

UNIVERSIDAD DE SONORA
DIVISIÓN DE INGENIERÍA
DEPARTAMENTO DE INGENIERÍA INDUSTRIAL

**MASCULINIDADES EN FISICOCULTURISMO Y FITNESS
PARA EL DESARROLLO SUSTENTABLE**

TRABAJO ESCRITO

Que para obtener el GRADO de
MAESTRÍA EN SUSTENTABILIDAD

Presenta:

Yerson de Jesús Beltrán Ibarra

Director de Tesis:

Dr. Luis Eduardo Velázquez Contreras

HERMOSILLO, SONORA

AGOSTO 2017

Universidad de Sonora

Repositorio Institucional UNISON



**"El saber de mis hijos
hará mi grandeza"**



Excepto si se señala otra cosa, la licencia del ítem se describe como openAccess

CARTA DE APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL JURADO

RESUMEN

Se expone la relación entre concepciones de masculinidad y lesiones deportivas, describiendo como los practicantes de fisicoculturismo y fitness de sexo masculino presentan conductas de riesgo características de su género. Con el fin de conocer los riesgos asociados con masculinidades en el gimnasio y de prevención de lesiones se llevo a cabo una metodología que consto de un estudio de tipo mixto cualitativo y cuantitativo dentro de las instalaciones del gimnasio All Fitness en Hermosillo Sonora. Se realizo una recolección de datos a partir de la aplicación de un cuestionario de propensión a lesiones y una encuesta para usuarios de dicho gimnasio. Se aplicó una entrevista a profundidad a usuarios que mostraron un alto factor de riesgo basado en los resultados de las encuestas para conocer sus concepciones de masculinidad. Se concluyó que, si existe una relación causal entre las concepciones de masculinidad y las lesiones deportivas, los usuarios evidencian esto a partir de las entrevistas a profundidad y de los demás instrumentos. Los usuarios reportan la existencia de la tensión social que por el solo hecho de ser hombres sienten una gran responsabilidad y obligación a ser los mejores descuidando medidas de prevención o seguridad.

ABSTRACT

The relationship between conceptions of masculinity and sports injuries was presented in this paper describing how male bodybuilders and fitness practitioners have shown risk behaviors that are typical of their gender. A qualitative and quantitative study was applied as a part of the methodology at All fitness gym in Hermosillo, Sonora focusing on injury risks related to masculinity and their prevention. The data gathered from the results of the application of a questionnaire of injuries disposition and for gym users. In-depth interviews were applied to gym users with high risk of injury based on the results of the questionnaires. The majority of the surveyed users shown knowledge of the correct use of gym equipment and stretching and warming techniques and the support of the gym instructors for every exercise correct morphology, its concluded that the main cause of injuries its behavioral, since they chose not to ask for instructions to show power and strength to others as a result of the male competitive tension that exist among them due to conceptions of masculinity. It is concluded that in fact, there is a relationship between conceptions of masculinity and sports injuries, shown in in-depths interviews. Users report the existence of social tension and that for the sole reason of being male bodybuilders they feel the responsibility and obligation of being the best without taking any prevention or safety measure.

ÍNDICE DE CONTENIDOS.

INTRODUCCIÓN.....	1
OBJETIVO ESTRATÉGICO.....	2
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	2
ANÁLISIS LITERARIO.....	3
Desarrollo Sustentable en relación con la equidad de género.....	3
Masculinidad con respecto a la equidad de género.....	5
Riesgos asociados con masculinidades en el gimnasio.....	7
Prevención de lesiones en el gimnasio.....	9
METODOLOGÍA.....	12
RESULTADOS.....	14
Resultados de entrevistas desestructuradas.....	14
Resultados de encuestas aplicadas a la muestra de usuarios del gimnasio.....	16
Resultados del cuestionario de propensión al accidente deportivo.....	21
Entrevistas a Profundidad.....	24
ANÁLISIS.....	25
Análisis de las entrevistas a profundidad.....	26
CONCLUSIONES.....	32
RECOMENDACIONES.....	33
REFERENCIAS.....	34
ANEXOS.....	37

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1. Tasa de respuesta.....	14
Tabla 2. Incidencia de lesiones en usuarios del gimnasio.....	15
Tabla 3. Entrevista nivel socioeconómico.....	16
Tabla 4. Respuestas a la pregunta 1 del total de entrevistados y separando lesionados y no lesionados.....	17
Tabla 5. Respuestas a la pregunta 2 total, lesionados y no lesionados.....	17
Tabla 6. Respuestas a la pregunta 3 total, lesionados y no lesionados.....	18
Tabla 7. Respuestas a la pregunta 4 total, lesionados y no lesionados.....	18
Tabla 8. Respuestas a la pregunta 5 total, lesionados y no lesionados.....	19
Tabla 9. Respuestas a la pregunta 6 total, lesionados y no lesionados.....	19
Tabla 10. Respuestas a la pregunta 7 total, lesionados y no lesionados.....	19
Tabla 11. Respuestas a la pregunta 8 total, lesionados y no lesionados.....	20
Tabla 12. Respuestas a la pregunta 9, algunos entrevistados sufrieron más de una lesión.....	20
Tabla 13. Respuestas a la pregunta 10 factores de riesgo.....	20
Tabla 14. Captura de datos de PAD-22 (Latorre, 2013).....	23
Tabla 15. Análisis por reactivo.....	26

ÍNDICE DE FIGURAS.

Figura 1. Resultados entrevista desestructurada.....	15
Figura 2. Entrevista Socioeconómica.....	16

ÍNDICE DE ANEXOS.

ANEXO 1. ENCUESTA PARA LAS PERSONAS QUE ASISTEN A ALL FITNESS GYM.....	37
ANEXO 2. CUESTIONARIO DE PROPENSIÓN AL ACCIDENTE DEPORTIVO (PAD-22).....	38
ANEXO 3 PROPUESTA DE CARTA DE BIENVENIDA AL GYM.....	39
ANEXO 4. GUIÓN DE ENTREVISTA A PROFUNDIDAD.....	40

I. INTRODUCCIÓN

El presente estudio se realizó con el fin de conocer las concepciones de masculinidad en hombres fisiculturistas de la ciudad de Hermosillo Sonora, con la finalidad de evaluar dichas concepciones para poder describirlas y relacionarlas con las lesiones deportivas.

En los gimnasios es más notorio la característica de competitividad de la masculinidad, es por eso que fue un lugar ideal para realizar la investigación.

El objetivo número 5 de la agenda para el desarrollo sustentable del 2030 es la equidad de género, lo que hace a este estudio relevante para la sustentabilidad desde el punto de vista social. Se utilizaron instrumentos cuantitativos y cualitativos así como también entrevistas a profundidad aplicadas a los fisiculturistas que presentaron más propensión a lesiones y también a el usuario que menos presentó propensión para realizar una comparativa en las concepciones de masculinidad.

Con un total de 28 usuarios encuestados se encontró que sus concepciones de masculinidad son un factor importante que está relacionado a las lesiones deportivas dado que la mayoría de los usuarios encuestados reportaron conocer las funciones de las máquinas, el cómo utilizarlas, los estiramientos y calentamiento a realizar, así como también el apoyo de instructores para conocer la morfología de cada ejercicio, por tanto la causa de que los usuarios se lesionen fue de factor comportamental, descartando la falta de conocimiento, es una decisión que los usuarios tomaron al no preguntar cómo hacer los ejercicios y mostrar más poder ante las demás personas por la tensión que existe entre los hombres y su competitividad.

Si existe una relación causal entre las concepciones de masculinidad y las lesiones deportivas, los usuarios evidencian esto a partir de las entrevistas a profundidad. Los usuarios reportan la existencia de la tensión social que por el solo hecho de ser hombres sienten una gran responsabilidad y obligación a ser los mejores descuidando medidas de prevención o seguridad.

II. OBJETIVO ESTRATÉGICO

Fortalecer la cultura preventiva sobre riesgos de lesiones físicas derivados de las concepciones de masculinidad, en fisicoculturismo y fitness.

III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar un análisis literario sobre los temas: género, masculinidades y riesgos asociados a actividades en fisicoculturismo y fitness.
- Identificar las prácticas de riesgo de lesiones deportivas en fisicoculturismo y fitness realizado por hombres en Hermosillo.
- Diagnosticar las concepciones de masculinidad y prácticas deportivas en un gimnasio de la localidad.
- Relacionar las concepciones de masculinidad y los riesgos de lesiones deportivas de los practicantes de fisicoculturismo y fitness.
- Evaluar riesgos de lesiones físicas derivados de las concepciones de masculinidad, en fisicoculturismo y fitness.

IV. ANÁLISIS LITERARIO

IV.1 Desarrollo Sustentable en relación con la equidad de género

El término “sustentabilidad” sufrió diferentes transformaciones a lo largo del tiempo hasta llegar al concepto moderno basado en el desarrollo de los sistemas socio ecológicos para lograr una configuración más equilibrada de las tres dimensiones centrales del desarrollo sustentable: la económica, la social y la ambiental (Calvente, 2007); sin embargo, aunque en la dimensión económica se ha demostrado la capacidad de transformación intencionada de las comunidades para garantizar la evolución de la sociedad, la equidad social y de género sigue siendo una asignatura pendiente de gran importancia (Mendo, 2013).

Sigue siendo una asignatura pendiente dado que las estructuras patriarcales de poder no permiten, entre los géneros una participación equitativa entre los hombres y las mujeres para la elaboración de estrategias para un desarrollo sustentable (Rehaarg, 2010). Mientras que el sexo es una categoría biológica, el género es una categoría social, esto crea una división entre ellos, una atribución cultural de lo que se considera apropiado para cada sexo en una sociedad determinada, e incluye una serie de valores, roles y comportamientos dados los cuales se encuentran incrustados ya en la estructura social (Lamas, 2007).

La equidad de género no solo tiene importancia para la sustentabilidad desde el sentido antropogénico sino también para la dimensión ambiental, dado que ésta se considera parte del medio ambiente en la discusión moderna acerca del desarrollo sustentable (Foladori, 2002); debido a esto, la Agenda 2030 debe conciliar conflictos entre los objetivos de equidad de género y los de medio ambiente, ya que ambos procesos deberán convertirse en uno solo a mediano plazo (Beishem, 2012). Actualmente la equidad de género ha jugado un papel clave para el diseño de la agenda 2030, en base a esto, se ha estado negociando como marco para el desarrollo sustentable (Kaltenborn, 2015).

El enfoque de género en política pública ha sido definido como “tomar en cuenta las diferencias entre los sexos en la generación del desarrollo y analizar en cada sociedad las causas y los mecanismos institucionales y culturales que estructuran la desigualdad entre los sexos, así como elaborar políticas con estrategias para corregir los desequilibrios existentes” (OCDE, 1998); la perspectiva de género ha sido utilizada por la Organización de las Naciones Unidas como uno de sus criterios en la definición de las estrategias de desarrollo; así, la determinación de las políticas públicas domésticas no escapa a la influencia del modelo internacional vigente o emergente (Incháustegui, 1999).

La promoción de la equidad de género en las negociaciones para la agenda 2030 se enfoca al papel que la mujer juega en relación con el medio ambiente, es a partir de ella que se hace manifiesto el deterioro y la degradación ambiental; es por eso que no es posible hablar de políticas de desarrollo sustentable sin concebir las mismas bajo criterios de equidad (Ricaldi, 2004). La agenda 2030 debe ser un impulso a la equidad de género; sin embargo, este concepto dentro de la agenda solo se limita al ámbito de la promoción, dejando fuera de éste temas necesarios para la creación de políticas para la equidad como la violencia de género, los derechos sexuales y reproductivos, la presencia de mujeres en puestos de toma de decisiones económicas y políticas, el trabajo reproductivo no valorizado y la brecha de ingresos (García, 2015). El género tiene un impacto en las políticas del desarrollo, siendo las mujeres las más afectadas, ya que su participación en la sociedad es inequitativa en relación con los hombres. (Haq, 1996).

Quizá a raíz de lo anterior las Naciones Unidas han propuesto impulsar la equidad de género para lograr un desarrollo sustentable empoderando a las mujeres para el beneficio social (UN, 2014). Con el empoderamiento de las mujeres se podría lograr este impulso, comenzando por cancelar los privilegios masculinos que exentan a los hombres de los trabajos domésticos, responsabilidades paternas, conyugales y familiares, poniendo así a las mujeres, hombres y niños en un ambiente de equidad y mejorar su calidad de vida (Pérez, 2003); la equidad sería benéfico también para los hombres ya que aumenta la autoestima, favorece el crecimiento personal y aumenta la calidad en las relaciones (Bergara, 2008). El mejoramiento de la calidad de vida de las mujeres, hombres y niños solo es posible mediante la equidad de género; por lo que es indispensable que las

políticas para el desarrollo sustentable aborden este tema de manera más sistemática y coherente (OCDE, 2008).

IV.2 Masculinidad con respecto a la equidad de género

Las definiciones de masculinidad han aceptado en su mayoría como verdadero expresar el punto de vista cultural en la sociedad, pero han adoptado estrategias diferentes para caracterizar el tipo de persona que se considera masculina (Connel, 2001); ni todos los hombres tienen las mismas actitudes y ni todos los hombres tienen comportamientos definidos como masculinos (Hardy, 2001). Algunos hombres son considerados más hombres que otros hombres, inherentemente o por atribución; el abordar la masculinidad subraya la importancia central y general de las relaciones masculino-femenino, de tal manera que la masculinidad es cualquier cosa que no sean las mujeres (Guttman, 1997).

La masculinidad es un concepto que muy recientemente se ha convertido en un tema de gran interés social, “equivale a un proceso de construcción social en el que a lo masculino le corresponden una serie de rasgos, comportamientos, símbolos y valores, definidos por la sociedad en cuestión” (Téllez, 2011). Entre los hallazgos de masculinidad se encuentra la tríada de la violencia, en la que dice que los hombres mantienen relaciones de violencia hacia las mujeres, hacia ellos mismos y hacia otros hombres, esta triada está configurada de tal manera que ningún elemento queda fuera y además se refuerzan entre sí, el deshacerse de la fuente social de la violencia significaría la desaparición del rol de la masculinidad en función de la sociedad como está establecida; autoritaria, patriarcal y clasista (Kaufman, 1999).

En las últimas décadas han sucedido esfuerzos a nivel internacional por generar propuestas y herramientas que contribuyan a cambiar el rol de la masculinidad en el orden de género de la relación y el comportamiento de los hombres con respecto a las mujeres (Mora, 2006); sin embargo, la masculinidad continua siendo favorecida en los enfoques sociales que conforman el rol de género; familiar, educacional y político, tales que colocan al hombre en un rol específico dentro de la sociedad generándole una posición privilegiada (Jiménez, 2008).

La posición privilegiada del hombre en la sociedad comienza en la familia y desde el embarazo, momento en el que se concibe el concepto de masculinidad (Rangel, 2010); a pesar de que actualmente se estén formando a los miembros de la familia como equipo, con derechos y obligaciones por igual (INDLM, 2010); las estructuras de poder, como la escuela, han sido un espacio de transmisión del conocimiento masculino; la educación existente del sistema educativo solo presenta el punto de vista de lo que constituye la experiencia masculina, siendo así una herramienta que fomenta y mantiene el dominio masculino (García, 2005).

En la familia se otorga a la característica masculina el poder social y su libertad en el espacio público, para los demás miembros de su núcleo familiar la subordinación a la imagen patriarcal y su confinamiento al espacio privado; es importante el análisis de la masculinidad y su rol en la familia ya que esto refleja los cambios culturales que permiten redefinir las representaciones y contribuyen al desarrollo de las identidades sociales (Montesinos, 2004). La masculinidad es un limitador natural que reduce las posibilidades de las personas para desarrollar sus capacidades, por tanto, es un obstáculo para la libertad individual y colectiva, siendo así un sistema que limita a los hombres al mismo tiempo que discrimina y oprime a su familia (Bergara, 2008).

El dominio masculino define el papel del hombre en la sociedad, pareja y familia, que actualmente se sigue manteniendo como la figura fuerte que demuestra la necesidad de un equipo formado por la división de géneros masculino y femenino (Pizarro, 2013). Los hombres colaboran en el mantenimiento de dominación debido a que la sociedad les ofrece beneficios solo por el hecho de ser hombres, que no sólo se expresa en el prestigio y el poder sino también en la posibilidad de generar recursos económicos más altos que los de las mujeres y mayor valoración de sus opiniones, cuerpos y su racionalidad (Faur, 2004).

Estos beneficios sociales de la masculinidad se producen institucionalmente mediante el Estado, el trabajo y la escuela; la masculinidad no puede desligarse del contexto social e institucional en el que se desarrolla y se manifiesta en forma de comportamientos en todos los demás sectores que conforman la sociedad (Connell, 2000); esto puede generar tensión entre los mismos hombres, estimulando su necesidad por probarse ante los demás, obligándolos en algunas veces a rechazar medidas de seguridad y desafiar el

peligro a través de su comportamiento en cualquier ámbito, laboral, escolar, familiar lo cual causa accidentes, por miedo a perder su percepción de hombría ante la sociedad (Bourdieu, 2000).

IV.3 Riesgos asociados con masculinidades en el gimnasio

En general, la literatura sobre la propensión de los hombres a lesiones en el deporte es limitada, no se sabe aun con precisión si dicha propensión es de carácter biológico o si esta relacionada con comportamientos de formación e incluso una combinación de ambas (Ristolainen, 2009); biológicamente se podría decir que los hombres tienen una mayor masa ósea, esto significa que durante la actividad física, la carga de impacto repetitivo en el cuerpo será menor por tener un sistema músculo esquelético más fuerte que una mujer con igual peso corporal, deportistas de alta estatura y alto peso corporal tiene un mayor estrés en su sistema músculo esquelético ya que teniendo una longitud de extremidades mayor, la fuerza de impacto por unidad de área es comparativamente mayor (Pérez, 2010).

No obstante, el estrés generado por la práctica deportiva ha originado una mayor probabilidad de que los atletas presenten lesiones agudas y crónicas, existen diferentes investigaciones acerca de la incidencia de lesiones deportivas, el 80% de las lesiones sufridas durante la práctica del deporte comprometen los tejidos blandos, tales como músculos, tendones, ligamentos y articulaciones, las fracturas o los daños a órganos internos son responsables del 20% restante (Osorio, 2007); también se encontró que las áreas más frecuentemente lesionadas fueron en la rodilla 45,5%, el tobillo 9,8% y el hombro 7,7% (Whitman et al., 1981).

El ejercicio físico es bueno para la salud, siempre y cuando se realice bajo ciertos criterios de ejecución, los gimnasios son lugares buenos para ejercitar organismo, pero al respecto, los expertos advierten de que cualquier actividad en éstos debe hacerse con cuidado ya que la omisión sobre los controles del peso a levantar, número de repeticiones o la manera de realizarlos pueden provocar que aparezcan lesiones como sobrecargas, roturas fibrilares, tendinitis, esguinces o, en casos extremos, la rotura de algún hueso o músculo (Martin, 2005). Las lesiones más comunes por levantamiento de pesas son

principalmente dolores de espalda, luxación del tendón del bíceps, laxitud de hombro e incluso desmayos; dichas lesiones son causadas por mala técnica, levantamiento excesivo de peso y también por realizar esfuerzo conteniendo la respiración durante la trayectoria del movimiento (Hontoria, 1997).

Los factores de riesgo que pueden provocar lesiones en los deportistas se dividen en dos categorías intrínsecos y extrínsecos; los extrínsecos se refieren a factores ambientales con los que el deportista está en contacto, mientras que los intrínsecos se refieren a factores internos, uno de ellos es la masculinidad (Bahr, 2003); si bien por separado son factores de riesgo la suma o interacción de estos aumenta considerablemente las probabilidades de que la persona tienda a ser más susceptible a que le ocurra algún tipo de lesión, recientemente se ha reportado que los atletas masculinos tienen un mayor riesgo de lesiones severas relacionadas con el ejercicio físico (Conn et al., 2003).

La familia es la primera influencia deportiva en la infancia, a los hombres les resulta más fácil asumir una identidad deportiva, porque forma parte de la imagen masculina desde los primeros años y se llega a transmitir a través de la identificación con el padre (Alfaro, 2011); tal vez esta sea una de las razones por la cual los hombres pueden tener mayor susceptibilidad a lesiones por la percepción de competitividad que proviene de la masculinidad, por su parte, los medios de comunicación han promovido y mantenido la imagen competitiva del hombre en el deporte (CFGE, 2006); esto ha sido un estímulo para que los hombres se interesen más por los aspectos competitivos de la actividad física lo cual los ha predispuesto más a situaciones de riesgo en cuanto a lesiones (Gregorat, 2014).

En la práctica del deporte, particularmente en los gimnasios está presente el consumo de anabólicos esteroides con la finalidad de tener un mayor rendimiento físico y mejorar la imagen física de la persona que los consume; esto puede llegar a ser peligroso dado que el consumo de anabólicos ha sido el causante de lesiones musculoesqueléticas, en particular, las lesiones de ligamentos y articulaciones, el solo hecho de utilizar anabólicos esteroides puede hacer más propenso a un hombre a tener lesiones (Horn, 2009). A pesar de que el uso correcto de anabólicos podría traer beneficios, algunos atletas masculinos han abusado de anabólicos esteroides y también han caído en trastornos

alimenticios; la educación del atleta masculino es un paso importante a seguir para prevenir que estas situaciones de riesgo se presenten (Baum, 2006).

Dada la naturaleza de la actividad deportiva, las lesiones son comunes, normalmente se ha enfocado a el tratamiento de éstas una vez que han ocurrido, resultando costoso económicamente y para el rendimiento del deportista; recientemente se le ha puesto mayor importancia a las técnicas de prevención ya que han demostrado ser eficaces sin embargo, no se ha logrado una total aceptación en algunos deportes (Casáis, 2008); una adecuada prevención ante los factores predisponentes de la lesión y un trabajo sistematizado en el caso de que aparezca la lesión, son cosas que deben ser tomadas en cuenta asegurando una recuperación completa del deportista (Rodríguez, 2010).

IV.4 Prevención de lesiones en el gimnasio

Lo primordial para la prevención de lesiones en el gimnasio, es evaluar las facultades físicas del hombre con fin de adecuar el nivel de demandas al que podría llegar a ser sometido, debiendo ser obligatorio un examen médico completo antes de comenzar el acondicionamiento físico y periódicamente como valoración del entrenamiento y aún más si se efectúan cambios o modificaciones en el mismo (Fernández, 2009); siendo la identificación de los factores de riesgo de lesiones la clave de un sano y seguro entrenamiento físico, minimizando la posibilidad de lesiones y maximizando los beneficios de salud obtenidos de dicha práctica (Darrow, 2009).

Una lesión ocurre cuando el impacto cae sobre un tejido, excediendo la habilidad del tejido para absorber el impacto o estrés de manera adecuada o crónicamente (MacBain, 2012); sin embargo, los hombres presentan menos riesgo de lesiones físicas en el gimnasio tomando en cuenta solamente sus características físicas, siendo las características sociales o intrínsecas como de competitividad las que los podrían llevar a ser más susceptibles a lesiones; se ha reportado que aproximadamente el 44% de la población masculina sufrió una lesión o accidente en el gimnasio por levantamiento de pesas y acondicionamiento físico (Ristolainen, 2012).

Debido a la gran variedad de factores de riesgo causales de una lesión en deportistas masculinos en un gimnasio, se han propuesto varias técnicas de prevención, siendo el

estiramiento la más general y acertada, ya que el sistema de músculo-tendón es más capaz de distribuir el impacto de una fuerza ejercida sobre él durante el entrenamiento físico cuando este sistema se encuentra con una mayor capacidad de flexibilidad; por lo tanto el estiramiento es un mecanismo de prevención más generalizado sin abordar solo una o pocas etiologías de lesión deportiva en hombres (Witvrouw, 2004); a mayor rigidez muscular, el impacto durante el ejercicio tendería a transferir la energía de este de manera mayormente inmediata a la unión tendón-hueso, creando una mayor probabilidad de lesión (Wilson, 2000).

Antes de realizar cualquier actividad física en el gimnasio es importante acondicionar de forma progresiva el cuerpo comenzando por el calentamiento, iniciando con un ejercicio aeróbico de intensidad suave y progresiva a intensidad moderada para el acondicionamiento del sistema cardiovascular; los ejercicios de calentamiento cumplen la función de evitar las lesiones y mejorar el rendimiento muscular (Martínez, 2007). Desde el enfoque psicológico, el calentamiento como prevención de lesiones en el gimnasio ayuda con la disminución del estado de ansiedad y la fatiga inicial además de reforzar la motivación por medio de un mecanismo de desviación del estrés precompetitivo común entre los hombres en los gimnasios (Achón, 2010).

La prevención de lesiones en el gimnasio durante el entrenamiento debería terminar con el enfriamiento; sin embargo, por motivos de tiempo e incluso falta de interés esta fase de prevención es la menos practicada, siendo esta fase del entrenamiento la encargada de aminorar progresivamente el entrenamiento con ejercicios poco energéticos con el fin de acelerar la recuperación y retornar el cuerpo al reposo (Ranzola, 2000); el enfriamiento previene el taponamiento del retorno venoso y asegura una buena circulación al sistema músculo esquelético, el corazón y el cerebro, incluso previene las lesiones musculares y reduce el riesgo de lesiones por fatiga y sobreuso (De Lucio, 2009).

La prevención de lesiones deportivas podría ser diseñada en una secuencia de cuatro pasos, comenzando por conocer la amplitud del problema, identificar los factores intrínsecos, extrínsecos y mecanismos de las lesiones que pueden ocurrir en un gimnasio, introducir medidas de prevención y por último evaluar su eficacia (Van Mechelen, 1992). A pesar de que existen varias opciones en cuanto a prevención de lesiones y los intereses se han inclinado hacia el desarrollo de estrategias para minimizarlas, no se le ha puesto la

prioridad suficiente dentro de los gimnasios a estas estrategias, se debería inculcar la prevención como la práctica más importante de la actividad física en los gimnasios ya que no es debidamente practicada ni estrictamente aplicada (Sarfati, 2011).

Los gimnasios en especial son lugares donde es muy notorio el sentido de competencia que es característico de la masculinidad; muchas de las conductas y normatividades que existen hoy en día se han derivado de las masculinidades. Al cambiar las concepciones de las masculinidades se daría un gran paso para lograr que las personas se comporten de manera distinta, lo cual no solo serviría para prevenir lesiones sino también para cambiar la dinámica de la sociedad haciendo más favorables las relaciones interpersonales y creando un terreno más equitativo.

Es importante comenzar a hablar de equidad de género desde ésta perspectiva, esta vez analizando las concepciones de masculinidades y el papel que juegan en la sociedad; con el cambio en estas concepciones quizás podría lograr un acercamiento al bienestar social. La equidad de género es el objetivo número 5 de la Agenda para el Desarrollo Sustentable de 2030, por lo que el estudio presentado en esta tesis resulta relevante para lograr un acercamiento a la sustentabilidad desde la dimensión social.

V. METODOLOGÍA

a) Tipo de estudio

Se llevó a cabo un modelo de investigación mixto, tanto cualitativo como cuantitativo. Cuantitativo porque se utilizaron encuestas estandarizadas para obtener datos numéricos, es decir se utilizó un instrumento formal que nos ayudó a conseguir la misma información de los sujetos a entrevistar (Creswell, 2005); cualitativa ya que se buscó entender las concepciones de los entrevistados sobre masculinidades de manera descriptiva, se pretende obtener las percepciones de los participantes a través de la observación y registro y a través del uso de un cuestionario (Sampieri, 2006). La investigación cualitativa es mas flexible y permite que los sujetos a entrevistar se comporten y expresen de manera natural, se utilizarán entrevistas a profundidad, observación y registro para enriquecer los resultados de la muestra (Monge, 2011).

b) Diseño Metodológico

No experimental, se hizo una recolección de datos en forma pasiva sin introducir cambios o tratamientos.

Fase 1: Recolección de datos

1.1. Se realizó una entrevista desestructurada a los usuarios del gimnasio que se identifiquen como fisicoculturistas profesionales y no profesionales que responda a la cuestión de haber o no haber sufrido alguna lesión durante la practica del deporte en el gimnasio.

1.2. Se aplicaron encuestas a usuarios del gimnasio; se aplicaron a los usuarios que contaban con el criterio de fisicoculturismo profesional y no profesional que asistieron al gimnasio All Fitness sucursal Morelos.

Cuestionario de propensión al accidente deportivo; PAD-22 (Latorre, 2013).

Encuesta para los usuarios del gym (Baquerizo, 2014).

Estos cuestionarios se pueden encontrar en la sección VII. Anexos.

1.3 Aplicar entrevista a profundidad a un usuario que muestren un alto factor de riesgo basado en los resultados de las encuestas para conocer sus concepciones de masculinidad.

1.4. Evaluar los datos recolectados.

Fase 2. Interpretación de resultados

2.1 Con base en la recolección de datos, interpretar lo que contesten los usuarios en los cuestionarios.

2.2. Con base de las entrevistas a profundidad, interpretar los resultados.

Fase 3: Evaluación

3.1. Evaluar la forma mas adecuada para proporcionar la información de intervención a los usuarios.

Fase 4: Resultados

4.1. Interpretación de los resultados.

Fase 5: Conclusiones

c) Alcance.

Usuarios de un gimnasio en el área de pesas que practiquen fisicoculturismo y fitness en la ciudad de Hermosillo, Sonora, México. Junio 2016.

d) Pregunta de investigación.

¿Están las concepciones de masculinidad en el hombre ligadas a ser menos cuidadosos durante el ejercicio lo cual los lleva a ser más propensos a presentar lesiones?

e) Objeto de estudio.

Concepciones de masculinidad en sujetos de Hermosillo como factor de riesgo de lesiones en hombres durante la actividad de fisicoculturismo y fitness dentro de un gimnasio.

f) Selección del objeto de estudio o del lugar que ubica al objeto de estudio. All fitness.

g) Muestra: Se realizó un censo con todos los usuarios que entren en el criterio de selección siendo 23 los participantes.

VI. RESULTADOS

Los resultados que se presentan se obtuvieron aplicando tres tipos de instrumentos distintos: guion de entrevista desestructurada, cuestionarios validados en investigaciones anteriores y guion de entrevista en profundidad.

VI.1 Resultados de entrevistas desestructuradas

Las entrevistas desestructuradas se llevaron a cabo en las instalaciones del gimnasio y también por medio de llamadas telefónicas, entre el 15 y el 19 de agosto de 2016. De manera resumida se presentan a continuación los resultados.

La siguiente tabla indica la tasa de respuesta de los sujetos, dado que la muestra seleccionada practica ejercicio a diferentes horas, se divide la tabla por horarios.

Tabla 1. Tasa de respuesta.

		Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Total
Número de Casos	Mañana	8	4	0	4	16
	Tarde	0	4	8	0	12
	Total	8	8	8	4	28
Entrevista completa		28.57	28.57	28.57	14.28	100
Rechazo de entrevista		0	0	0	0	0
Entrevista incompleta		0	0	0	0	0
Total		28.57	28.57	28.57	14.28	100

Fuente: Elaboración propia.

Como parte de la entrevista desestructurada, se les pregunto a los sujetos si habían sufrido alguna lesión dentro o fuera del gimnasio; con un total de 28 personas que cumplen con el criterio inicial de fisicoculturismo y fitness, 18 contestaron que si han sufrido en alguna ocasión una lesión dentro del gimnasio que les impidió continuar con

sus actividades deportivas dentro de este. 10 personas contestaron que no han sufrido lesiones al menos no dentro de un gimnasio al hacer ejercicio.

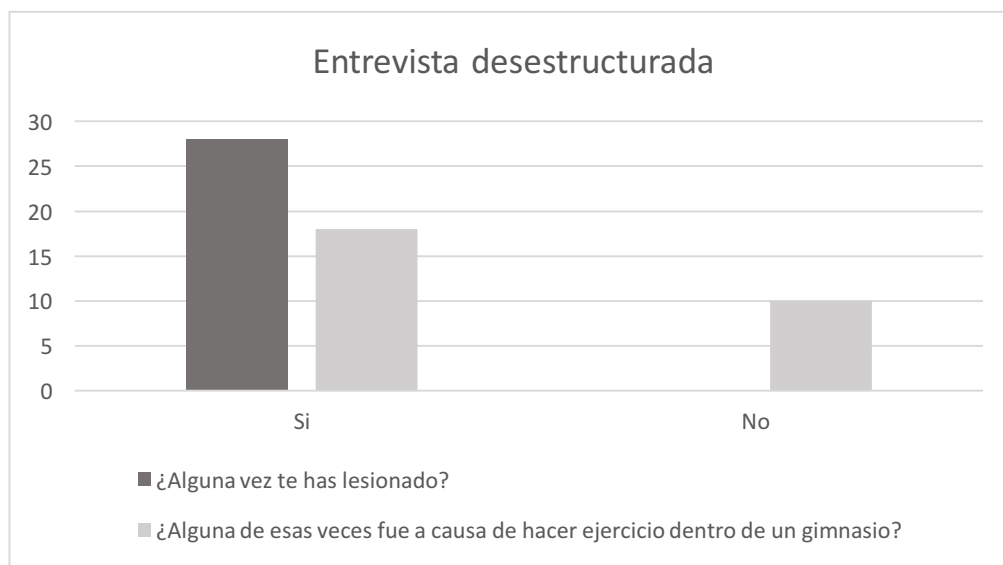


Figura 1. Resultados entrevista desestructurada.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. Incidencia de lesiones en usuarios del gimnasio.

Pregunta	Respuesta	
	Si	No
¿Alguna vez te has lesionado?	28	0
¿Alguna de esas veces fue a causa de hacer ejercicio dentro de un gimnasio?	18	10

Fuente: Elaboración propia.

Como parte de las entrevistas desestructuradas también se indagó sobre el nivel socioeconómico de los sujetos, siendo que un nivel socioeconómico alto indica que los sujetos están expuestos a mas información sobre conductas adecuadas y conocimientos sobre prevención de lesiones, uso correcto del espacio en el gimnasio y de las maquinas para ejercitar.

Tabla 3. Entrevista nivel socioeconómico.

Pregunta	Respuestas		
	SI	NO	Total
¿Cuentas con casa propia?	28		28
¿Cuentas con automóvil propio?	28		28
¿Cuentas con una carrera terminada o en curso?	24	4	28
¿Cuentas con membresía de cobro automático?	28	0	28

Fuente: Elaboración propia.

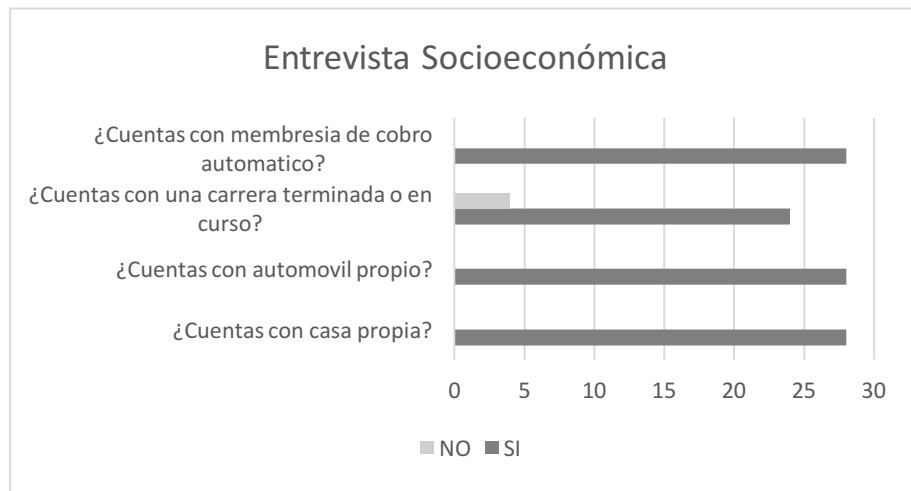


Figura 2. Entrevista Socioeconómica.

Fuente: Elaboración propia.

A partir de las respuestas de los participantes se podría generalizar que son de un nivel socio económico medio a medio alto, dado que todos cuentan con casa propia, estudios terminados y o mínimo carrera universitaria terminada y también por la localización del gimnasio y el nivel socioeconómico de la ubicación, dado que todos los participantes viven en las colonias vecinas.

También se les preguntó cuanto ganaban, pregunta que fue rechazada por la mayoría por lo cual fue omitida de los gráficos, siendo como respuesta “preferiría no contestar esa pregunta” la mas común.

VI.2. Resultados de encuestas aplicadas a la muestra de usuarios del gimnasio

A continuación se muestran los resultados obtenidos al aplicar el segundo instrumento, Encuesta para los usuarios del gimnasio (Baquerizo, 2014); con la finalidad de conocer

las actividades y costumbres de los encuestados al hacer ejercicio e indagar en sus conocimientos del uso del gimnasio.

Tomando en cuenta que 18 fisicoculturistas se han lesionado en algún momento al ejercitarse y 10 respondieron que no, se hizo una separación al momento de aplicar los instrumentos, es por eso que los resultados están divididos en globales, lesionados y no lesionados.

Para cada una de las preguntas de este instrumento se muestran en tablas en primer término, el conteo de las respuestas del total de entrevistados, de manera global; en segundo término se muestran el conteo de manera desagregada las respuestas, separando las que expresaron quienes se han lesionado de las respuestas que expresaron quienes no se han lesionado.

Tabla 4. Respuestas a la pregunta 1 del total de entrevistados y separando lesionados y no lesionados.

	Numero de entrevistados
1. ¿Desde hace que tiempo realiza actividad física? Total	
7 meses o mas	18
6 meses	6
3 meses	4
1. ¿Desde hace que tiempo realiza actividad física? Lesionados	
7 meses o mas	14
6 meses	3
3 meses	1
1. ¿Desde hace que tiempo realiza actividad física? No Lesionados	
7 meses o mas	2
6 meses	3
3 meses	5

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 5. Respuestas a la pregunta 2 total, lesionados y no lesionados.

	Numero de entrevistados
2. ¿Cuántos días a la semana asiste al gimnasio? Total	
5 días	22
6 días	5
7 días	1
2. ¿Cuántos días a la semana asiste al gimnasio? Lesionados	
5 días	14
6 días	3
7 días	1

2. ¿Cuántos días a la semana asiste al gimnasio? No lesionados	
5 días	8
6 días	2
7 días	0

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 6. Respuestas a la Pregunta 3 total, lesionados y no lesionados.

	Numero de entrevistados
3. ¿Conoce al 100% la función de cada maquina y para que musculo ejercitar? Total	
SI	26
NO	2
3. ¿Conoce al 100% la función de cada maquina y para que musculo ejercitar? Lesionados	
SI	17
NO	1
3. ¿Conoce al 100% la función de cada maquina y para que musculo ejercitar? No lesionados	
SI	9
NO	1

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 7. Respuestas a la pregunta 4 total, lesionados y no lesionados

	Numero de entrevistados
4. ¿Recibe instrucción permanente cada día que realiza actividad física?	
SI	18
NO	5
A VECES	4
4. ¿Recibe instrucción permanente cada día que realiza actividad física? Lesionados	
SI	10
NO	5
A VECES	3
4. ¿Recibe instrucción permanente cada día que realiza actividad física? No lesionados	
SI	8
NO	1
A VECES	1

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 8. Respuestas a la pregunta 5 total, lesionados y no lesionados.

	Numero de entrevistados
5. ¿Los instructores le hicieron conocer la forma correcta para prepararse para realizar actividad física?	
SI	26
NO	2
5. ¿Los instructores le hicieron conocer la forma correcta para prepararse para realizar actividad física? Lesionados	
SI	16
NO	2
5. ¿Los instructores le hicieron conocer la forma correcta para prepararse para realizar actividad física? No lesionados	
SI	10
NO	0

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 9. Respuestas a la pregunta 6 total, lesionados y no lesionados.

	Numero de entrevistados
6. ¿Usted realiza calentamiento antes de hacer actividad física?	
SI	25
NO	3
6. ¿Usted realiza calentamiento antes de hacer actividad física? Lesionados	
SI	15
NO	3
6 ¿Usted realiza calentamiento antes de hacer actividad física? No Lesionados	
SI	10
NO	0

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 10. Respuestas a la pregunta 7 total, lesionados y no lesionados.

	Numero de entrevistados
7. ¿Conoce y realiza los estiramientos antes-durante y después de hacer actividad física?	
SI	16
NO	3
A VECES	9
7. ¿Usted conoce y realiza los estiramientos antes-durante y después de hacer actividad física? Lesionados	
SI	12
NO	3
A VECES	3
7. ¿Usted conoce y realiza los estiramientos antes-durante y después de hacer actividad física? No lesionados	
SI	4
NO	0
A VECES	6

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 11. Respuestas a la pregunta 8 total, lesionados y no lesionados.

8. ¿Conoce la correcta posición y postura cuando utiliza las maquinas o al levantar pesas?	Numero de entrevistados
SI	15
NO	1
ALGUNAS	2
8. ¿Conoce la correcta posición y postura cuando utiliza las maquinas o al levantar pesas? Lesionados	
SI	16
NO	1
ALGUNAS	1
8. ¿Conoce la correcta posición y postura cuando utiliza las maquinas o al levantar pesas? No lesionados	
SI	9
NO	0
ALGUNAS	1

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 12. Respuestas a la pregunta 9, algunos entrevistados sufrieron más de una lesión.

9.- Que tipo de lesión o lesiones ha experimentado durante la actividad física dentro del gimnasio?	Ocurrencia de lesiones
Esquince	2
Contractura	9
Fractura	1
Desgarre	5
Luxación	1
Distensión	3

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 13. Respuestas a la pregunta 10 factores de riesgo.

10. Cual factor de riesgo cree usted que ha causado la lesión?	Razones de entrevistados
Sobreuso	3
Sobrecarga	7
Técnica incorrecta	10

Fuente: Elaboración propia.

Globalmente la mayor parte de los participantes reportan que llevan 7 meses o más realizando fisicoculturismo incluyendo lesionados y no lesionados; como mínimo asisten al gimnasio 5 veces, 6 y 7 veces a la semana.

Globalmente todos reportan conocer para qué sirve cada máquina y aparatos en el gimnasio así como también reportan recibir o haber recibido instrucción de cómo hacer

correctamente y utilizar los aparatos y o pesas. La mayoría reporta calentar antes del ejercicio, salvo 3 que reportan que no calientan del grupo de los lesionados.

Globalmente también los usuarios reportaron que, si realizan los estiramientos antes y después de hacer ejercicio como parte de su rutina diaria, a excepción de 3 que no estiran y 3 que solo a veces estiran de la sección de los que si presentaron lesiones; un poco mas del 50 porciento de los no lesionados estiran solo a veces. Globalmente todos reportan conocer la postura correcta al utilizar las máquinas o pesas, salvo 1 del grupo de los lesionados y 1 del grupo de los no lesionados.

Las lesiones más comunes reportadas en el gimnasio fueron contracturas, aunque desgarre también fue otra que fue mencionada, en cuanto a los factores de riesgo que pudieron haber provocado dichas lesiones se encuentran técnica incorrecta y la sobrecarga.

VI.3 Resultados del cuestionario de propensión al accidente deportivo

Se utilizó el Cuestionario de propensión al accidente deportivo; PAD-22 (Latorre, 2013). Para calificar este instrumento se siguieron las instrucciones de su autor, a mayor puntaje mayor propensión a accidentes deportivos. Este instrumento fue de utilidad para identificar al usuario con mas propensión a lesiones para aplicarle la entrevista a profundidad.

Listado de reactivos:

1. Tengo capacidades y poderío físico para realizar cualquier actividad deportiva.
2. Me gusta siempre ser el mejor y sorprender a los demás.
3. Cuando pierdo me siento muy mal conmigo mismo.
4. Cuando hago deporte, si no gano, no me divierto.
5. Necesito superarme para ser el mejor.
6. Conduzco la bicicleta sin casco.
7. Hago deporte estando lesionado.
8. No me importa patinar sin casco ni protecciones.
9. Suelo soltarme de manos al conducir la bicicleta.

10. Frecuentemente estoy mal por alguna cuestión relacionada con mi apariencia física.
11. Mi cuerpo no me transmite sensaciones positivas.
12. Creo que, comparado con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma física.
13. Me gusta tirarme desde el trampolín más alto de la piscina.
14. Me gusta explorar un bosque desconocido haciendo senderismo o en bicicleta, aunque pueda perderme.
15. Me gusta montarme en una montaña rusa.
16. Siempre soy el primero en ofrecirme para hacer las actividades más arriesgadas.
17. Algunas veces me gusta hacer cosas que impliquen pequeños sobresaltos.
18. Me gusta hacer acampada en lugares deshabitados y alejados.
19. Saltar una valla no conlleva ningún peligro.
20. Hacer una voltereta en el aire es poco peligroso.
21. Como nado muy bien, hacer piragüismo sin chaleco-salvavidas no supone ningún riesgo para mí.
22. Saltar el potro es poco peligroso.

Las opciones de respuesta están numeradas del 1 al 6 siendo el 1 totalmente desacuerdo y el 6 totalmente de acuerdo, se tomó en cuenta como riesgo a el o los usuarios que contestaron desde el valor 5 en adelante, siendo que el instrumento consta de 22 reactivos; esto es $5 \times 22 = 110$.

El usuario con puntuación mas alta fue el numero 9 del grupo de los lesionados con un total de 115, del grupo de los no lesionados el usuario con la puntuación mas baja fue el 10 con un total de 30.

La forma en que se llegó a este resultado fue la siguiente; las opciones de respuesta están numeradas del 1 al 6 siendo el 1 totalmente desacuerdo y el 6 totalmente de acuerdo, se tomo en cuenta a el o los usuarios que contestaron desde el valor 5 en adelante, siendo 22 reactivos esto es $5 \times 22 = 110$.

El o los usuarios con puntuación de 110 o mas alta serian los mas propensos a lesiones. Usuario numero 9 del grupo de los lesionados tuvo una puntuación 115, fue el mas alto, esta sumatoria se realizo con la finalidad de obtener algún candidato a entrevista profunda

sobre concepciones de masculinidad, por el contrario, del grupo de no lesionados el usuario numero 10 fue el mas bajo con una puntuación total de 30, lo que lo hace también candidato a entrevista a profundidad con finalidad de comparativa sobre concepciones de masculinidad.

En la siguiente tabla se muestra la captura de los resultados, horizontalmente se representa cada reactivo y verticalmente cada valor que el usuario contestó a cada reactivo, es así como se obtuvo el puntaje total por reactivo y por usuario.

Tabla 14. Captura de datos de PAD-22 (Latorre, 2013).

Lesionados	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17	R18	R19	R20	R21	R22	TOTAL
1-	6	6	2	2	6	5	1	1	1	1	1	1	6	6	6	2	6	6	3	3	6	3	80
2-	6	6	6	1	6	1	1	1	1	6	6	4	1	1	1	1	6	6	1	1	1	6	70
3-	6	4	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	6	6	4	6	6	1	1	1	1	58
4-	4	5	4	2	6	1	4	1	1	1	4	2	1	1	4	2	4	3	1	1	1	1	54
5-	4	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	2	1	5	1	5	5	1	5	5	1	6	75
6-	5	4	3	1	6	6	6	6	1	5	1	1	6	1	6	1	6	1	1	4	6	1	78
7-	6	6	6	4	6	6	1	6	4	4	1	1	3	3	1	1	3	3	3	1	3	3	75
8-	6	6	3	3	6	6	2	6	6	4	1	5	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	68
9-	6	6	6	5	6	6	4	6	5	4	1	4	6	6	6	5	6	6	5	5	6	5	115
10-	6	6	3	4	6	5	2	4	1	3	1	3	6	6	6	3	5	6	2	1	1	2	82
11-	6	6	1	1	6	5	1	1	5	2	1	1	6	6	6	5	5	6	4	2	5	2	83
12-	6	6	3	3	6	6	1	1	1	6	1	4	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	103
13-	6	4	5	1	6	6	4	6	6	1	1	1	1	6	1	3	6	6	4	1	2	1	78
14-	4	6	2	1	6	6	6	6	2	1	2	1	6	6	6	6	6	6	4	4	4	3	94
15-	6	5	5	5	6	6	5	6	4	3	1	1	6	6	6	5	5	6	4	4	6	4	105
16-	6	3	2	1	6	6	6	6	6	1	1	1	6	6	4	3	5	6	5	3	6	3	92
17-	6	6	5	5	6	6	5	6	6	2	1	1	6	6	6	5	5	6	5	5	4	6	109
18-	6	6	6	4	6	6	5	6	6	4	1	4	6	6	6	5	5	6	4	4	6	4	112
No Lesionados	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17	R18	R19	R20	R21	R22	
1-	6	6	1	1	6	3	1	3	5	1	1	1	6	6	6	4	6	6	4	4	6	4	87
2-	6	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	40
3-	6	6	4	4	6	6	5	6	5	3	1	2	6	6	6	5	5	6	4	4	6	4	106
4-	6	5	1	1	6	4	1	1	3	2	1	1	6	6	6	4	5	5	3	4	5	4	80
5-	6	6	5	4	6	6	6	6	6	3	1	2	6	6	6	3	5	6	6	5	6	5	111
6-	6	6	3	3	6	6	4	6	4	1	1	3	6	5	2	2	5	6	3	2	6	2	88
7-	6	6	4	2	6	6	1	6	6	2	1	4	6	6	6	3	6	6	1	1	4	1	90
8-	6	5	1	1	6	6	1	6	4	3	1	1	6	3	1	3	5	1	5	2	1	5	73
9-	5	6	5	6	5	2	1	3	1	4	2	2	5	6	6	3	2	1	5	3	3	3	79
10-	2	2	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	30

Fuente: Elaboración propia

El instrumento esta diseñado para predecir si alguna persona esta propensa a sufrir accidentes deportivos, sin embargo, al diseccionar cada reactivo, se pudo hacer una comparativa en relación a las concepciones de la masculinidad.

También se revisó el puntaje reactivo por reactivo para identificar conductas de riesgo como complemento a la investigación y los reactivos en los que los usuarios obtuvieron un puntaje alto fueron 7 diferentes.

Reactivo 1. Tengo capacidades y poderío físico para realizar cualquier actividad deportiva. 96%.

Reactivo 2. Me gusta siempre ser el mejor y sorprender a los demás. 93%

Reactivo 5. Necesito superarme para ser el mejor. 96%.

Reactivo 13. Me gusta tirarme desde el trampolín mas alto de la piscina. 64%.

Reactivo 14. Me gusta explorar un bosque desconocido haciendo senderismo o en bicicleta, aunque pueda perderme. 71%.

Reactivo 15. Me gusta montarme en una montaña rusa. 68%.

Reactivo 18. Me gusta hacer acampada en lugares deshabitados y alejados. 68%

VI.4 Entrevistas a Profundidad

Se entrevistó al usuario con puntaje mas alto en propensión a accidentes deportivos, también al que obtuvo la puntuación mas baja para indagar sobre sus concepciones de masculinidad.

VII. ANÁLISIS

VII.1 Análisis de encuesta para usuarios de gym

La mayoría de los usuarios encuestados reportaron conocer las funciones de las maquinas, el como utilizarlas, los estiramientos y calentamiento a realizar, así como también el apoyo de instructores para conocer la morfología de cada ejercicio, por tanto, la causa de que los usuarios se lesionen fue de factor comportamental, descartando la falta de conocimiento, es una decisión que los usuarios toman al no preguntar como hacer los ejercicios y mostrar mas poder ante las demás personas por la tensión que existe entre los hombres y su competitividad.

VII.2 Análisis de cuestionario de propensión a accidentes deportivos

Los usuarios con puntuación de 110 o mayor son los mas propensos a lesiones de acuerdo al instrumento. Dado que el usuario numero 9 del grupo de los lesionados obtuvo una puntuación total de 115 se comprobó que existe coherencia entre el instrumento y el comportamiento del usuario. Por haber sido el usuario que mas riesgo de accidentes deportivos presenta, se le aplicó una entrevista a profundidad para conocer sus concepciones de masculinidad.

Contrariamente el usuario 10 del grupo de no lesionados obtuvo una puntuación total de 30, lo que lo convirtió en candidato para entrevista a profundidad con finalidad de comparar y conocer sus concepciones de masculinidad.

También se revisó el puntaje reactivo por reactivo para identificar conductas de riesgo como complemento a la investigación y los reactivos en los que los usuarios obtuvieron un puntaje alto fueron 7 diferentes.

Reactivo 1. Tengo capacidades y poderío físico para realizar cualquier actividad deportiva. 96%.

Reactivo 2. Me gusta siempre ser el mejor y sorprender a los demás. 93%

Reactivo 5. Necesito superarme para ser el mejor. 96%.

Reactivo 13. Me gusta tirarme desde el trampolín mas alto de la piscina. 64%.

Reactivo 14. Me gusta explorar un bosque desconocido haciendo senderismo o en bicicleta, aunque pueda perderme. 71%.

Reactivo 15. Me gusta montarme en una montaña rusa. 68%.

Reactivo 18. Me gusta hacer acampada en lugares deshabitados y alejados. 68%

VII.3 Análisis por reactivo del cuestionario de propensión a accidentes deportivos

Los reactivos del instrumento que resultaron estar directamente relacionados con características de masculinidad y en los que los usuarios salieron con un puntaje de riesgo, es decir, mayor a 4 en la escala de la encuesta, reflejaron la postura de los usuarios; la relación es directamente proporcional resultando en una evidencia más de empoderamiento y competencia.

Tabla 15. Análisis por reactivo.

Reactivo 1. Tengo capacidades y poderío físico para realizar cualquier actividad deportiva. 96%.	Este reactivo reflejó la identidad masculina en los usuarios.
Reactivo 2. Me gusta siempre ser el mejor y sorprender a los demás. 93%.	El porcentaje de respuesta en este reactivo, demuestra la característica fundamental de la masculinidad, la competitividad.
Reactivo 5. Necesito superarme para ser el mejor. 96%.	Al igual que en el reactivo anterior, se demuestra la competitividad.
Reactivo 13. Me gusta tirarme desde el trampolín mas alto de la piscina. 64%.	Este reactivo denota una inclinación de los encuestados hacia el sentido de aventura proporcional a no medir riesgos.
Reactivo 14. Me gusta explorar un bosque desconocido haciendo senderismo o en bicicleta, aunque pueda perderme. 71%.	En este reactivo, el porcentaje evidencia nuevamente el sentido de aventura.
Reactivo 15. Me gusta montarme en una montaña rusa. 68%.	Refleja la inquietud del hombre por el sentir aventura y emoción ignorando los riesgos.
Reactivo 18. Me gusta hacer acampada en lugares deshabitados y alejados. 68%	Aquí se refleja la necesidad del hombre a sentir aventura y demostrar valentía.

Fuente: Elaboración propia

VII.4 Análisis de las entrevistas a profundidad

Desde la niñez, las características y preconcepciones de masculinidades están presentes, jugando un rol determinante en el desarrollo del niño, ya que la principal característica encontrada es la competitividad; lo cual se manifiesta predominantemente en los deportes, en fuerza y resistencia, más que en lo académico. La familia es la primera influencia deportiva en la infancia, a los hombres les resulta más fácil asumir una identidad deportiva, porque forma parte de la imagen masculina desde los primeros años y se llega a transmitir a través de la identificación con el padre (Alfaro, 2011). Así, el usuario 9 del grupo de lesionados comentó:

“en el deporte se va a manifestar de otra manera de manera grupal pero siempre va a haber una competitividad de ser el mejor.”

“de más joven era competencia nunca académica, entre quien era mejor en deportes quien era más fuerte”

“en el deporte vas a querer ser el mejor el que tiene más victorias, en caso de ser un deporte en equipo vas a querer ser el mejor jugador en equipo el más fuerte el más ágil el más veloz el más todo”

“cuando estaba chico si se esperaba que fuera una estrella en todos los deportes, calificaciones excelentes, eso era lo que se esperaba”

Estas concepciones de masculinidad son compartidas por el usuario 10 del grupo de no lesionados. Está consciente del sentido de competitividad que implica ser hombre en sociedad y la tensión que esto conlleva, a pesar de ser del grupo de no lesionados. Reportó que en su pasado por querer ser mejor que los demás, sí ha sufrido lesiones, solo que en este periodo de entrenamiento no ha sufrido ninguna. Los factores de riesgo que pueden provocar lesiones en los deportistas se dividen en dos categorías intrínsecos y extrínsecos; los extrínsecos se refieren a factores ambientales con los que el deportista está en contacto, mientras que los intrínsecos se refieren a factores internos, uno de ellos es la masculinidad (Bahr, 2003).

“Siempre, siempre, siempre había algo que ganar, a quien derrotar, este, no como un enemigo sino una manera de superación personal te pones como referencia a los demás”

“y si no les ganaste una vez pues, si les ganas la siguiente quiere decir que vas mejorando”

“si un hombre se lastima pues ya es el héroe de guerra”

“generalmente si estas tenso porque se espera que tu ganes porque siempre has ganado o porque eres el mejor de tu escuela o porque tú te esforzaste lo suficiente para ganar”

“le metía tanta pasión porque había algo que ganar en ese deporte”

“el hombre es un héroe cuando se lastima, generalmente lo tomamos como que dio más esfuerzo de lo que se esperaba de él”

En cuanto al ámbito familiar, se encontró un factor de predisposición social, al ser la familia quien prepara al sujeto a adoptar la mentalidad de lo que se espera de un hombre, sintiéndose presionado por ser independiente, fuerte y proveedor de una familia. Lo que lleva a considerar el espectro social en el ámbito laboral, donde la competencia continua respecto a quien tiene mejor salario, puesto, automóvil, casa y familia. Esto se puede constatar en las opiniones del usuario 9 del grupo de lesionados. Los hombres se interesan más por los aspectos competitivos de la actividad física lo cual los ha predispuesto más a situaciones de riesgo en cuanto a lesiones (Gregorat, 2014).

“se espera que un hombre trabaje siempre y que el hombre sea el que el que mantenga a su familia”

“yo pienso que, lo que se esté poniendo de moda por así decirlo, esta intencionalmente hecho para promover cierta conducta en nosotros los hombres.”

“y actualmente podría ser, es, quien tiene mejor trabajo quien tiene una familia más estable”

“sé que mi familia tiene completas expectativas que por el solo hecho de ser hombre esperan que mantenga mi familia tenga una, provea mi familia, que eduque a mis hijos, les enseñe deportes”

“papa y mama me enseñaron que yo tengo que buscar un trabajo que yo tengo que proveer para mi familia que en determinado momento voy a tener una familia”

El factor común encontrado en las áreas familiar, social y escolar, es la competitividad; lo que se convierte en un factor de riesgo, ya que ese deseo por lograr ser el mejor, el más fuerte, exitoso, a manera de competencia, conduce al sobre esfuerzo y se puede presentar por igual en los diferentes escenarios como gimnasio, escuela, oficina y hogar, tal y como lo afirma el usuario 9 del grupo de lesionados. La masculinidad continua siendo favorecida en los enfoques sociales que conforman el rol de género; familiar, educacional y político, tales que colocan al hombre en un rol específico dentro de la sociedad generándole una posición privilegiada (Jiménez, 2008).

“en la escuela vas a querer ser el mejor o el más chistoso el más... el más... el más destacado en algo entre... entre tus.... entre tu grupo”

“en el trabajo pues ser el de mejor puesto el mejor vestido que tiene más éxitos el que gana más”

“actualmente podría ser, es, quien tiene mejor trabajo quien tiene una familia más estable”

La relación entre concepciones de masculinidad y lesiones deportivas también está presente en las afirmaciones del usuario 10 del grupo de no lesionados, ya que el sentido de competitividad en todas las áreas de su vida social, como lo son el trabajo, la familia y el deporte sigue siendo el factor común. Se ha reportado que los atletas masculinos

tienen un mayor riesgo de lesiones severas relacionadas con el ejercicio físico (Conn et al., 2003).

“yo a mis hijos varones no me importaría tanto si son feos, si me importaría si son débiles físicamente y mentalmente”

“eso lo traslada uno al mismo estudio, a la escuela, en el trabajo”

“incluso en la apariencia física, en cómo nos arreglamos incluso el carro que compramos, es una comparación constante y claro que se compite en todos los aspectos.”

“quieres verte mejor, hablar mejor, quieres presentar mejores resultados”

“si algo sale bien quieres ser el primero en avisarle a tu jefe, ahí hay una competencia tanto en tiempo como en imagen.”

Con referencia únicamente a la práctica de fisicoculturismo y fitness, esta entrevista refleja como las concepciones de masculinidad son un factor determinante de lesiones, ya que muestra la manera en que la competitividad masculina presiona al hombre a mostrarse más fuerte y resistente, sobre esforzándose y corriendo más riesgos al no tomar precauciones al entrenar, ni medidas al terminar la práctica. La tríada de la violencia, en la que dice que los hombres mantienen relaciones de violencia hacia las mujeres, hacia ellos mismos y hacia otros hombres, esta triada está configurada de tal manera que ningún elemento queda fuera y además se refuerzan entre sí, el deshacerse de la fuente social de la violencia significaría la desaparición del rol de la masculinidad en función de la sociedad como está establecida; autoritaria, patriarcal y clasista (Kaufman, 1999).

“cuando estamos muchos hombres en el área de pesas al momento escoger mis pesas tiendo a escoger, aunque sea a 5 libras 10 libras más a las que esté acostumbrado”

“si siento que me están viendo entonces tiendo a hacer mejor mis ejercicios y tiendo a comportarme una manera más masculina”

“las ganas de ser el más fuerte y el más ágil más van a sobrepasar cualquier límite y cualquier todo, siempre.”

“ponemos más velocidad de la que de la que podemos soportar cardiovascularmente”

“hacemos más repeticiones este hasta que estamos más rojos y más sudados más con las venas saltadas estamos en paz queremos demostrar que podemos más”

“te quieres ver fuerte, musculoso”

VIII. CONCLUSIONES

La conclusión principal indica que si existe una relación causal entre las concepciones de masculinidad y las lesiones deportivas, los usuarios evidencian esto a partir de las entrevistas a profundidad. Los usuarios reportan la existencia de la tensión social que por el solo hecho de ser hombres sienten una gran responsabilidad y obligación a ser los mejores descuidando medidas de prevención o seguridad.

A pesar de que algunos usuarios encuestados sufrieron lesiones dentro del gimnasio y otros no durante el periodo en el que el estudio se realizó, todos de ellos han sufrido una lesión deportiva en algún momento de su vida y el común denominador son sus concepciones de masculinidad, lo que ellos piensan sobre el rol del hombre; que tiene que ser cumplido, superado y llevado hasta el límite, se concluye que esto ha provocado las lesiones.

A pesar de que los usuarios del gimnasio están conscientes de los reglamentos, el funcionamiento y el uso de los aparatos de ejercicio, la encuesta revela que la sobrecarga y contractura son las lesiones mas comunes; esto indica que cuando los hombres están en presencia de otros hombres aumenta el sentido de competitividad y deciden ignorar medidas de prevención con el fin de satisfacer la presión que sienten entre ellos, incluso, cuando un hombre se lesiona por sobrecarga es festejado por los demás hombres, y esto refuerza que ese tipo de conductas persistan dado que reciben reconocimiento social, porque para ellos lo socialmente esperado es ser mas rudo, competitivo y agresivo, cualidades que creen que son bien vistas ante la sociedad debido a sus propias concepciones de masculinidad.

El estudio reveló que no importa si la persona es propensa o no a lesiones deportivas, estas concepciones de masculinidad forman parte de un colectivo social que afecta físicamente a las personas que conforman la sociedad dentro y fuera del gimnasio. Es necesario explorar y cambiar las concepciones de masculinidad para liberar la tensión existente que lleva a los hombres a sufrir lesiones físicas y para poder lograr un balance social en el que se logre la equidad de género.

IX. RECOMENDACIONES

La principal recomendación es continuar con estudios específicos sobre concepciones de masculinidad en otras áreas donde se presenten interacciones sociales, como por ejemplo las escuelas, para con esto intentar cambiar las costumbres o en su caso el comportamiento de las personas para lograr una integración social que nos acerque mas a la equidad de género.

Se recomienda tomar medidas de precaución al hacer cualquier tipo de actividad física para poder lograr los objetivos que inicialmente llevaron a la persona a tomar la decisión de realizar ejercicio. La forma mas efectiva de evitar lesiones es el calentamiento y enfriamiento al menos 5 minutos antes y después de realizar el entrenamiento de fisicoculturismo y fitness.

En base a la carta de bienvenida que se le proporcione al gimnasio como sugerencia como prevención de lesiones, se observo un impacto positivo, ya que los usuarios nuevos mostraron comportamientos diferentes al entrenar, siendo mas cuidadosos y tomando medidas de prevención. Se recomienda a los gimnasios redactar su carta de bienvenida tomando en cuenta los hallazgos de este estudio, un ejemplo se encuentra en el apartado de anexos. Anexo 3

X. REFERENCIAS

- Alfaro, E., 2011. *Hablemos de deporte*. 1 ed. Madrid: Estilo estugraf.
- Anchon, D., 2010. Importancia del calentamiento. *Portaldeportivo La Revista*, 4(20).
- Bahr, R., 2003. *Risk factors for sports injuries--a methodological approach.*, s.l.: Pubmed.
- Baquerizo, V., 2014. *Implementación de programa de kinefilaxia para lesiones musculares por sobrecarga en personas de 25 a 35 años que realizan actividad física en el macro gym de la federación deportiva del guayas de la ciudad de guayaquil*. Guayaquil, Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.
- Baum, A., 2006. Eating disorders in the male athlete. *Sports Medicine*, 1(36), pp. 1-6.
- Beisheim, M., 2012. Partnerships for sustainable development. *SWP Research paper*.
- Bonilla, E. y. R. P., 2005. *Mas alla del dilema de los métodos: la investigación en ciencias sociales*. s.l.:Norma.
- Bourdieu, P., 2000. *La dominación masculina*. Barcelona: Editorial Anagrama.
- Calvente, A. M., 2007. El concepto moderno de sustentabilidad. *Socioecología y desarrollo sustentable*, V(12), pp. 1-7.
- Castañeda, L., 2000. Conferencia Mundial de la Mujer. En: *El líder en acción*. México: Ediciones Poder.
- Cervantes Torre-Marín, G., Sosa Granados, R., Rodríguez Herrera, G. & Robles Martínez, F., 2013. Ecología industrial y desarrollo sustentable. *Ingeniería Revista Académica*, 13(1), pp. 63-70.
- CGEI, 2006. *Sports Media and stereotypes woman and men in sports and media*, Iceland: s.n.
- Connell, R. W., 2001. Educando a los muchachos: nuevas concepciones sobre masculinidad y estrategias de genero para las escuelas. *Nomadas (Col)*, Issue 14.
- Connel, R. W., 2000. La organización social de la masculinidad. *cholonautas*.
- Conn, J., 2003. Sports and recreation related injury episodes in the US population. *Injury Prevention*, Issue 9, pp. 117-123.
- Darrow, A., 2009. Epydemiology of severe injuries among united states highs chool athletes. *AmJ Sports Med*, 9(37).
- De Lucio, V., 2000. *MANUAL PARA EL ENTRENADOR*, México: Comisión nacional de cultura física y deporte.
- Faur, E., 2004. Masculinidad y desarrollo social. *UNICEF Colombia*, VII(28), pp. 25-294.
- Fernández, M., 2009. Prevención de lesiones deportivas. *Mediographic Artemisa*, 1(5).
- Foladori, G., 2002. Avances y límites de la sustentabilidad social. *Economía, Sociedad y Territorio*, III(12), pp. 621-637.
- García, M. P., 2015. Género y desarrollo: ¿es la agenda post-2015 una oportunidad en el avance hacia la igualdad de género como objetivo de desarrollo?. *Grupo de Estudios de Relaciones Internacionales*, Febrero. Issue 28.
- Gregorat, J. J., 2014. Motivos y características de la práctica de actividad física. *EFdeportes*, Issue 127.
- Guillermo, F., 2002. Avances y límites de la sustentabilidad social. *Economía, Sociedad y Territorio*, III(12), pp. 621-637.
- Gutmann, M., 1997. Traficando con hombres: la antropología de la masculinidad. *Anual review of antropology*, Issue 26, pp. 385-409.
- Haq, M. u., 1996. Reflections on Human development. *Oxford University Press*.

- Hardy, E., 2006. Masculinidad y Género. *Políticas y Estrategias en Salud Pública*, pp. 3-7.
- Hontoria, L., 1997. *Manual de Lesiones Deportivas*. 1 ed. s.l.:BootsHealth care.
- Horn, S., 2009. Anabolic-androgenic steroids use and musculoskeletal injuries. *American Journal of physical medicine and rehabilitation*, 88(3).
- INDLM, 2010. *Política nacional de igualdad*, México: Inmujeres.
- Irmgard, R., 2010. Sustentabilidad y género. *Trayectorias*, 12(31), pp. 81-90.
- Jiménez, R. M. G., 2008. *Genero y educación : aportes para la discusión jurídica*. México: s.n.
- Kaltenborn, M., 2015. *Social rights and development agenda*. s.l.:Springerbrief in law.
- Kaufman., M., 1993. La triada de violencia. En: *Las siete P's de la violencia de los hombres*. Santo Domingo: s.n.
- Lamas, M., 2000. *Problemas sociales causados por el Género*. s.l., s.n.
- Latorre, P. A. y. A. P., 2013. Diseño y validación de un cuestionario de propensión al accidente deportivo. *Cuadernos de psicología del deporte*, 13(1), pp. 51-62.
- MacBain, K., 2012. Prevention of sports injury: a systematic review of applied biomechanics and physiology outcomes research. *Br J Sports Med*, 1(46), pp. 169-173.
- Martin, C., 2005. Lesiones de gimnasio. *Consumer eroski*.
- Martínez, A., 2004. Prevención de lesiones en la realización de deporte. Lesiones. *Aldadis.net La revista de educación*, Issue 11.
- Mendo, A., 2009. Sustentabilidad social y monitoreo urbano. *El Observatorio Metropolitano de Guadalajara*, 1(1), pp. 3-17.
- Minello Martini, N., 2001. Masculinidades: un concepto en construcción. *Nueva Antropología*.
- Monge, C., 2011. *METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA Y CUALITATIVA Guía didáctica*. Neiva: Universidad Surcolombiana.
- Mora, L., 2006. IGUALDAD Y EQUIDAD DE GÉNERO: Aproximación teórico-conceptual. *Herramientas de Trabajo en Género*, Volumen 1.
- OCDE, 2008. *OCED.ORG*. [En línea]
Available at: <http://www.oecd.org/dac/effectiveness/34580968.pdf>
- Osoorio, J., 2007. Lesiones Deportivas. *IATEREIA*, 20(2).
- Oteo, A. E., 2010. Practicas del modelo de equidad de Genero. *Inmujeres*.
- Pérez, J., 2010. Injuries in sports. *Revista Cubana de Medicina del Deporte*, 5(1).
- Pérez, J. C., 2003. La variable de la masculinidad en los procesos para el desarrollo sustentable. *La ventana*, Issue 17, pp. 250-22.
- Pizarro, R., 2013. Estudios de genero. *Revista Sociedad y Economía*, Issue 24, pp. 15-46.
- Rangel, Y., 2010. *Sexualidad y educación*. México, s.n.
- Ranzol, A., 2000. *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*, La habana: s.n.
- Rehaarg, I., 2010. Sustentabilidad y género. *Trayectorias*, 12(31), pp. 81-90.
- Ricaldi, T., 2004. La equidad de genero en las políticas de desarrollo : un desafío para la sustentabilidad. *Revista Académica Universidad Bolivariana*, 3(9).
- Ristolainen, L., 2009. Gender differences in sport injury risk and types of injuries: a retrospective. *Journal of sports science and medicine*, Issue 8, pp. 443-451.

- Ristolainen, L., 2012. Sport Injuries as the main cause of sport career termination among Finnish top-level athletes. *European Journal of sport science*, 3(12), pp. 274-282.
- Rodríguez, M. d. L., 1999. El Análisis Contingencial y su Aplicación en un Problema Psicológico. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 2(2).
- Sarfati, G., 2011. *PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL DEPORTE*, Honolulu: Atlantic International University.
- Téllez, A., 2011. THE MEANING OF THE MASCULINITY FOR THE SOCIAL ANALYSIS. *Revista Nuevas Tendencias en Antropología*, Issue 2, pp. 80-103.
- Ugalde, S. V., 1995. La dimensión de género en las políticas públicas y acciones ambientales ecuatorianas. *CEPLAES-UNFPA*.
- Ugalde, S. V., 1995. La dimensión de género en las políticas públicas y acciones ambientales ecuatorianas. *CEPLAES-UNFPA*.
- UN, 2014. *Report of the Open Working Group of the General Assembly*. s.l., s.n.
- UN, 2015. *United Nations*. [En línea]
Available at: <http://www.un.org/sustainabledevelopment/gender-equality/>
[Último acceso: Enero 2016].
- Van Mechelen, W. ,. H. H., 1992. Incidence, severity, etiology and prevention of sports injuries. *Sports Med*, Issue 14, pp. 82-99.
- Vázquez, J. C. P. C., 2003. La variable de la masculinidad en los procesos para el desarrollo sustentable. *La ventana*, Issue 17, pp. 250-22.
- Wilson G, W. G. E. B., 2000. Optimal stiffness of the series elastic component in a stretch-shorten cycle activity. *JAppl Physiol*, 2(70), pp. 825-833.
- Withman, P., 1981. Common Problems seen in a metropolitan injurie clinique. *Phys Sports Med*, Volumen 9, pp. 105-110.
- Witvrouw, E., 2004. Stretching and Injury Prevention An Obscure Relationship.. *Sports Med*, 7(34), pp. 443-449.

ANEXO 2

CUESTIONARIO DE PROPENSIÓN AL ACCIDENTE DEPORTIVO (PAD-22)

Edad: ____ Sexo: H: __ M: __ ¿Te has lesionado esta temporada? Sí __ No __

Lee atentamente las cuestiones y responde según la escala de valoración. Valora de 1 (muy en desacuerdo) a 6 (muy de acuerdo) las siguientes cuestiones.

Valoración

1 2 3 4 5 6

1. Tengo capacidades y poderío físico para realizar cualquier actividad deportiva.
2. Me gusta siempre ser el mejor y sorprender a los demás.
3. Cuando pierdo me siento muy mal conmigo mismo.
4. Cuando hago deporte, si no gano, no me divierto.
5. Necesito superarme para ser el mejor.
6. Conduzco la bicicleta sin casco.
7. Hago deporte estando lesionado.
8. No me importa patinar sin casco ni protecciones.
9. Suelo soltarme de manos al conducir la bicicleta.
10. Frecuentemente estoy mal por alguna cuestión relacionada con mi apariencia física.
11. Mi cuerpo no me transmite sensaciones positivas.
12. Creo que, comparado con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma física.
13. Me gusta tirarme desde el trampolín más alto de la piscina.
14. Me gusta explorar un bosque desconocido haciendo senderismo o en bicicleta, aunque pueda perderme.
15. Me gusta montarme en una montaña rusa.
16. Siempre soy el primero en ofrecermelo para hacer las actividades más arriesgadas.
17. Algunas veces me gusta hacer cosas que impliquen pequeños sobresaltos.
18. Me gusta hacer acampada en lugares deshabitados y alejados.
19. Saltar una valla no conlleva ningún peligro.
20. Hacer una voltereta en el aire es poco peligroso.
21. Como nado muy bien, hacer piragüismo sin chaleco-salvavidas no supone ningún riesgo para mí.
22. Saltar el potro es poco peligroso.

** A más alta sea la puntuación, más posibilidades tendremos de lesionarnos practicando cualquier tipo de deporte.*

ANEXO 3

PROPUESTA DE CARTA DE BIENVENIDA AL GYM

Bienvenido!

Para poder lograr tus objetivos, sea cual sea, ganar musculo, perder grasa o mantener el cuerpo que ya tienes, es necesario no ignorar algunas realidades por las que pasan los hombres. Existe una tensión silenciosa, expectativas sociales con las cuales nos enfrentamos los hombres en todas las áreas de la vida, esas expectativas pueden causar ansiedad e intentar cumplirlas puede ser motivo de frustraciones y malestares físicos.

En el deporte entre los hombres existe la competitividad, muchas veces sin darse cuenta el hombre comienza a compararse y a querer ser el mejor. Esta característica es buena, siempre y cuando sea aplicada de forma correcta. El concepto de Masculinidad, es decir, lo que significa ser hombre, puede variar de persona a persona, pero todos los hombres se enfrentan con las mismas expectativas impuestas por la sociedad y en algunos casos esto puede llegar a ser un problema.

Para poder maximizar tus resultados en el gimnasio, debes respetar tus limites y los de las demás personas, compite contigo mismo y no con otros; y sobre todo, evita lesiones para llegar mas rápido a tu meta.

Levantar mas peso o hacer algún ejercicio sin instrucción previa, puede llegar a provocar una lesión y por tanto que tengas que dejar el gimnasio por un tiempo, retrasando tus objetivos.

Calentar antes de ejercitarte ya sea con estiramientos por 5 o 10 minutos o ejercicio cardiovascular por 5 o 10 minutos son actividades cruciales que debes realizar para evitar lesiones.

Pregunta siempre la manera correcta de hacer un ejercicio a nuestros entrenadores.

Comienza con poco peso y ve subiendo gradualmente.

Si utilizas una maquina, límpiala y regresa las pesas a su lugar.

ANEXO 4

GUIÓN DE ENTREVISTA A PROFUNDIDAD

1 Masculinidades en Sociedad	Tema	
Crees tu que es esencial que practiques deportes con tus amigos hombres?	La práctica de deportes y la amistad	1
Además de en el deporte, crees que la competitividad se da en otras áreas también? En cuales?	La práctica de deportes y la competitividad	2
Crees tu que existe un sentido de competitividad entre los hombres?	La competitividad entre hombres	3
Como crees que un hombre debería de ser en sociedad, cuáles serían sus funciones?	Como debe ser un hombre en sociedad	4
Que es lo que se entiende en sociedad por masculinidad o masculinidades?	Creencias de la sociedad sobre hombres	5
Que crees que se espera de un hombre socialmente?	Expectativas de la sociedad sobre hombres	6
Cuales crees tú que son las conductas socialmente esperadas de un hombre? Que haga qué?	La conducta del hombre	7
Cuales conductas socialmente esperadas por tus amigos? En la escuela? En el trabajo?	Ser hombre (o lo masculino) en el contexto del entrevistado (escuela, trabajo) .	8
Como crees que influyen las masculinidades o el ser hombre en el ámbito laboral?	Influencia del “ser hombre” en el ámbito laboral	9
Según tu parecer como le afecta a los hombres desempleados en una relación que su pareja si trabaje?	Empleo, desempleo y pareja	10
Crees que las masculinidades afecten de manera positiva o negativa a la sociedad y por que?	Influencias o afectaciones de ser hombre en la sociedad	11
Que opinas de la igualdad o equidad en la sociedad?	Equidad de genero en la actualidad	12

Que es ser hombre?	Concepción de masculinidad/ser hombre	13
Que caracteriza y distingue al hombre?	Concepciones de un hombre	14
En resumen, me podrías decir las ventajas y desventajas de ser hombre en sociedad?	Ventajas y desventajas de “ser hombre”	15
2 Masculinidades en la familia.	Tema	
En tu ambiente familiar, como se cree que un hombre se deba de comportar?	Creencias del entorno familiar sobre el ser hombre	2.1
Cual es el papel como hombre que se debe asumir en la familia según tu parecer?	Creencias personales en el entorno familiar sobre lo que significa un hombre	2.2
Como crees tu que debes ser cuando estas con tu familia?	Creencias de lo que se tiene que hacer por ser hombre en el entorno familiar	2.3
Cuales crees que son las expectativas de tu familia por ser hombre?	Expectativas en el entorno familiar sobre lo masculino/ser hombre	2.4
Qué opinas tu del patriarcado?	Posición personal sobre la dominación masculina	2.5