más probabilidades de sobrevivir que las otras personas

¿Cómo ha influido el hacer ejercicio en tu estilo de vida?

Entrevistado

Tal cual bastante porque como ya llevo casi dos años haciéndolo, ya se ha convertido en un hábito donde tal cual digo que si ya no hago ejercicio hoy por ejemplo ya no me siento bien o siento que algo faltó, ya lo veo como algo indispensable ya tal cual, necesito hacer ejercicio para sentirme como completo o realizado, ya está totalmente arraigado a mi estilo de vida.

¿Dónde prefieres hacer ejercicio y con quienes lo haces?

Entrevistado

Pues tal cual depende si nada más se trata de espalda o bíceps puedo irme tal cual a un parque o si quiero hacer pierna tal vez irme a correr igual a un parque, pero sobre todo me gusta más hacerlo en el gimnasio, si se puede hacer en el gimnasio en el gimnasio claro porque pues ahí están los pesos las máquinas y puedes concentrar mejor los músculos. Y con quién me gusta hacerlo pues a veces solo porque me enfoco más y termino más rápido la rutina, pero cuando voy con mis amigos también me gusta, aunque me quedo un poco platicando y me tardo un poco más, pero en realidad de las dos formas me gusta hacerlo

En caso de que mencione que lo hace con alguien ¿Qué es lo que compartes con esa o esas personas o por qué lo haces con esas personas?

- Entrevistado

Pues el gusto de venir a entrenar, de esforzarse, la capacidad de querer mejorar, también para quitar el estrés y pues fuera del gimnasio igual otros gustos tal vez ajenos al deporte tanto preferencias musicales, de salir o cualquier otra tontería, pero el gimnasio al final del día termina uniendo a la gente porque concentra algo que tienen en común y el estar juntos resulta algo mejor

¿Has construido amistades significativas o una red de apoyo en estos espacios?

- Entrevistado

Sí tal cual, porque todos los chavos que he conocido y que me he llevado muy bien con ellos, la mayoría de amigos son tal cual del gimnasio

¿Te sientes parte de alguna comunidad relacionada con el ejercicio?

- Entrevistado

Sería tal cual la gymrat o fitness

En caso de que diga que si ¿Para ti que caracteriza esta comunidad?

- Entrevistado

Pueden ser varias cosas, desde el esfuerzo, que gran parte de tu vida se la dedicas al gimnasio, él seguir esforzándose, para muchos incluso la cuestión física, sentirse mejor consigo mismo, incluso las personas que han sentido un progreso se pueden sentir aún más pertenecientes que una persona que va iniciando, también se pueden sentir parte de la comunidad por el simple hecho de asistir, por la mejora, por la constancia que ves en un cambio físico, porque también te sientes bien de hacerlo, por todas esas cosas yo me siento parte de la comunidad

¿Qué tanto importa para ti el que las personas te identifiquen como alguien parte de la comunidad?

- Entrevistado

Pues que digas algo vital pues tampoco, pero claro que también me gusta que la gente note que voy al gimnasio, que, si está haciendo efecto y gym, pero tal cual si no me identifican como parte de la comunidad tampoco tengo tanto problema, porque a veces es más una cuestión de uno mismo, de que si yo me siento identificado tal vez no hay tanto problema, y si las demás personas lo notan o no mientras yo me sienta pertenezco ahí

¿Qué tipo de cosas comparten entre ustedes?

- Entrevistado

Pues desde suplementos, hasta la marca de ropa como youngla o gymshark, también las técnicas, los logros, los outfits y mas

¿Para ti y para tu comunidad, qué tan importantes son las redes y los medios de comunicación?

- Entrevistado

Tal vez para transmitir o promover el ejercicio, pero que uno sea dependiente a las redes o a todo eso para considerarse parte de la comunidad no lo vería yo tan importante

¿De qué medios obtienes información y qué información compartes tú?

- Entrevistado

Relacionada la información se puede obtener desde redes, algún otro video de YouTube e incluso a veces hasta de los amigos, internet o tu propia experiencia. Y el tipo de información que comparto yo sería mi propia experiencia

¿Participas en eventos, desafíos o actividades grupales del fitness?

- Entrevistado

Sí las competencias que a veces hace la Uam

¿Alguna vez te has sentido juzgado o incomprendido por otros dentro o fuera del entorno del ejercicio?

- Entrevistado

Incomprendido sí porque sabes que a veces hay muchas personas que no entienden porque voy demasiado al gimnasio o todas las horas que le dedicó

¿Alguna vez te has sentido presionado por los estándares o expectativas de la comunidad?

- Entrevistado

Quizás sí, solamente una vez en una competencia donde vi que todos cargaban muy buenos pesos me sentí muy presionado

¿Crees que tu participación en la comunidad ha impactado tus relaciones con familiares, amigos o colegas que no forman parte de ella?

- Entrevistado

Sí tal cual ha afectado porque también ha hecho que conocidos míos intenten meterse al gimnasio a entrenar tal cual, como ven que tú estás teniendo ese hábito y ven una mejoría en ti te vuelves como un ejemplo a seguir y quieren también cambiar y se ven a veces reflejados en ti y los motiva tal cual

Para finalizar ¿cómo describirías ser parte de esta comunidad?

- Entrevistado

Para mí tal cual sería el esfuerzo echarle muchas ganas tener tal vez un poco más de un año donde ya hayas tenido un cambio físico que los demás noten para poder decir que sí perteneces aquí porque tal cual demuestra que te estás esforzando y que viene seguido me cuido tengo una conciencia más sobre mi alimentación sobre

los músculos cada ejercicio que debo hacer es mucho más disciplinado consciente. Para mí alguien que sí pertenece sería alguien que se ve se está esforzando que sí está dando todo de sí en el gimnasio y que no solamente va a lo mejor a platicar o hacerse menso, tal cual más que los outfits, la proteína que tomas o suplemento es las cantidades de esfuerzo y dedicación que le metes al gimnasio