

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Significados de feminidad en mujeres que practican
CrossFit

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología que
presenta:

Andrea Alessandra Ramírez Espejo

Asesora:

Karla Mercedes Rodríguez Borjas

Lima, 2022

Agradecimientos

En primer lugar, quiero agradecer a mis padres, que son mi soporte siempre, gracias por estar ahí cuando más los necesito y por impulsarme a lograr todas mis metas. No hay mejor regalo que la vida me haya podido dar.

A Jean Pierre, por ser un excelente compañero y siempre apoyarme y motivarme siempre en todo lo que hago, por querer siempre verme crecer como profesional y también, por ser mi soporte.

A mi “zorrito”, mi abuelito lindo a quien amo con todo mi corazón, quien siempre anda pendiente de mí, por emocionarse con cada logro que obtengo y por motivarme a que sea siempre una gran profesional.

A mi Maia hermosa, mi cachorra que siempre está ahí moviéndome la colita para brindarme calma y ternura cuando lo necesito. Sus lamiditas siempre estuvieron presentes para hacerme liberar cualquier tipo de tensión.

A Karla, mi asesora por guiarme en este camino largo que ha sido el realizar la tesis, dándome fuerzas para lograrla y por estar ahí ante cualquier duda que pudo haber surgido durante este proceso.

A todos mis compañeros de la facultad, con quienes compartí gratos momentos, ya sea de aprendizaje como de relajó. Me emociona ver cómo hemos ido creciendo profesionalmente a lo largo del tiempo.

Y por último y no menos importante, a todas las mujeres crossfitters que participaron de esta investigación, por brindarme un momento de sus tiempos, por la amabilidad y colaboración que las caracteriza. Sigán metiéndole hartó punche en este hermoso y apasionado deporte, demostrando que las mujeres también somos fuertes.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo explorar el significado de feminidad en mujeres que practican CrossFit en diferentes boxes o centros de entrenamiento de Lima Metropolitana. Para dicho fin se empleó una metodología cualitativa con un diseño fenomenológico de análisis temático inductivo. Mediante este análisis se buscó conocer la subjetividad de las participantes a través de una exploración, descripción y clasificación de la información en base a sus testimonios. Los resultados de la investigación sostienen que para algunas de estas deportistas la feminidad es un conjunto de patrones impuestos por la sociedad que tiene que ver con el aspecto físico y el aspecto personal. Para otro grupo, la feminidad tiene que ver con un conjunto de cualidades que tienen todas las mujeres, ya sean cualidades físicas o cualidades personales. Por último, para otro grupo de participantes, la feminidad tiene que ver con la identidad de género, más allá del sexo biológico. De esta manera se evidenció que la feminidad para este grupo de mujeres deportistas implica distintos significados.

Palabras clave: *significados, feminidad, género, sexo biológico, CrossFit.*

Abstract

This research aimed to explore the meaning of femininity in women who practice CrossFit in different boxes or training centers in Metropolitan Lima. For this purpose, a qualitative methodology with a phenomenological design of inductive thematic analysis was used. Through this analysis, we sought to know the subjectivity of the participants through an exploration, description and classification of the information based on their testimonies. The results of the research maintain that for some of these athletes, femininity is a set of patterns imposed by society that has to do with the physical aspect and the personal aspect. For another group, femininity has to do with a set of qualities that all women have, be they physical qualities or personal qualities. Finally, for another group of participants, femininity has to do with gender identity, beyond biological sex. In this way, it was evident that femininity for this group of women implies different meanings.

Key words: *meanings, femininity, gender, biological sex, CrossFit.*

Tabla de Contenidos

1. Introducción	1
2. Método.....	12
2.1.Participantes	12
2.2. Técnicas de recolección de datos.....	15
2.3. Procedimiento.....	16
2.4. Análisis de Información.....	18
3. Resultados y Discusión.....	20
4. Conclusiones	37
5. Referencias	42
6. Apéndices	52
6.1. Apéndice A: Consentimiento Informado	52
6.2. Apéndice B: Protocolo de Contención.....	53
6.3. Apéndice C: Ficha de datos sociodemográficos.....	54
6.4. Apéndice D: Guía de entrevista.....	55

Introducción

La feminidad es un concepto bastante común que ha sido usado durante mucho tiempo para denominar diferentes aspectos cotidianos (López, E. & López, M., 2001). Por esta razón, para poder entender a mayor profundidad lo que esta significa es necesario explicar, en primer lugar, lo que implica el concepto género. A lo largo de la historia se ha hecho mención del género como uno de los principios fundamentales de organización en la sociedad (Freyre, 2018). Específicamente, este concepto se define como la creación simbólica que comprende las relaciones entre varones y mujeres como construcciones culturales, que provienen de imponer significados sociales, culturales y psicológicos al dimorfismo sexual aparente (Bonilla, 1998). En cambio, el sexo biológico tiene que ver netamente con las características físicas en relación a los órganos sexuales, ya sean, externos en referencia al pene y la vagina, como internos en referencia a las hormonas, los genes y gónadas (Raguz, 2010; Lamas, 2013). De esta manera se puede afirmar que, el género no es una representación natural del sexo, sino que, es una construcción social y cultural que se va instaurando en las personas (da Silva & Manso, 2017).

Sin embargo, desde un principio el término género fue utilizado con el fin de crear categorías dicotómicas de manera en que al cuerpo de la mujer le corresponda un género femenino, mientras que, al cuerpo del varón, uno masculino (Izquierdo, 1998). Aquello tiene que ver con la creencia de un sistema binario de sexo - género, el cual se encuentra bajo una mirada heteronormativa en la que el género refleja el sexo o está sometido a este (Butler, 1990). No obstante, esta mirada es excluyente debido a que no toma en cuenta a ciertas personas en quienes no existe coherencia entre su sexo biológico y su género (Gómez, 2016). Por ello, Butler (1990) sostiene que, cuando el género se concibe como un ente independiente al sexo biológico, se convierte en un ente libre, por lo cual, el hombre y lo masculino pueden calzar fácilmente en un cuerpo de mujer y viceversa. Además, esto incluso ha sido estudiado desde el campo del psicoanálisis por Robert Stoller, quien destacó el peso e influencia de las asignaciones socioculturales como factor determinante en la elaboración de la identidad y comportamiento femenino o masculino más allá del sexo biológico (Hernández, 2006).

Dicho esto, Lauretis define a la feminidad y a la masculinidad como construcciones sociales generadas a través de procesos cuyos resultados son hacer de los sujetos, ya sean hombres o mujeres de sexo biológico, masculinos y femeninos (da Silva & Manso, 2017). Estos términos (feminidad y masculinidad) se construyen a través de un proceso psico - sociocultural

(Cala & Barberá, 2009) en el que la sociedad establece guiones que influyen en las conductas, creencias y sentimientos de las personas generando así que sean interiorizados por ellas como parte de su identidad (Tubert, 2010). Esos guiones establecidos se explican a través de conceptos denominados como “estereotipos y roles de género”. Los estereotipos son definidos según da Silva & Manso (2017) como:

Una construcción subjetiva que incluye creencias, expectativas y atribuciones causales, y por otro lado [...] son imágenes de alta elaboración cognitiva que no suelen coincidir con la realidad, siendo meras simplificaciones y significaciones deformadas de la misma. (p.137)

Entonces, los estereotipos de género serían aquellas creencias preestablecidas que se han ido construyendo socialmente y han sido atribuidos a las personas por el hecho de pertenecer a algún sexo (Martínez & Bonilla, 2000). A partir de ello, se han establecido y normalizado ciertas funciones diferentes para cada sexo (Olaizola & Del Río, 2012). De esta manera, se puede decir que los estereotipos de género son expresados mediante los roles de género (Wood & Eagly, 2010). Los roles de género son aquellas expectativas con respecto a las conductas deseables de los hombres y las mujeres, las cuales, tienden a estar bajo la aprobación de los demás y, también, proveen de sentimientos de orgullo o vergüenza (Eagly et al., 2004). Todo ello es internalizado mientras se va adquiriendo la identidad de género logrando que los individuos adapten su comportamiento e identidad a estos estándares sociales (Butler, 2003; da Silva & Manso, 2017). Por identidad de género se entiende a la experiencia personal de ser hombre o ser mujer, la cual se manifiesta a través de la expresión de género. Esta última hace referencia a la manera en cómo uno se muestra ante los demás, ya sea, a través de conductas, vestimenta, peinados, entre otras formas (No tengo miedo, 2014). Cabe resaltar que, a diferencia de ello, la orientación sexual se define como la atracción y/o preferencia hacia otra persona en particular. Esta orientación puede ser heterosexual, es decir, atracción por miembros del sexo opuesto, homosexual, atracción por personas del mismo sexo y, por último, bisexual, atracción por ambos sexos (Soler, 2005).

Entonces, partiendo desde este sistema tradicional y hegemónico, la feminidad tiene que ver con un conjunto de formas culturales, significados y valores asociados convencionalmente a la mujer (Payne, 2002). Esto involucra ciertas formas de ornamento (vestimenta y maquillaje) y ciertas características de la personalidad, como la pasividad, modestia, cariño y cuidado (Bem, 1974; Lippa, 2001; Cheng, 2005). Asimismo, otro punto

importante que constituye la feminidad se encuentra en relación al cuerpo y la belleza. Esto quiere decir que, un cuerpo es considerado femenino cuando es esbelto, frágil y delicado (Muñiz, 2014). Por ejemplo, un estudio realizado por Jaramillo et al. (2014) evidenció que, la feminidad para un grupo de mujeres adolescentes efectivamente estaba relacionada a los rasgos físicos como la delgadez corporal. Además, dicho estudio reveló también que para estas adolescentes la maternidad fue considerada como un eje central de la feminidad.

Por otro lado, la feminidad hegemónica se encuentra normalmente asociada a la mujer cisgénero, es decir, aquella en la que existe coherencia entre sus características sexuales y su identidad de género. En otras palabras, una mujer cisgénero es aquella que nace con órganos sexuales característicos de una mujer de sexo biológico (vagina) y a la vez se identifica como mujer (No tengo miedo, 2014). Además, este concepto involucra una orientación netamente heterosexual, es decir, una mujer es femenina siempre y cuando sienta atracción por el sexo opuesto (Butler, 1990). Como se mencionó, desde esta perspectiva tradicional existe la creencia de que lo femenino debe pertenecer solamente a la mujer, mientras que lo masculino solamente al varón, haciendo énfasis en una dimensión única y dicotómica que separa lo femenino de lo masculino y, por ende, no pueden coexistir ambos géneros en un mismo individuo (Lara, 1991).

Estas categorizaciones han generado desigualdades entre ambos sexos siendo las mujeres las más perjudicadas. Bourdieu explica que estos conceptos estructuran la organización de toda vida social, ya sea de manera concreta o simbólica, a tal punto de establecer distribuciones de poder (Scott, 1986). Para este autor, estas diferencias de poder fueron construidas desde la perspectiva masculina en base a las representaciones que se fueron creando sobre las diferencias biológicas entre ambos sexos. Asimismo, estas diferencias biológicas han servido a su vez como justificación natural de las diferencias socialmente establecidas (Bourdieu, 2000). No obstante, tal y como lo menciona Godelier (1981, citado en Scott, 1986), estas diferencias socialmente construidas en base a las diferencias biológicas no tienen nada que ver con la sexualidad en sí misma, más que solamente para perpetuar la legitimación y dominación por parte de los varones.

Según Bourdieu (2000) el falo ha sido simbolizado por las personas históricamente como objeto de poder y vitalidad debido a la función fecundadora en el proceso de reproducción. A diferencia de ello, el cuerpo de la mujer, ha sido representado como lo opuesto a lo masculino, aquello que representa la carencia y ausencia, en referencia al órgano sexual del hombre. A mayor detalle, Bourdieu menciona que, la vagina fue representada desde la Edad

Media como un agujero o falo invertido que necesitaba ser llenado y poseído, produciéndose y excusándose de esta forma la diferencia de poder. De esta manera se fueron marcando las diferencias entre lo positivo y lo negativo, entre lo exterior y lo interior, entre lo pasivo y lo activo. Asimismo, para este autor, el hecho de que las mujeres sean quienes puedan engendrar una nueva vida en su vientre ha contribuido a que se obtenga una imagen de ellas solamente como madres, las cuales siempre se encuentran al servicio y cuidado de los demás. Aquella concepción de maternidad se aleja en cierto modo de lo biológico y natural, ya que es una mera construcción social impuesta por las fuerzas patriarcales con el fin de ejercer control sobre las mujeres (Martínez - Herrera, 2007).

Como consecuencia de todas estas representaciones, el cuerpo de la mujer ha sido considerado como un capital simbólico, ya que es visto como un objeto de apropiación y deseo que no es para sí misma sino para el otro. Todas estas fuerzas de poder se han ido instaurando en las mentes de las personas, ya sea de manera consciente o inconsciente, tornándose como “lo natural” y como parte del sentido común a tal punto de no requerir constatación alguna. Por lo tanto, surge una suerte de hegemonía, lo cual implica dominación más consenso (Martínez - Herrera, 2007). Aquello se nutre de prácticas y haceres cotidianos que normalizan estas jerarquías de poder y terminan siendo aceptadas por las mismas mujeres (Bourdieu, 2000). Es por ello que, la femineidad hegemónica según Bartky (2016), brinda a las mujeres un sentido de sí mismas como individuos existentes. Por ende, cualquier proyecto político que intente dismantelar aquel sistema que convierte al cuerpo de la mujer en un cuerpo femenino es muchas veces rechazado por ellas mismas debido a que es percibido como algo que las amenaza y desarticula.

Entonces, como se mencionó, todas estas diferencias socialmente construidas en base a las diferencias biológicas no han permitido que, a lo largo del tiempo, las mujeres puedan acceder a las mismas oportunidades en comparación con los varones, ya sea, en el ámbito laboral, económico, militar, político y sexual. De esta misma forma, aquello ha repercutido en el ámbito deportivo (Niño et al., 2012). El deporte, desde su creación, ha sido cargado de estereotipos sexistas respecto a las mujeres (Pfister, 2010). Esto se debe a que, este ha sido creado desde una perspectiva masculina, ya que se vincula a la competencia, rudeza y dominación física (Ordóñez, 2011). Por ejemplo, aquello se puede ver reflejado en el discurso de Pierre de Coubertin, creador de los Juegos Olímpicos modernos, quien sostuvo que no había compatibilidad entre la mujer y la práctica deportiva, ya que esto las alejaba de su destino de ser madres (Ordóñez, 2011). Es por esto que, en un primer lugar, a las mujeres se les permitió

el acceso a los eventos deportivos sólo como espectadoras y acompañantes de sus esposos con el fin de apoyar a sus respectivos equipos. De esta manera, su labor se reducía solo a ello, aunque también podían apoyar en ciertas tareas auxiliares como en la confección de las banderas de los clubes, entre otras actividades similares (Caspistegui, 2018). Con el pasar de los años, la mujer logró ser incluida en la práctica deportiva, pero solo con fines ligados a la maternidad (Lallana, 2005, citado en Niño et al., 2012; Caspistegui, 2018). Esto es, se buscaba que la mujer practicara deportes con el objetivo de que pueda procrear “buenos hijos” pero sin que esto implique su participación de manera competitiva (Lallana, 2005, citado en Niño et al., 2012).

No obstante, durante el siglo XX la participación femenina en los eventos deportivos comenzó a tener giros importantes (Ordóñez, 2011). Esto se debió a la influencia de los movimientos feministas, los cuales favorecieron la participación activa de la mujer en diferentes ámbitos como el socioeconómico, político y cultural, generando así cambios en la estructura tradicional patriarcal con el fin de promover la igualdad (Aguilar et al., 2013). Específicamente, estos movimientos buscaban debilitar la creencia que vincula a la mujer con la casa y abrir paso a que pueda ejercer ciertos derechos como el del sufragio, control sobre la procreación, libertad sexual y en otros ámbitos más (Daros, 2014). De igual manera, estos cambios se dieron en el ámbito deportivo con el fin de que las mujeres pudieran tener mayor acceso a la práctica deportiva de manera competitiva y que también puedan participar de la práctica de deportes considerados socialmente masculinos (Ordóñez, 2011).

Sin embargo, a pesar de que actualmente hay un incremento de la participación de las mujeres en el ámbito deportivo, sigue siendo mínima en comparación con la participación de los hombres (Ordóñez, 2011). Por ejemplo, Rodríguez (2015), a través de una revisión sistemática de fuentes bibliográficas da cuenta de que, en diversos países del mundo se observa un incremento de la participación deportiva de las mujeres. No obstante, la participación de alto rendimiento se ve obstaculizada debido a que aún predominan estereotipos sexistas que promueven y generan mayor comercialización de la participación de los varones. Además, en ciertos países como en Cuba, aún se prohíbe la participación de la mujer en ciertos deportes convencionalmente masculinos como el boxeo (Niño, et al., 2012). A todo ello, las mujeres que practican deportes tienen que equilibrar sus dotes deportivos y su feminidad para no ser calificadas como poco femeninas o tildadas despectivamente como “marimachas” (Ramírez et al., 2012; Niño et al., 2012). Es necesario mencionar que, los deportes “femeninos” se encuentran asociados mayormente a la salud, belleza y estética mientras que los “masculinos”,

a la fuerza y a la competitividad (Ramírez et al., 2012). Dentro de los deportes “femeninos” se encuentran la Gimnasia, Patín, Natación, Golf y Atletismo, mientras que los deportes “masculinos” hacen referencia al Fútbol, Boxeo, Lucha grecorromana, Rugby, Halterofilia, Básquet, Balonmano y Triatlón (Gallo & Pareja, 2001; Ramírez et al., 2012). Asimismo, otro deporte que podría considerarse como convencionalmente masculino es el CrossFit.

El CrossFit es un deporte que se basa en un conjunto de movimientos corporales funcionales, variados y de alta intensidad (Cárdenas & Bonilla, 2011). Glassman (2007), quien es creador y fundador del CrossFit, explica que este deporte tiene como objetivo formar atletas integrales que puedan adquirir habilidades y destrezas generales en todas las áreas posibles, sin la necesidad de especializarse en una habilidad específica. Esto implica movimientos como correr, saltar, trepar, levantar cosas pesadas, entre otros, los cuales generan una activación de varios grupos musculares al mismo tiempo. Es necesario resaltar que, una de las características más importante de este deporte es el uso de grandes cantidades de peso (Glassman, 2007). Asimismo, otro aspecto importante del CrossFit es que fomenta un nivel de alta intensidad, por lo cual, los atletas llevan un registro de lo ocurrido en la hora de práctica. Esto implica anotar el tiempo en el que demoran realizando la rutina del día, anotar el número de repeticiones máximas que pueden realizar dentro del tiempo asignado y, también, la cantidad de peso que utilizaron en ella (González, 2013). Todo esto permite a los deportistas poder comparar su rendimiento a lo largo del tiempo que llevan entrenando y así, darse cuenta de su progreso. De igual manera, ello permite poder comparar el propio rendimiento con el de sus compañeros, lo cual los coloca en un ambiente altamente competitivo. Cabe añadir que, lo que distingue al CrossFit de otros sistemas de entrenamiento tradicionales es que se construyen rutinas variadas para cada día, lo cual permite que los atletas cambien constantemente los movimientos que se encuentran realizando y que sus cuerpos no se acostumbren a uno en específico (González M., 2013).

En el Perú se ha podido observar un incremento de boxes de CrossFit, sobre todo en los años 2015, 2016 y 2017. Actualmente, se encuentran afiliados a CrossFit, Inc. 17 boxes, 15 en Lima, 1 en Cusco y 1 en Arequipa. En Lima, estos boxes se encuentran distribuidos en diferentes distritos como en San Miguel, Los Olivos, Miraflores, Pueblo Libre, San Juan de Lurigancho, San Borja, Surquillo, Barranco, La Molina, Surco y Cercado de Lima (Chávez & Palomino, 2019). Este incremento de boxes de CrossFit en el Perú se debe a la promoción constante de este deporte a través de los medios de comunicación y de ciertas marcas deportivas. Asimismo, esto se debe también a que el Perú se encuentra actualmente bajo un

fenómeno denominado “Boom Fitness”, el cual promueve diversas actividades deportivas, siendo el CrossFit una de estas y con gran acogida (Chávez & Palomino, 2019). Además, es importante resaltar la participación activa que vienen ejerciendo las mujeres en dicho deporte a nivel mundial estos últimos años (Almeida, 2018; Perú 21, 2018).

Ahora, si bien no se han encontrado estudios en los que detallen las características específicas de las mujeres que practican CrossFit, un par de estudios cualitativos realizados en Estados Unidos comprobaron que las participantes de dicha investigación experimentaban este deporte como un espacio en el cual podían transgredir las normas hegemónicas de la feminidad (Knapp, 2015; Podmore & Paff Ogle, 2018). Por ejemplo, aquellas mujeres comentaban que dentro del box de CrossFit tenían la libertad de mostrar de manera abierta rasgos convencionalmente masculinos como la fuerza y la agresividad. Asimismo, las participantes mencionaron que, al deconstruir estos estereotipos de género dentro de la práctica del CrossFit, ganaron un sentido de empoderamiento.

Dicho esto, la relevancia de investigar temas de género desde la psicología se debe al intento de visibilizar más a las mujeres, ya que, durante décadas, han sido olvidadas en las investigaciones científicas. Esto se debe a que, las teorías del comportamiento de las personas han sido construidas desde una perspectiva masculina y con ciertos sesgos (Nutt, 2005, citado en Rodríguez del Toro, 2009). Como consecuencia, los intentos por estudiar, describir y explicar psicológicamente el comportamiento de la mujer bajo esta perspectiva androcentrista han hecho mucho más evidentes los prejuicios y estereotipos (Crawford & Unger, 2000). Tal y como lo menciona Tapia (2003):

Muchas feministas opinan que la cultura y el saber, en cuanto construcciones humanas están moldeadas por las condiciones sociales, económicas e históricas en donde se desarrollan. A su vez plantean, que en tanto instituciones, éstos generan poder, están sujetos al poder y son generados por él. Consideran que el saber científico, la investigación y la cultura son discursos construidos por el poder hegemónico masculino y se presentan como universales, incluyentes de la otredad. (p. 95)

Es por ello que, el movimiento feminista, al problematizar los temas de género y los temas de las mujeres fomenta que la psicología examine las formas en las que se ha creado el conocimiento acerca de ellas (Nutt, 2005, citado en Rodríguez del Toro, 2009). Ello ha permitido que se preste mayor atención a esta población y a las diferencias entre ellas mismas. Asimismo, ha permitido considerar a la sociedad y a la cultura como factores relevantes en su

proceso de construcción (Tapia, 2003). Ello quiere decir que, las investigaciones centradas en el género permiten dar cuenta de que el psiquismo se desarrolla bajo la influencia de las condiciones histórico - sociales de una determinada cultura y época (Castro, 2004, citado en Rodríguez del Toro, 2009). Con todo ello, desde la psicología se pretende promover la justicia social, la equidad de poder y con ello lograr un mayor nivel de bienestar individual y grupal (Sánchez-Cánovas & Sánchez, 1994; Rodríguez del Toro, 2009).

Por otro lado, la importancia de investigar temas de género en el contexto peruano se debe a que, el Perú es un país que mantiene creencias sexistas, conservadoras y tradicionales (Cáceres, 2015; Albitres, 2019). Este conservadurismo parte también de la fuerte influencia que tiene la Iglesia Católica en la sociedad peruana, lo cual da cuenta de que no existe una total separación entre el estado y ella, específicamente con las creencias que se imparten en ella (Abad, 2012). Aquellas creencias por ejemplo no permiten el ejercicio libre de los derechos, sobre todo, el de las mujeres en torno a su sexualidad y a los roles que debe cumplir (Abad, 2012). Asimismo, los roles de la mujer en el contexto peruano pueden ser vistas inclusive en las diferentes publicidades cotidianas, las cuales relacionan a la mujer con la belleza, delicadeza e inclusive, con la sensualidad (Osore, 2018). Ello repercute y refuerza a su vez dichas creencias, sobre todo en las mujeres quienes intentan ajustarse a dicho prototipo de imagen ofrecida (Osore, 2018).

Por otra parte, es importante mencionar que el Perú presenta altos índices de violencia contra la mujer, ya que, junto con Colombia, ocupan el segundo lugar entre los países latinoamericanos con mayores porcentajes de mujeres que hayan sufrido algún tipo de violencia por parte de sus parejas (Stöckl, et al., 2013). Según el Portal Estadístico del Programa Nacional Aurora (2021), entre el mes de enero y el mes de octubre del año 2021 los Centros de Emergencia Mujer han atendido 117414 casos de violencia contra la mujer, observándose así un incremento del 69,5% de casos en comparación con los del año anterior. Con respecto al tipo de violencia, 359 fueron casos de violencia económica, 53331 de violencia psicológica, 46245 de violencia física y 17479 de violencia sexual. Ahora, detallando los casos según los grupos etarios, 29746 de los casos de violencia atendidos fueron contra niñas y adolescentes de 0 a 17 años, 80909 contra mujeres adultas de 18 a 59 años y 6756 contra mujeres adultas mayores de 60 a más años.

De igual manera, según el Segundo Reporte del Plan Nacional contra la violencia de género 2016 – 2021, el Perú se encuentra en el cuarto lugar en cuanto a cifras de feminicidio

(Defensoría del Pueblo, 2019). Por ejemplo, en el 2019 se reportaron un total de 166 víctimas de feminicidio y 404 víctimas de tentativas de feminicidio en el Perú (Portal Estadístico Programa Nacional Aurora, 2019). Asimismo, en el año 2020, a pesar de la coyuntura mundial generada por la pandemia, se registraron un total de 131 casos de feminicidio y 330 tentativas de feminicidio (Portal Estadístico Programa Nacional Aurora, 2020). Igualmente, estas cifras siguen se siguen manteniendo durante el año 2021, ya que entre el mes de enero al mes de octubre se han registrado 114 casos de víctimas de feminicidio y 258 casos de tentativa de feminicidio. Además, se puede afirmar que, en la gran mayoría de estos casos las víctimas tienen o han tenido un vínculo sentimental de pareja con el victimario. Igualmente, es importante mencionar que el departamento de Lima lidera la mayor cantidad de cifras de mujeres víctimas de feminicidio y de tentativa de feminicidio (Portal Estadístico Programa Nacional Aurora, 2021). Dicho esto, se observa que el contexto peruano, sobre todo, el limeño, es un ambiente bastante violento para las mujeres que lo habitan, más aún, para aquellas que se salen del rol tradicional.

Por último, si bien existen ciertos estudios que investigan acerca del CrossFit y el género, no se ha podido encontrar investigaciones que ahonden en los significados de la feminidad para estas mujeres. Asimismo, no se ha encontrado ningún estudio sobre estos temas en el Perú, lo cual parece bastante interesante explorar teniendo en cuenta las características del contexto peruano con respecto a los roles tradicionales. Por ello, el objetivo de la presente investigación es explorar los significados de la feminidad en mujeres mayores de 20 años que practican CrossFit en distintos boxes (Centros de entrenamiento de CrossFit) de Lima. Para ello es necesario hacer una breve explicación sobre qué son los significados desde la perspectiva psicológica.

Los significados han sido estudiados desde la psicología por diferentes autores como Lev Vigotsky, Jerome Bruner y Kenneth Gergen, quienes han aportado su propia comprensión de dicho concepto (Arcila et al., 2010).

Por un lado, para Vigotsky, los significados son las representaciones que el sujeto elabora a través del uso de signos, los cuales son expresados mediante el lenguaje (Arcila et al., 2010). En ese sentido, para que se genere un significado es necesario evidenciar las nuevas conexiones que el individuo establece mediante los signos, los cuales son de suma importancia para la comprensión de los significados. Estos surgen en la respectiva cultura permitiendo al hombre entrar en cono subjetivo con los demás, influir en ellos y en sí mismos (Vygotsky,

1960, citado en Wertsch, 1988). Esto quiere decir que los significados se construyen a través de un proceso que se divide en dos momentos: en el plano interpsicológico y en el plano intrapsicológico. En otras palabras, los significados se generan en un primer momento en la relación con el otro y luego se interiorizan con el fin de controlar sus procesos mentales y conductuales (Ivich, 1994). Por otro lado, la evolución de los significados desde esta perspectiva se da a través de dos vías: la vía del desarrollo del individuo (ontogénesis) y la vía de la cultura (Vigotsky, 1987). Con respecto a la vía del desarrollo, los significados van madurando y evolucionando acorde a la edad de la persona y el funcionamiento de su pensamiento. Por otro lado, cuando el individuo ha logrado la maduración evolutiva y ha interiorizado los signos de su cultura, se encuentra en la capacidad de poder negociar y transformar los significados que le han sido impuestos en su cultura (Vigotsky, 1987). Cabe resaltar que, los significados cumplen la función de ser una guía para la acción (Vigotsky, 1989).

Por otro lado, según Jerome Bruner, los significados son “construcciones consensuadas entre el hombre y la cultura en la que se halla inmerso” (Arcila et al., 2010, p.47). Cabe añadir que, para este autor, los significados se generan también mediante dos procesos, la primera de origen biológico y la segunda, de origen cultural. Con respecto al origen biológico, el autor menciona que el ser humano tiene la capacidad de poder comprender biológicamente algunos significados a través de las “representaciones protolingüísticas”, las cuales permiten que el individuo se adapte fácilmente al ambiente. Ahora, el proceso de origen cultural tiene que ver con la adquisición de sistemas simbólicos como el lenguaje, con los que el individuo construye sus significados (Bruner, 1998a). En ese sentido, Bruner indica que la evolución y transformación de los significados se da cuando ambos procesos se entrecruzan generando la negociación entre el individuo y su cultura y, además, cuando el individuo se va apropiando del lenguaje. Dicho esto, el lenguaje sería para Bruner, una pieza fundamental para que las personas puedan construir sus significados (Arcila et al., 2010). Por ende, desde esta perspectiva, los significados cumplen dos funciones importantes, ya que sirven como mediadores entre las personas y su cultura permitiendo que estas pertenezcan a ella y, por otro lado, facilitan la construcción de Yoes que conforman a cada individuo (Bruner, 1998a).

Por último, para Kenneth Gergen, los significados son aquellas convenciones que comparte un grupo específico y son los que establecen la manera de interpretar el mundo que se observa (Gergen & Warhus, 2001). Asimismo, Gergen (2006) afirma que los significados son construcciones netamente relacionales, es decir, que su origen parte de las relaciones con

el entorno de las personas. Todo ello implica que los significados necesitan de acciones coordinadas y suplementos para que puedan ser contextualizados. Para ello es necesario tener en cuenta al lenguaje, al sentido, las acciones y a los suplementos (Arcila et al., 2010). Al igual que Vigotsky y Bruner, Gergen (1996a) sostiene que el lenguaje es el medio principal por el cual se generan y transforman los significados lográndose la comprensión del sentido común. Asimismo, este autor entiende por sentido a aquel producto que se da en las relaciones y permiten que se produzcan los significados, así como también a que se mantengan o declinen. Por suplementos, se entiende por aquella base que permite la contextualización del otro sobre lo que se está hablando y a que las palabras tengan un significado. Y, por último, las acciones o complementos tienen que ver cuando el otro responde (Gergen, 2006). Bajo esta teoría, los significados tienen la función de construir el sentido y, por ende, mantener a una comunidad unida. Asimismo, favorecen la inclusión ya que los significados son infinitos dependiendo de cada cultura y, por ende, cualquiera de ellos puede ser válido.

Para la presente investigación se tomará como base la definición de significados realizada por Gergen (2006). Asimismo, es necesario resaltar que dicha investigación se encuentra bajo el paradigma cualitativo, el cual permite a la investigadora conocer la subjetividad de las participantes, ya que facilita una aproximación y profundización de lo que significa para ellas la feminidad (Creswell et. al., 2007). Además, se toma como referencia el marco fenomenológico, ya que este busca explorar los significados que tienen los seres humanos acerca de sus experiencias inmediatas y sobre la realidad en la que habitan (Rodríguez et al., 1996).

Método

La presente investigación se encuentra bajo una metodología cualitativa debido a que se pretende comprender de manera profunda los distintos aspectos singulares de los individuos (Nóblega et al., 2019). Tal y como lo menciona González F. (2007), en psicología este tipo de investigación permite brindar mayor profundidad y riqueza interpretativa a los datos y a las experiencias únicas no cuantificables de las personas.

Asimismo, el diseño de la investigación es de tipo fenomenológico, el cual busca aproximarse al fenómeno investigado desde el punto de vista de cada participante (Creswell, 2009). Este diseño se basa en el análisis del discurso y de temas específicos, así como en la búsqueda de posibles significados (Alvarez-Gayou, 2003). Además, se describe un significado común de un grupo de personas con características similares (Willig, 2013), en este caso, el de mujeres que practican CrossFit. Por último, es importante recalcar que la investigación es de tipo exploratorio, ya que se busca indagar acerca de un tema o fenómeno poco estudiado (Cauas, 2015), sobre todo en el contexto peruano.

Participantes

Las participantes que formaron parte de esta investigación fueron 12 mujeres que practican CrossFit de manera competitiva, pertenecientes a las categorías Intermedio o Rx en dicho deporte. Además, las participantes refirieron tener entre 4 a 9 años entrenando CrossFit y lo hacen entre 10 a 20 horas semanales. De igual manera, todas han participado de alguna competencia o torneo de CrossFit en el Perú.

Por otro lado, todas las entrevistadas se identificaron como mujeres cisgénero, es decir, se identifican como mujeres y, además, su identidad de género coincide con la que se les asignó al nacer. En cuanto a su orientación sexual, la gran mayoría fueron mujeres heterosexuales, aunque dos de ellas se identificaron como mujeres bisexuales. Cabe mencionar que, todas fueron de nacionalidad peruana, con residencia en el departamento de Lima y tenían entre 22 a 34 años de edad. En cuanto a su grado de instrucción, la mayoría comentó tener educación superior completa, trunca y también, estudios superiores técnicos concluidos. Por último, todas ellas ejercen distintas ocupaciones, entre ejecutivas comerciales, psicólogas, empresarias, entrenadoras personales, entre otras. A continuación, se detallan las principales características demográficas de las participantes en la siguiente tabla:

Tabla 1

Datos Sociodemográficos de las participantes

<u>Pseudónimo</u>	<u>Edad</u>	<u>Grado de instrucción/Ocupación</u>	<u>Identidad de género</u>	<u>Orientación sexual</u>	<u>Distrito</u>	<u>Categoría</u>	<u>Años CF</u>	<u>Horas de entreno</u>	<u>Competencia</u>	<u>Box</u>
Chabela	34	Superior / Comunicadora	Mujer	Heterosexual	Lima	Intermedio	5 años	10 h	Si	CrossFit Ramus
Jessica	34	Superior / Entrenadora de alto rendimiento	Mujer	Bisexual	Lima	Rx	9 años	18 h	Si	Taka CrossFit
Delia	33	Superior trunco / Entrenadora	Mujer	Heterosexual	Callao	Rx	4 años	20 h	Si	CrossFit Ramus
Candy	33	Superior / Auditora financiera	Mujer	Heterosexual	Lima	Intermedio	4 años	8 h	Si	Akros CrossFit
Karina	29	Magister / Bióloga	Mujer	Heterosexual	Lima	Intermedio	4 años	10 h	Si	CrossFit PR 43
Ada	28	Superior / Comercial	Mujer	Heterosexual	Lima	Rx	6 años	10 h	Si	CrossFit Perú
María	27	Técnico / Entrenadora personal	Mujer	Heterosexual	Lima	Rx	4 años	20 h	Si	CrossFit Ramus
Renata	25	Superior / Ejecutiva comercial	Mujer	Heterosexual	Lima	Intermedio	4 años	12 h	Si	CrossFit Ramus
Jennifer	25	Superior / Empresaria, estudiante y atleta	Mujer	Bisexual	Lima	Rx	4 años	18 h	Si	CrossFit Kronos
Violeta	25	Superior / Psicóloga	Mujer	Heterosexual	Lima	Rx	7 años	10 h	Si	Inka Challenge
Corina	24	Superior / Entrenadora	Mujer	Heterosexual	Lima	Rx	3 años	12 h	Si	CrossFit Ramus
Diana	22	Técnico / Ejecutiva comercial	Mujer	Heterosexual	Lima	Intermedio	3 años	6 h	Si	Cross4

La importancia de considerar solo a mujeres cisgénero en esta investigación se debe a que estas mujeres se identifican con su sexo biológico y con la identidad de género que se les asigna al nacer, lo cual hace que la población sea lo más homogénea posible. Además, es probable que estas mujeres sigan de cierta manera con algunos patrones de feminidad establecidos por la sociedad (Martínez, 2014). De esta manera, lo que se buscó explorar fueron los significados que implica la feminidad para estas mujeres desde su experiencia en la práctica del CrossFit, siendo este considerado un deporte convencionalmente masculino. Sin embargo, no se contó con la orientación sexual como criterio de inclusión o exclusión, ya que esto tiene que ver con la atracción que se siente hacia las demás personas más allá de la identidad y expresión de género (Soler, 2005). Esto significa que, tanto las mujeres heterosexuales, bisexuales, como las mujeres lesbianas podrían identificarse como femeninas adaptando su expresión de género a los patrones establecidos por la sociedad (Valencia & Ávila, 2016).

Por otro lado, el hecho de contar con mujeres mayores de 20 años se debe a que se les puede considerar como personas adultas y, por ende, se espera que hayan logrado consolidar una identidad de género (Jayme, 1999). Según diversos autores (Fernández J., 1996; Galambos et al., 1990; Ussher, 1991), mientras va aumentando la edad en las personas, hay una mayor flexibilidad en base a los roles que ejercen y un decremento con respecto a las convicciones estereotipadas que se tiene sobre lo femenino y lo masculino. Por otro lado, también se tuvo en cuenta que las participantes pertenezcan a la categoría intermedio o Rx en dicha disciplina. Aquella elección fue tomada debido a que las atletas que pertenecen a estas categorías suelen ser más exigentes y competitivas en términos de intensidad, volumen, técnica y fuerza en comparación con las mujeres que lo practican de manera recreacional (López S., 2019). Además, aquellas características mencionadas están más asociadas a lo convencionalmente masculino (Ordóñez, 2011; Ramírez et al., 2012).

Como criterios de exclusión para la presente investigación, no se contó con mujeres que no posean el castellano como lengua nativa o que sean de nacionalidad extranjera. Esto debido a que los significados en cierto modo están mediados por la cultura y el lenguaje (Gergen, 2006). Con respecto a la edad, como se mencionó en líneas anteriores, no se contó con la participación de mujeres menores de 20 años debido a que, según la literatura, antes de esta edad las personas se encuentran en la etapa de la adolescencia en la cual, aún atraviesan el proceso de búsqueda de identidad. Asimismo, durante la adolescencia se da una mayor intensificación respecto al cumplimiento de roles de género asignados por su entorno cercano (Fernández D., 2012).

Las participantes de esta investigación fueron contactadas a través del proceso de selección bola de nieve (Martín - Crespo & Salamanca, 2007). Esto quiere decir que, el contacto inicial se realizó con una mujer crossfiter conocida por parte de la investigadora. Una vez establecido el contacto con ella se le pidió que facilite la comunicación con otras chicas del mundo del CrossFit. Asimismo, es necesario resaltar que, el número de participantes se determinó a través del criterio de saturación. Dicho criterio sostiene que el número de casos analizados se fija una vez que la información obtenida se empieza a repetir y ya no aporta nuevos contenidos (Castillo & Vásquez, 2003). La elección de este criterio se debió a que la población con la que se quería trabajar era de fácil acceso y se pretendía recoger la mayor información posible.

En cuanto a los aspectos éticos, a cada participante de la presente investigación se les hizo entrega de un consentimiento informado, el cual fue leído junto con ellas con el fin de que este quede lo más claro posible (ver Apéndice A). En dicho consentimiento se les explicó sobre el objetivo de la investigación y sobre el carácter académico de esta. Igualmente, se tuvo en cuenta el principio de confidencialidad, el cual implica que la información personal y la recolectada en las entrevistas no serían reveladas para otros fines que no sean los académicos. Además, se les explicó que las entrevistas serían grabadas con el fin de facilitar a la investigadora con el análisis de información y que, una vez concluida la investigación, los audios serían eliminados. Asimismo, se les mencionó que su participación en la investigación era voluntaria y, además, que podían retirarse en cualquier momento de la entrevista si es que así lo deseaban. Cabe añadir que, se contó con un protocolo de contención en caso de que las participantes se sientan movilizadas o sensibilizadas con los temas tocados durante la entrevista (Ver apéndice B).

Técnicas de recolección de datos

Para el presente estudio se utilizaron dos técnicas de recojo de información. La primera de ellas fue una ficha sociodemográfica, la cual sirvió para recoger información relevante de las participantes, como su nombre, edad, número de DNI, grado de instrucción, ocupación actual, identidad de género, orientación sexual, distrito, categoría a la que pertenecen en el CrossFit, nombre del box en el que entrenan, horas de entrenamiento a la semana, tiempo que llevan practicando CrossFit y si es que han participado en alguna competencia (ver Apéndice C). Cabe mencionar que la ficha sociodemográfica, al igual que el consentimiento informado,

fue entregada a modo de formulario de Google para que las participantes se sientan más cómodas de responder cada pregunta.

La segunda técnica fue la entrevista semi - estructurada. Las entrevistas representan encuentros que facilitan la comprensión de las perspectivas que tienen los entrevistados con respecto a sus vidas, experiencias o situaciones expresadas con sus propias palabras (Araya, 2002). Por otro lado, la elección de este tipo de entrevista semi - estructuradas se debe a que esta consiste en una serie de preguntas abiertas que permiten profundizar en la subjetividad de los entrevistados en relación al tema planteado (Vargas, 2012). La importancia de esta técnica radica en que posibilita que, tanto el investigador como el participante sean protagonistas de este intercambio de información y, además, no presiona a que la guía de entrevista sea seguida de manera rígida. De esta manera, permite mayor flexibilidad para la ejecución de las preguntas y la posibilidad de precisar la información adaptándose a la situación real (Díaz et al., 2013). Es importante mencionar que, para la realización de la entrevista semi estructurada se contó con una guía de preguntas (ver Apéndice D). Para dicha guía de entrevista se tomaron en cuenta 3 áreas:

- La experiencia en la práctica del CrossFit
- Significados de feminidad
- Relación entre feminidad y CrossFit

Cabe añadir que, se contó con la evaluación de 3 jueces expertos en temas de género para la validación de la guía de entrevista. Asimismo, se ejecutó una entrevista piloto con el fin de cerciorar de que esta funcione de manera correcta.

Procedimiento

En primer lugar, se realizó una guía de preguntas teniendo en cuenta la teoría utilizada en la introducción. Esta guía de preguntas pasó a ser validada por 3 jueces expertos en temas de género. Es importante mencionar que, una vez validado el instrumento, se tuvo que replantear la manera de aplicación de entrevistas debido a la pandemia causada por el Covid - 19. Entonces, debido al confinamiento y distanciamiento social se tomó la decisión de ejecutar las entrevistas de manera virtual. Para ello se hizo uso de la aplicación Zoom, ya que esta ha sido una de las aplicaciones más usadas por las personas durante el periodo de distanciamiento social (Río Negro, 2020). Asimismo, porque permite que las conversaciones puedan ser grabadas mientras estas se van llevando a cabo (Lo lacono et al., 2016). Según Rowley (2012), los usos de estas plataformas virtuales tienen una gran ventaja para la investigación cualitativa

debido a que permite trascender los límites geográficos, anulando las distancias y quitando la necesidad de visitar algún lugar acordado para la entrevista. De hecho, dichas plataformas permiten que las entrevistas sean mucho más flexibles y puedan realizarse en la comodidad de los hogares tanto del investigador como del participante sin gastar tiempo en ir al lugar acordado (Lo lacono et al., 2016). De igual manera, el uso de dichas tecnologías permite que algunos participantes, sobre todo las personas tímidas, puedan abrirse durante la entrevista. Esto debido a que, tanto el participante como el investigador pueden permanecer en un lugar seguro sin imponerse en el espacio personal del otro (Hanna, 2012). Por otro lado, con respecto al consentimiento informado y a la ficha sociodemográfica, estos tuvieron que ser reelaborados a modo de formulario desde el Google Drive con el fin de que cada participante pueda tener la capacidad de dar o no la aprobación de su participación en la entrevista, como también de completar los datos sociodemográficos requeridos. Aparte de ello, se contó de todos modos con el consentimiento informado a modo de documento, el cual fue enviado al correo de cada participante.

Una vez listo todo, se contactó con la participante conocida por la investigadora con quien se hizo la entrevista piloto. Luego de ello, se le pidió que facilite la comunicación con varias chicas que deseen participar de la presente investigación. Posterior a ello, se pasó a ejecutar las siguientes entrevistas hasta que se obtuvo la mayor información posible y esta se empezó a repetir. El contacto inicial se dio de manera telefónica tanto con la primera participante, así como con las demás chicas con el objetivo de coordinar la fecha y hora de las entrevistas.

Luego de haber ejecutado todas las entrevistas, fueron transcritas de manera literal y analizadas siguiendo los objetivos del estudio. Asimismo, con el fin de garantizar la rigurosidad de esta investigación cualitativa, se tomó en cuenta los principios de fundamentación, transparencia, coherencia y credibilidad (Nóblega et al., 2018). Con respecto a la fundamentación de las conclusiones, se trató de hacer un contraste entre lo analizado e interpretado en las entrevistas con la revisión bibliográfica del tema (Stecher, 2010). Con respecto a la transparencia, es necesario resaltar que, debido a la experiencia de la investigadora practicando CrossFit de manera consecutiva, existió cierta expectativa sobre los resultados. Es por ello que, se tomó conciencia de las expectativas presentes y se buscó seguir el procedimiento con el fin de mantener la rigurosidad de la investigación (Flick, 2004) Asimismo, se veló por la coherencia del tema de investigación tratando de que los datos recogidos sean elaborados en conclusiones acordes a los objetivos y el diseño de la

investigación (Márquez, 2007). Por último, también se tomó en cuenta la credibilidad, la cual implica que los resultados obtenidos de la recolección de información sean reconocidos por las participantes como una aproximación verídica al fenómeno (Salgado, 2007). Ello se logró a través de la transcripción textual de las entrevistas con el fin de no alterar la información.

Análisis de información:

Para analizar la información, se hizo uso del análisis temático, el cual se explicará en las siguientes líneas. Según Braun y Clarke (2006), esta técnica permite identificar, organizar y analizar la información con el fin de reportar patrones o temas y así poder inferir resultados que generen una comprensión adecuada del fenómeno estudiado. Dichos autores comentan que, este proceso se lleva a cabo a través de 6 fases, las cuales son: 1) Familiarización con los datos – información, 2) Generación de categorías o códigos iniciales, 3) Búsqueda de temas, 4) Revisión de temas, 5) Definición y denominación de temas y, por último, 6) Producción del informe final. La primera fase consiste en la transcripción, lectura y relectura de la información recogida y ejecutar ciertas anotaciones o ideas sobre dicha información. La segunda fase tiene que ver con la organización de la información en grupos de un mismo significado utilizando códigos. La tercera fase consiste en la búsqueda de temas, los cuales capturan algo importante de la información en relación con la pregunta y objetivo de investigación. Estos representan una respuesta estructurada o algún significado. Con respecto a la cuarta fase, es en la que se realiza una recodificación y redescubrimiento de nuevos temas con el fin de delimitarlos y no excederse en ellos. La quinta fase tiene que ver con la identificación definitiva de los temas estableciéndose lo principal y sus jerarquías. Por último, la sexta fase implica la redacción del informe final siguiendo una narrativa ordenada y bien argumentada que se deriva de la comprensión de la información recogida.

La importancia del uso del análisis temático surgió debido a la necesidad que tiene la investigadora por instaurar de manera rigurosa las ideas esenciales que guían su trabajo de investigación (Schutz, 1973). Cabe añadir que, no se usó ningún programa para el procesamiento de información, ya que la codificación fue manual y analógica. Esto quiere decir que, se trabajó con la impresión física del material, el cual fue organizado y codificado manualmente usando post its y resaltadores de distintos colores para así poder ir armando las diferentes categorías y, posteriormente los ejes temáticos.

Es importante resaltar que, para evitar sesgos personales, la investigadora se enfocó en comprender y plasmar los puntos de vista de las entrevistadas. Por último, si bien los resultados

no pueden generalizarse a otros contextos, dicha investigación podría brindar ciertas nociones sobre lo que significa la feminidad en las mujeres que practican CrossFit como también, otros deportes convencionalmente masculinos.



Resultados y discusión

El análisis de información permitió hacer una comprensión profunda sobre el significado de la feminidad en mujeres que practican CrossFit en diferentes boxes (Centros de entrenamiento) de Lima Metropolitana. Los principales ejes temáticos que se encontraron fueron: Eje I. Feminidad como un conjunto de patrones impuestos por la sociedad: 1.1 patrones sobre el aspecto físico y 1.2 patrones sobre el aspecto personal, Eje II. Feminidad como conjunto de cualidades que tienen todas las mujeres: 2.1. Cualidades físicas: sexuales y adquiridas; 2.2. Cualidades personales: empoderamiento y sensibilidad, Eje III. Feminidad como identidad de género (ver gráfico). A continuación, se presentarán los siguientes ejes temáticos y temas correspondientes de manera detallada.



Eje I. Feminidad como conjunto de patrones impuestos por la sociedad

Para un grupo de participantes la palabra feminidad como tal implica un conjunto de patrones que la sociedad ha impuesto a las mujeres de sexo biológico y, además, se espera que todas los cumplan para que así logren mayor aceptación dentro del entorno social. Asimismo, las participantes consideran que dichos patrones generan un encasillamiento y estigmatización de la mujer de diferentes maneras. En primer lugar, dichos patrones no permiten que las mujeres vivan sus vidas libremente porque están sujetas a ellos con el fin de encajar dentro de

la sociedad. En segundo lugar, genera cierta exclusión con aquellas que no siguen con dichos patrones, ya que suelen ser comparadas con hombres de manera despectiva. Por último, dichos patrones que se le imponen a la mujer hacen que esta sea vista como un ser inferior dentro de la sociedad. Es por esta razón que estas participantes no concuerdan del todo con ellos.

“Para mí la feminidad es un... encasillamiento y una clasificación que nos ha dado la sociedad a la mujer y que lo vinculan con el género [...] no comparto el encasillamiento que tiene la palabra en sí porque trae consigo estereotipos. Estereotipos de que... tienes que oler bien, tienes que verte bien, tienes que verte linda, tienes que ser sensual, tienes que usar el shortcito [...] Yo hace muchos años dejé de... estigmatizar la feminidad porque me vi muy cuestionada también [...] empezaba a sentirme excluida porque yo empe... en los deportes en los que yo estaba era la única mujer, era la única menor, pero era la mujer que llegaba y decía: «¡Hola! ¿Cómo estás? Soy Karina ¿Cómo te llamas?», y es como... hasta de la familia venían este... «¡No! ¡Las mujercitas no van a presentarse... el hombre viene a presentarse!». Entonces, ese tema de posturas siempre ha sido una confrontación para mí, hasta el día de hoy.” (Karina, mujer heterosexual de 27 años, Categoría Intermedio)

Aquello se relaciona a lo que implica la feminidad hegemónica y cómo esta influye en las mujeres según diversos autores (Payne, 2002; Cala & Barberá, 2009). Esto quiere decir que, estas respuestas concuerdan en cierta medida con las definiciones de las cuales parte esta investigación en base a lo que implica este concepto. En ese sentido, la feminidad para estas entrevistadas es toda una construcción social que se le atribuye a las mujeres de sexo biológico más allá de ser algo innato en ellas (Lauretis, 2000, citada en da Silva & Manso, 2017). Estos patrones descritos por ellas tienen que ver con los roles de género, los cuales son expectativas que tiene la sociedad en cuanto a las conductas de las personas según su sexo biológico (Eagly et al., 2004). Estos roles vendrían a ser una expresión de los estereotipos de género, es decir, aquellas creencias que se han construido socialmente y que han sido atribuidas a las personas por pertenecer a un sexo, en este caso, al de la mujer (Martínez & Bonilla, 2000).

Para una mejor comprensión de los resultados se ha hecho una clasificación sobre estos patrones, los cuales son: Patrones sobre el aspecto físico y patrones sobre el aspecto personal.

1.1 Patrones sobre el aspecto físico

Para algunas participantes la feminidad es un conjunto de patrones impuestos por la sociedad que tienen que ver más que todo con el aspecto físico de la mujer. Esto implica tener

un cuerpo delgado, cabello largo y el uso de ciertos ornamentos como el maquillaje y la vestimenta. Según Muñiz (2014) en el siglo XIX se consolidó la idea de que la feminidad estaba ligada a la belleza física de las mujeres y desde ahí se establecieron algunos modelos de belleza los cuales han ido cambiando y remodelándose según la época y la cultura. Este ideal de belleza y la misma connotación de feminidad son una construcción social que se encuentra bajo la dominación masculina, ya que el cuerpo de la mujer ha sido y sigue siendo concebido como un objeto de posesión que se cimenta en la mirada, gusto y placer del otro. En ese sentido, el ideal de belleza es un mito que ha servido para ejercer control sobre las mujeres desde un sistema patriarcal (Encalada & Vasco, 2017). Para ello, en base a la feminidad como conjunto de patrones sobre el aspecto físico las participantes mencionaron lo siguiente:

“¡Feminidad! Yo creo que la feminidad ahorita es... un estereotipo, o sea han creado un estereotipo de la feminidad muy diferente [...] O sea ligado más que todo a un eh... a una mujer que... que se tiene que ver bien ¿no? Delgada, bonita, arreglada.” (María, mujer heterosexual de 27 años, Categoría Rx)

“[...] O sea, por eso digo, para mí la fem, ser femenina o no es un estereotipo, es un estereotipo total porque... por ejemplo, la mujer no se ve femenina si es que no tiene cabello largo, o sea cabello corto es hombre, o sea la gente lo ve así ¿no? Este... tiene que tener cabello largo, maquillada, siempre arreglada.” (Ada, mujer heterosexual de 28 años, Categoría Rx)

“O sea eh... tú para que seas femenina tienes que tener las uñas pintadas ¿no? Esas teorías que tienen algunas personas o conceptos a mí me parecen totalmente erróneo... el hecho de que tienes que ser estéticamente bonita para que pueda ser totalmente femenina eh [...] O el tema que estaba comentándote hace un rato, el tema del cuerpo ¿no? «¡Cómo vas a tener tú tanto músculo!», «¡Cómo vas a poder desarrollarte así... vas a parecer un hombre no vas a parecer femenina!» ¿no? Entonces esos son conceptos que yo realmente, como te estaba comentando, no comparto.” (Diana, mujer heterosexual de 22 años, Categoría Intermedio)

Es necesario mencionar que la gran mayoría de las participantes se mostraron en contra más que todo de estos patrones de feminidad relacionados al aspecto físico ya que traen consigo prejuicios para las mujeres que no encajan en ellos, como vendría a ser el caso de ellas mismas.

“[...] perjudica... por ejemplo, si yo voy a buscar un trabajo y... tengo el mismo peso, la misma talla, la misma experiencia, soy más formada, y habló más idiomas que Corina, la van a contratar a ella porque es más «femenina» porque se pinta, porque va maquilladita, porque es más portadita, porque, como mujer, es lo que el gimnasio quiere exponer y representar ¿entiendes? Ellos no quieren una... una... una mujer de experiencia, sino de apariencia, que no es lo mismo.” (Karina, mujer heterosexual de 29 años, Categoría Intermedio)

1.2. Patrones sobre el aspecto personal

Igualmente se pudo encontrar que algunas participantes también asocian la palabra feminidad como un conjunto de patrones que se le atribuyen a la mujer, pero ligados a ciertas características de personalidad como la delicadeza, la debilidad, sensibilidad. Asimismo, lo relacionan a ciertos roles de género con respecto a labores domésticas. Además, como se puede evidenciar, algunas características de personalidad como la delicadeza y la debilidad son patrones no tan valorados por estas deportistas debido a que no los consideran como parte de su forma de ser. Esto se debe a que, en cierta medida, ellas consideran que la misma práctica del CrossFit hace que se vuelvan más fuertes física y mentalmente, así como más competitivas, lo cual se opone a lo relacionado con la feminidad en cuanto al aspecto personal. Aquello concuerda con ciertos estudios, los cuales dan cuenta de que el CrossFit hace que las mujeres transgredan con ciertas normas de la feminidad hegemónica como el hecho de no percibirse como seres débiles debido a las propias exigencias de dicho deporte (Knapp, 2015; Podmore & Paff Ogle, 2018).

“La palabra feminidad no me gusta mucho no sé, quizá no se la definición por eso estoy así en esa incertidumbre, pero siempre relaciono a la feminidad con algo así... delicado como te dije o sensible quizá [...] otro es que... que...de repente por mi desconocimiento, siento que es una palabra como que... estigmatiza a la mujer como un ser un poco débil quizá ¿no? No sé qué palabras podríamos usar para las mujeres que yo tengo en mente... no sé.” (Candy, mujer heterosexual de 33 años, Categoría Intermedio)

“Bueno, el estereotipo es que la mujer tiene que ser delicada, tiene que ser sensible, tiene que... o sea eh... tiene que ver a los chicos, tiene que... estar en la casa, ver la casa, cocinar ah... estereotipo pues [...] Es que, para mí, en mí caso, yo creo que... a diferencia de muchas mujeres, que de repente también hacen CrossFit, de repente

piensan un poco como yo [...] para mí el tema de que sí, la delicadeza y eso no va mucho conmigo.” (Ada, mujer heterosexual de 28 años, Categoría Rx)

De esta manera, se observó que para estas participantes la feminidad no es más que un conjunto de patrones que la sociedad ha impuesto sobre las mujeres ya sea, respecto al aspecto físico, como al aspecto personal. Asimismo, se encontró cierta confrontación por parte de las entrevistadas con lo convencionalmente estipulado como feminidad, debido a que consideran que son patrones que perjudican en cierta manera a la mujer. Como se mencionó en el marco teórico, los estereotipos de género y todas estas clasificaciones en base a la feminidad hegemónica traen consigo diferencias y jerarquías de poder, las cuales ponen a la mujer en una desventaja social frente a los hombres. Por otro lado, según de Alba (2016), para que las mujeres atletas hayan logrado hacerse presente en la práctica deportiva de manera competitiva, han tenido que ir rompiendo con ciertos estereotipos dominantes ligados a la feminidad a lo largo del tiempo. No obstante, es posible también que estas mujeres hayan tenido una visión menos estereotipada sobre lo que significa ser mujer desde antes de practicar CrossFit, lo cual las haya hecho engancharse a este deporte ya que lo ven como un espacio para transgredir las normas socialmente establecidas sobre la feminidad. Según diversos estudios (Knapp, 2015; Podmore & Paff Ogle, 2018), las mujeres dentro de la práctica del CrossFit pueden mostrar abiertamente ciertas cualidades “masculinas” como la agresividad y la fuerza sin sentirse juzgadas.

Sin embargo, a pesar de que estas participantes consideraron que la feminidad es un conjunto de imposiciones que estigmatizan a la mujer, se encontraron ciertas contradicciones en ellas. Esto se debe a que algunas optan por seguir de todas maneras con ciertos guiones y así poder encajar del todo en la sociedad (Markula, 2003; Niño et. al, 2012; Rodríguez, 2015).

“Yo pienso que lamentablemente en el Perú vivimos en una sociedad que... piensa así ¿no? Y que, algunas veces querramos o no tenemos que encajar en eso, porque por más que querramos hacernos las revolucionarias vamos a caer en algunas cosas que si queremos lograr ¿No?” (Diana, mujer heterosexual de 22 años, Categoría Intermedio)

Eje II. Feminidad como conjunto de cualidades que tienen todas las mujeres

Se pudo encontrar también que para algunas de las entrevistadas la feminidad es un conjunto de cualidades que tienen todas las mujeres. Esto quiere decir que, la palabra feminidad, sea cual sea la manera en cómo la experimentan, con o sin estereotipos, es percibida por ellas como una característica netamente de la mujer (Payne, 2002). Esto se relaciona con

la creencia del sistema binario sexo-género de que el género le corresponde únicamente a un sexo en particular (Butler, 1990). En ese sentido, cuando ellas mencionan la palabra feminidad se están refiriendo únicamente a una mujer de sexo biológico. Aquello difiere de la definición de feminidad como constructo social de la cual parte esta investigación (Lauretis, 2000, citada en da Silva & Manso, 2017). Todo ello se observa en la respuesta de una participante al preguntarle sobre cómo definiría a una mujer:

“Pucha no sé, una... es que en verdad creo que todas las mujeres terminamos siendo femeninas ¿no? Sino que la gente o el... la gente en realidad agarra y crea estereotipos de las mujeres ¿no? Creo que en verdad todas las mujeres terminamos siendo femeninas, o sea una mujer femenina te veo a ti, me veo yo, veo a todo el mundo.”
(Delia, mujer heterosexual de 33 años, Categoría Rx)

No obstante, este tipo de cualidades que engloban la feminidad descritas por ellas varían según las participantes. Es por ello que, partiendo de las respuestas recogidas en las entrevistas, estas cualidades se han clasificado en: cualidades físicas, las cuales a su vez se subdividen en cualidades sexuales y cualidades adquiridas y, por otro lado, cualidades personales, las cuales se subdividen en cualidades de personalidad ligadas al empoderamiento y cualidades ligadas a la sensibilidad. Aquello será explicado de manera detallada en las siguientes líneas.

2.1 Feminidad como cualidades físicas

Según las entrevistas, se ha podido identificar dos tipos de cualidades físicas relacionadas a la palabra feminidad. Una de ellas tiene que ver con características sexuales y la otra, con cualidades físicas adquiridas e interiorizadas por la sociedad.

2.1.1 Sexuales

Dentro de los resultados se observa que lo femenino implica tener características físicas en relación a los órganos sexuales de la mujer. En este caso, se observa una tendencia a asociar la palabra feminidad directamente con la mujer o con sus órganos sexuales.

“Para mí... lo que pasa que yo tengo un concepto de femenino que no va mucho con lo que está estipulado o de manera estereotipada con la feminidad. Para mí algo femenino es... es que es casi igual que lo masculino, es lo mismo que masculino, solamente que lo femenino tiene una vagina y lo masculino tiene un pene.” (Chabela, mujer heterosexual de 34 años, Categoría Intermedio)

De hecho, a dichos órganos sexuales se les tiende a denominar como órganos sexuales femeninos. Aquello incluso se observa en diferentes fuentes de información en relación a los genitales de la mujer (Mas, 2007; Möller, 2013). No obstante, a pesar de que para esta participante la feminidad es más que todo lo que se relaciona a la mujer y sus características sexuales, da a entender que solo abarca ello más no otras cualidades respecto a las características de personalidad. Asimismo, Chabela considera que, las diferencias entre los sexos se deben únicamente a las físicas y sexuales, pero que más allá de esto no deberían existir otras. Además, menciona que si se observan algunas diferencias en cuanto a roles y características de personalidad entre los sexos es porque han sido impuestas por la sociedad. Con ello, la participante demuestra alejarse en cierto modo del estereotipo en cuanto a los roles y características de personalidad que se atribuyen a los sexos, ya que no considera que una mujer o un hombre sean así por naturaleza sino más bien, que todo ello es aprendido del entorno social. Aquello podría deberse a que, como se mencionó anteriormente, muchas mujeres deportistas tienden a romper en cierta medida con algunos estereotipos y roles que la sociedad tiene sobre la feminidad (de Alba, 2016).

“[...] más allá de eso yo no... no le veo diferencias [...] O sea creo que sí hay pero que son estipuladas por la sociedad de por sí. El hombre de por sí está ya... tiene una predisposición a no mostrar sentimientos a no llorar a ser más rudos más fuerte eh... sentimentalmente hablando ¿no? A... a ser el hombre de la casa a ser el protector a... qué sé yo... ser el que provee ¿no? La mujer no, está más dispuesta a ser ¿no? Ser más indefensa, a la que tiene que cuidar... la que se tiene que se tiene que arreglar eh... la que tiene que saber cocinar saber, planchar, saber lavar y todas esas cosas no ¿no? Por eso te digo, para mí son tanto lo femenino como masculino ¡claro! Si tú me preguntas por las diferencias las que yo veo actualmente impuestas por la sociedad son esos, pero... yo puedo desde mi punto de vista para mí pueden ser igual o sea son iguales.” (Chabela, mujer heterosexual de 34 años, Categoría Intermedio)

2.1.2 Adquiridas

Por otro lado, se encontró que, para una participante en particular, la feminidad estaba relacionada directamente a ciertos aspectos físicos que se les atribuyen a las mujeres como “el estar arreglada”, el uso de ornamentos y a la higiene. Esto implica que, para esta participante la feminidad tiene que ver con cómo se muestra una mujer física y estéticamente.

“Uhhmm... una mujer femenina sería... una mujer que... o sea se cuida más que todo... ¿Su propia imagen? Su imagen en... demostrar que... es... limpia, que es... eh... ordenada... Que se cuida bastante... o sea, se importa, se preocupa por ella misma ¿No?” (Corina, mujer heterosexual de 24 años, Categoría Intermedio)

Es necesario mencionar que, aquello es muy importante para la participante debido al trabajo que tiene, ya que, aparte de practicar CrossFit, se viene desarrollando como personal trainer de un reconocido gimnasio y, en dicho lugar, recibe capacitaciones en base a lo estético y a lo que deben transmitir en base a la imagen corporal.

“Bueno, para mí... en lo personal este... o sea para Corina, sí es importante por... uno por mi trabajo también je porque...trabajo con muchas personas y siempre nos dicen que nuestra imagen... que eso es muy importante porque eso es lo que transmitimos a... las otras personas pues ¿no? El cuidado de la imagen de vernos bien eh... siempre arregladas para... para ver si realmente somos ordenadas, o sea, si bien es cierto mi mamá también me dice ¿no? «como te ves es lo que demuestras». O sea, si no eres de repente tan pulcra este... con tu ropa... en tu casa... ¿cómo será tu cuarto? ¿no? Así siempre decía mi mamá. Este... pero sí, o sea... también en el trabajo he aprendido eso pues ¿no?” (Corina, mujer heterosexual de 24 años, Categoría Rx)

De esta manera, se puede observar que la participante posee una visión más estereotipada sobre la feminidad, ya que la relaciona directamente a los patrones establecidos y aprendidos por la sociedad respecto a cómo debe verse una mujer físicamente. Como se mencionó anteriormente, la feminidad ha estado asociada a la belleza física, la cual ha sido impuesta por la sociedad desde tiempos remotos (Muñiz, 2014). Asimismo, como se comentó, la participante se desempeña como personal trainer de un reconocido gimnasio de Lima, incluso desde hace mucho antes de iniciarse en la práctica del CrossFit, lo cual podría considerarse como un factor para dicha perspectiva estereotipada acerca de la feminidad. Según Correa et al. (2008) los diversos centros de acondicionamiento físicos o gimnasios están regidos, en su mayoría, por la búsqueda de un ideal estético del cuerpo más allá de promocionar una vida saludable. De hecho, estos ideales estéticos están cargados de estereotipos en base al aspecto físico (González et al., 2011). Asimismo, según un estudio realizado por Quispe (2017) se encontró que las personas que asisten a un gimnasio tienen una gran valoración por los ideales de belleza los cuales, en el caso de las mujeres, están relacionados a la delgadez y a vestirse

bien. Cabe añadir que, la sociedad peruana no es ajena al esparcimiento de dichos patrones de belleza, ya que, incluso, son promovidos en diferentes medios de comunicación (Osore, 2018).

2.2 Feminidad como cualidades personales

También se ha podido identificar que, para otro grupo de entrevistadas, la feminidad es considerada como un conjunto de cualidades personales que tienen todas las mujeres, las cuales, por un lado, tienen que ver con el empoderamiento mientras que, por otro, con la sensibilidad. Cabe añadir que, las entrevistadas que apuestan por la sensibilidad, también consideran que la feminidad implica cierto grado de empoderamiento, pero sin dejar esta parte emocional de lado. Si bien, esto último se muestra contradictorio, parece ser una forma de las participantes de equilibrar su identidad como mujeres dentro de la sociedad. Todo ello será explicado a mayor detalle en las siguientes líneas.

2.2.1 Empoderamiento

Algunas de las participantes conciben la feminidad como una cualidad ligada al empoderamiento de la mujer en su forma de ser, lo cual implica demostrar sentimientos de seguridad, valentía, amor propio y lucha dentro de la sociedad. El deporte parece ser una práctica que provee a las mujeres la oportunidad de ser líderes y así mejorar su confianza y autoestima. Esto también se genera por el logro de retos constantes los cuales influyen de manera positiva en su percepción de sí mismas a tal punto de lograr cierto empoderamiento (de Alba, 2016). Aquello concuerda perfectamente con los estudios realizados por (Knapp, 2015; Podmore & Paff Ogle, 2018) acerca de las mujeres que practican CrossFit y la sensación de empoderamiento que sienten al realizar dicho deporte convencionalmente masculino. Según Niño et al. (2012) las mujeres, al someterse a la práctica de algún deporte que suele ser socialmente relacionado a lo masculino, asumen un proceso de adecuación de ciertos valores, normas y atributos a tal punto de “feminizarlos” y convertirlos en características de su construcción como mujeres femeninas. De esa manera, las deportistas reconfiguran y reconstruyen el significado de la feminidad superando la visión tradicional de la que esta implica y, con ello, agregan nuevas cualidades como la seguridad, la fortaleza, entre otras. Por ejemplo, Jennifer respondió “Para mí la feminidad es que cada mujer puede ser diferente, no tengo una descripción exacta, pero creo que... o sea la mujer sea única y que se ame a sí misma tal cual es.” (Jennifer, mujer bisexual de 25 años, Categoría Rx). De igual manera, otras participantes mencionaron lo siguiente:

“[...] Mmm, para mí, segura de sí misma... o sea segura de sí misma, y además que busca eliminar estereotipos y creencias que tienen la sociedad. [...] que sea segura de sí misma y se sienta bien consigo misma y que eso lo proyecte.” (Violeta, mujer heterosexual de 25 años, Categoría Rx)

“¿Cómo es una mujer femenina? Una mujer con actitud, una mujer que le hace frente a todo, sin miedo, segura de sí misma, para mí, yo creo que la seguridad es básica para una mujer femenina. Si una mujer no es segura de sí misma, si una mujer no demuestra esa seguridad ante la gente, lo más probable es que ni siquiera sepa qué es la feminidad jajaja.” (María, mujer heterosexual de 27 años, Categoría Rx)

Cabe añadir que, también se identificó que para estas entrevistadas la feminidad es sinónimo de fuerza o fortaleza. Sin embargo, este concepto no se refiere a la fuerza física que puedan tener las mujeres, sino a una fuerza interna asociada a su forma de ser.

“Feminidad... para mí significa fuerza... fortaleza [...] Porque básicamente eh... siempre se dice que... las mujeres no pueden o que son muy débiles o son... no tienen la capacidad igual a la de un hombre, lógico no es igual, pero sí somos fuertes y se demuestra ¿no? Lógico el hombre en... tiene fuerza, más que la mujer, pero las mujeres son más resistentes que los hombres ¿no? Y no es porque quiero contradecir y quiero responder, pero o sea está comprobado y se ha demostrado también ¿no? Que... no solamente en cuanto deporte sino en cuanto otras carreras de repente que si las mujeres saben sobre salir también. Entonces, yo creo que es eso ¿no? A las mujeres cada vez que les dicen ¡no tú no puedes! Ellas quieren pasar ese... esa piedra... y decir ¡no, yo sí puedo! ¿no? Entonces creo que es eso o sea las mujeres son fuertes... pueden sacar lo mejor de sí.” (Jessica, mujer bisexual de 34 años, Categoría Rx)

De igual manera, Chabela comenta lo siguiente cuando se le pregunta sobre a qué se refiere con la palabra fortaleza: “No fuerte digamos físicamente, no que sea musculosa sino fuerte... por ejemplo que lucha por sus objetivos... que así caiga sepa cómo levantarse ¿No?” (Chabela, mujer heterosexual de 34 años, Categoría Intermedio). De hecho, las entrevistadas reconocen que a nivel físico son fuertes y que incluso eso las hace ser más independientes a comparación de otras mujeres que no practican ningún deporte. No obstante, resaltan que los varones de por sí tienen mayor fuerza física en comparación con las mujeres, pero que las mujeres tienden a ser más fuertes mentalmente. Esta fuerza mental a la que ellas se refieren

tiene que ver con el hecho de ser persistentes con sus objetivos y de querer sobresalir en la sociedad, a pesar de la dificultad que esto implica debido a las diferencias sociales que hay entre hombres y mujeres. De esa manera, hay una mayor valoración por parte de las entrevistadas respecto a esta fuerza mental debido a que la consideran como aquello que las hace poder lograr todo aquello que se proponen en la vida. Según la investigación de Nino et al. (2012) sostiene que las deportistas tienden asociar la fuerza desde una perspectiva mental y no física como una forma de negociar con los estereotipos sociales sobre lo que implica ser mujer. Es necesario mencionar que, ante todo ello se han encontrado algunas investigaciones (Parajón & Aranda, 2009; Rodríguez, 2015) las cuales evidencian que las diferencias entre hombres y mujeres respecto a la fuerza física parecen ser un producto más de los estereotipos y roles de género que aún se mantienen sobre cada sexo más allá de las características biológicas y físicas. En otras palabras, estos estudios sostienen que posiblemente no exista tanta diferencia entre los sexos respecto a la fuerza física.

2.2.2 Sensibilidad

Por otro lado, como se mencionó en un principio, también se pudo encontrar que algunas participantes conciben la feminidad como un conjunto de cualidades personales más tradicionales, es decir, ligadas a la sensibilidad, delicadeza, empatía y el cuidado de los demás. Cabe añadir que, muchas de estas entrevistadas ya habían respondido anteriormente que la feminidad estaba relacionada a las cualidades asociadas al empoderamiento. No obstante, ello no quitaba el hecho de dejar de lado la sensibilidad, la cual es percibida como una cualidad relacionada directamente a la mujer. Por ejemplo, Delia describe a una mujer femenina de la siguiente manera: “[...] Quizá una mujer femenina... ahorita yo la vería una mujer más empoderada ¿no? [...] No sé, me la imagino así con su sastre, su maleta, trabajando, una empresaria quizás eh... imponente ¿no? Imponente pero dulce creo.” (Delia, mujer heterosexual de 33 años, Categoría Rx). De igual manera, otras participantes mencionan lo siguiente:

“La feminidad eh... para mí feminidad... no sé, para mí como que ser femenina es como algo no sé... o sea es fuerte, pero a la vez tienes como que tu lado de delicadeza ¿no? [...] Lo de delicada [...] En tu forma de ser o de cómo tratar a la gente.” (Renata, mujer heterosexual de 24 años, Categoría Intermedio)

“Entonces, podría definirme como una chica femenina a nivel emocional, no soy una chica femenina a nivel físico, porque cualquiera que me vería me diría no sé ¡Péinate!,

¡Ponte tacos!, etcétera. Pero sí creo que soy más femenina a nivel emocional, a nivel este... como persona ¿sí? Me definiría una persona bondadosa, me gusta un montón ayudar, la humildad para mí es la base general ¿sí?” (María, mujer heterosexual de 27 años, Categoría Rx)

Dichos resultados dan cuenta de que, si bien estas mujeres rompen con algunos estereotipos y roles de género al practicar un deporte de alta intensidad, es muy probable que les sea muy difícil eliminarlos por completo ya que estos han sido interiorizados desde edades muy tempranas como parte de su identidad (Tubert, 2010). Además, es necesario tener en cuenta que la sociedad peruana es bastante tradicional y conservadora en cuanto a estereotipos y roles de género (Abad, 2012). Asimismo, tal y como lo menciona Bartky (2016), dichos patrones de feminidad hegemónica les dan a las mujeres un sentido de existencia dentro de la sociedad. Aquello se evidencia cuando una participante menciona que ella asocia todas estas cualidades a la feminidad y que incluso se identifica con estas debido a que siempre ha vivido de esa manera.

“[...] bueno o sea toda mi vida he sido como... medio o sea... medio así ¿no? Con algunas características que... lo que como dices ahora de feminidad. Entonces relacionarme como que... con... no sé por ejemplo con mi enamorado, no me vería como que chévere para mí este... como verme igual que él jajajaj o hablar igual que él ¿no? [...] no sé en la forma de ser como te digo... delicado brusco etc etc. O sea, para mí, para mí personalmente sí pues, sí es importante porque como que siento que debe haber un balance.” (Renata, mujer heterosexual de 25 años, Categoría Intermedio)

A todo ello es necesario añadir que, muchas de las participantes de este grupo llegaron al CrossFit en un inicio con fines más estéticos que competitivos, es decir, lo vieron como un deporte que les haría bajar de peso y tonificar los músculos de manera más rápida que yendo a un gimnasio convencional. De esta manera, se observa que este grupo de mujeres venían previamente con una visión más estereotipada sobre la feminidad desde antes de la práctica del CrossFit y aquello podría explicar la dificultad que tienen para alejarse de todos los patrones que esta implica.

“Yo antes entrenaba en gimnasio convencio bueno, primero antes que nada, nunca hacía deporte [...] Y... luego me hablaron de un deporte en el que trabajabas con todo el cuerpo y no usabas máquinas así que... eh... decidí ir, eso fue más o menos en el 2015,

fui un tiempito, luego me salí, luego volví a ingresar y ya, hasta ahora [...] porque el trabajar con mi propio cuerpo y el lograr objetivos que no lograba haciendo en el gimnasio convencional, el no aburrirme día a día hizo que me quedara haciendo CrossFit.” (Delia, mujer heterosexual de 33 años, Categoría Rx)

“Lo que pasa es que... la mayoría de... de nosotros, por ejemplo, yo eh... si te hablo en particular, cuando yo comencé con CrossFit eh... comencé a hacer entrenamiento netamente para bajar de peso, en realidad iba este... para desestresarme, pero luego de eso, tuve una primera competencia [...] cuando... sentí esa adrenalina de poder competir contra muchas personas y poder sentir que puedes más de lo que tú crees, es lo que te llena, es lo que te da ganas de poder seguir compitiendo y te da, te metes más a eso.” (María, mujer heterosexual de 27 años, Categoría Rx)

Sin embargo, también es importante mencionar que al introducirse en la práctica de este deporte de manera competitiva han ido ganando mayor masa muscular en ciertas zonas como los brazos, trapecios, lo cual las hace romper en cierto modo con los patrones de feminidad estereotipada. De igual manera, el uso constante de barras con gran cantidad de peso, así como la ejecución de diferentes movimientos en los que tienen que colgarse de un rack, hacen que broten callos de sus manos, lo cual también las aleja en cierto modo de lo estipulado como femenino. A pesar de ello, estas entrevistadas, al igual que las menos estereotipadas, han asimilado dichos cambios de la mejor manera ya que se sienten bien consigo mismas y parece no importarles las críticas que se les hace fuera de la práctica del CrossFit en cuanto al aspecto físico. Esto se relaciona al estudio realizado por Niño et al. (2012) en el que, para las deportistas, muchas veces la motivación y el amor al deporte son mucho más importantes que la apariencia física ligada a la feminidad hegemónica. Asimismo, en la actualidad hay diversas formas de percibir el cuerpo de las atletas y, algunas de estas, trascienden lo hegemónico convirtiéndose de alguna manera en prácticas de liberación (Markula, 2003).

“[...] yo empecé haciendo CrossFit con guantes porque al principio sí tenía un poco de temor de que se te abra la mano o qué sé yo... pero mientras más sigues en esto creo que se vuelve como te decía yo... como cicatrices de guerra ¿no? Como que estás orgulloso de tus callos... que estás orgullosa de tus moretones de... tu rodilla partida o de tu canilla por la caja ¿no?” (Chabela, mujer heterosexual de 34 años, Categoría Intermedio)

“Bueno sí, hay gente que se me ha acercado y me han dicho: «¡Ay, pero por qué practicas!» «¡Tus manos con callo!», «¡Te vas a ver como hombre!» ¿no? Eh... o no sé... familiares incluso «¡No hagas tantas pesas que te vas a ver masculina!», o cosas así ¿no? [...] Pero a mí básicamente nada que me haya afectado. Cuando me han dicho: «¡Te vas a ver masculina!», les he contestado que será mi problema, no el de ellos.”
(Delia, mujer heterosexual de 33 años, Categoría Rx)

De esta manera, los resultados obtenidos en esta parte sobre lo que significa la feminidad para estas mujeres podrían deberse a un intento de contrarrestar estos cambios físicos que, a pesar de no importarles mucho, las aleja de lo femenino. Es por ello que resaltan su feminidad con cualidades de personalidad como la sensibilidad y la delicadeza para así no alejarse del todo con lo socialmente establecido. Aquello concuerda con otras investigaciones (Ramírez et al., 2012; Niño et al., 2012) en las que se afirma que las mujeres que practican deportes rudos tienden a equilibrar sus dotes deportivos con ciertas cualidades de feminidad hegemónica, sobre todo con las de personalidad, con el fin de encajar dentro de la sociedad y no ser discriminadas.

Entonces, a modo de conclusión y para cerrar con este apartado, se encontró que la feminidad para un par de entrevistadas tiene que ver con un conjunto de cualidades que tienen todas las mujeres. Específicamente estas cualidades se relacionan con el aspecto físico y con el aspecto personal. Con respecto a la feminidad como un conjunto de cualidades físicas, mientras que para algunas participantes esta tenía que ver directamente con los órganos sexuales de la mujer, para otras, estas cualidades físicas se asociaron a cómo debe verse una mujer, lo cual estaría relacionado a la interiorización del mito de la belleza impuesto por la sociedad (Muñiz, 2014; Encalada & Vasco, 2017). Por otro lado, con respecto a la feminidad como conjunto de cualidades personales se evidenció que, para algunas, estas se asocian con cualidades ligadas más que todo al empoderamiento de la mujer mientras que, para otras, a la sensibilidad.

Eje III. Feminidad como identidad de género

Por último, se pudo encontrar que, para unas participantes, la feminidad estaba asociada con el hecho de identificarse como mujer, es decir, la feminidad es concebida por ella como una identidad de género. Esto se refiere a la experiencia subjetiva que tienen las personas de sentirse hombre o mujer (Jayme, 1999). En este caso, cuando una persona se identifica con ser hombre o con ser mujer empieza a vivir de una forma particular en cuanto a ser masculino o

femenino adaptando así su existencia a lo que significa socialmente dicha identidad. Aquella experiencia de identidad de género implica una trascendencia al hecho biológico, es decir, que va más allá de las características físicas o sexuales ya que esto tiene que ver con cómo una persona se percibe a sí misma (Jayme, 1999). De esta manera, una entrevistada comenta que se describiría a ella misma como femenina porque se identifica como mujer.

“Como te está diciendo ¿no? Puede que físicamente... hablando o sea según lo que yo pienso, sin basarme en las reglas, me describiría a mí ¿no? Tal cual como soy ¿no? Yo me considero femenina... me considero totalmente... obviamente mujer ¿no? Jajaja y ¡ya! O sea... así me siento yo [...] Pero que yo diga femenino... cualquiera, cualquier mujer que no vaya con otra orientación sexual ¿no? Puede ser femenina...” (Diana, mujer heterosexual de 22 años, Categoría Intermedio)

Además, la feminidad para ellas va más allá de las características sexuales, sino que tiene que ver con cómo uno se siente o cómo uno viva. Aquello va en contra de la creencia tradicional de que lo femenino le pertenece solamente a la mujer de sexo biológico. Esto quiere decir que, la participante concibe al género como un ente libre por ello lo femenino o masculino puede calzar perfectamente en el cuerpo de la mujer o viceversa (Butler, 1990).

“Yo tengo un amigo que se llama Darío que a veces le gusta ¿no? Simplemente maquillarse o verse de otra manera ponerse su peluca, pero ¡regia! Y yo le digo: «¡Estás regia!», y me dice: «¡Obvio yo soy mujer, yo soy femenina!», y yo le digo: «¡Obviamente pues, pero también que te pones lo mismo que yo obviamente vas a hacer mujer vas a ser femenina eso no ha cambiado absolutamente nada es tu percepción!» Entonces pienso que... como lo que me estabas hace un rato comentando... femenino depende mucho de la persona y ser mujer y hombre solamente un sexo.” (Diana, mujer heterosexual de 22 años, Categoría Intermedio)

En ese sentido, se evidencia una mirada más allá de lo tradicional lo cual se pueda debera la diversa información que se ha ido brindando en los últimos años en base a todo lo que implica el concepto género (Mantilla, 2013). De igual manera, es probable que la interacción previa con personas en las que no existe congruencia entre su sexo biológico y su género asignado al nacer haya causado mayor flexibilidad en cuanto a los temas de género en estas participantes (Sherif et al., 1961; Desforges et al., 1991).

Entonces, para finalizar con este apartado, se pudo observar que para este grupo de participantes la feminidad tenía que ver con la identidad de sentirse mujer y la manera en cómo

uno expresa dicha identidad hacia los demás más allá del sexo con el que se nace. Esto implica una mirada más inclusiva y menos prejuiciosa en cuanto a las personas con diversas identidades de género y orientación sexual.

Con todo ello y a modo de cierre de los resultados, se ha podido explorar los diferentes tipos de significados que implica la palabra feminidad para estas mujeres que practican CrossFit. De hecho, la palabra feminidad es un término que ha sido usado de manera cotidiana, la cual ha servido para calificar o denominar diferentes aspectos (López, E. & López, M., 2001). En el caso de esta investigación se evidencia que, para algunas, la feminidad implica un conjunto de patrones impuestos por la sociedad, mientras que, para otras, es más que todo un conjunto de cualidades que tienen todas las mujeres, ya sean físicas o personales y, por último, la feminidad también estaría relacionada a la identidad de género. Si bien es cierto, las entrevistadas son mujeres que comparten ciertas características similares por el hecho de hacer CrossFit, al parecer no termina siendo una población totalmente homogénea. Esto se debe a que el CrossFit es un deporte que puede ser practicado por diversas personas, cada una con sus propias particularidades y distintos objetivos (Sáenz, 2015; Almeida, 2018). Lo mismo se da en estas mujeres, ya que cada una tiene una diferente forma de pensar y diferentes experiencias de vida. Asimismo, en cuanto a las entrevistadas, algunas de ellas han sido mujeres que han practicado diversos deportes durante toda su vida, incluyendo deportes convencionalmente masculinos, mientras que otras, a pesar de que hoy en día practican CrossFit de manera competitiva, se iniciaron en dicho deporte con objetivos netamente estéticos. Además, tal y como lo mencionan ellas mismas, dentro del mundo del CrossFit se han podido relacionar con diferentes tipos de mujeres, siendo algunas más estereotipadas que otras en cuanto a feminidad.

“En CrossFit en sí, o sea en los boxes que he ido si hay algunas chicas que se preocupan que... que les importa mucho cómo se ven porque entiendo que igual eh... uno que las hace sentir mejor a ellas y... dos que... que también es un tema social creo ¿no?”
(Chabela, mujer heterosexual de 34 años, Categoría Intermedio).

En ese aspecto, el significado de feminidad en cada entrevistada va a variar según cómo estas hayan sido criadas, o en la manera en cómo se identifica cada una. Asimismo, esto puede variar según las actividades alternas que hacen a la par con el CrossFit, así como cuánto hayan investigado sobre todo lo que implica el género y la feminidad, y, también, según su capacidad para deconstruir o no con los estereotipos y roles que implican estos términos. Para ello, Sandra Bem (1981, citada en García, 2005), hace una diferenciación entre personas esquemáticas y

personas no esquemáticas. Las primeras serían aquellas que interpretan la realidad siguiendo de manera fiel los constructos de feminidad y masculinidad, mientras que las segundas serían aquellas que, sabiendo sobre estos roles y estereotipos dominantes de la sociedad, actúan de manera más independiente. De esta manera, se podría explicar esta gran diversidad de significados que implica la feminidad para estas mujeres deportistas. A pesar de ello, se pudo dar cuenta de que la orientación sexual no fue un factor tan importante en cuanto a los significados de la feminidad para ellas. Esto se observó específicamente con Jessica y con Jennifer, ya que la feminidad para estas dos mujeres bisexuales significó de todos modos un conjunto de patrones ligados al empoderamiento netamente de la mujer, es decir, no lograron separar el concepto de feminidad del de mujer. De esta manera se confirma lo planteado en el marco teórico de que la orientación sexual tiene que ver más con la atracción e involucramiento de emociones hacia los demás más allá de identificarse como persona masculina o femenina (Soler, 2005; Valencia & Ávila, 2016).

Por otro lado, a pesar de que se ha encontrado una gran variedad sobre lo que significa la feminidad para estas chicas, es importante mencionar que se ha llegado a evidenciar cierta tendencia en ellas a ser más flexibles en cuanto a lo que pueda significar la feminidad para otras mujeres. Esto quiere decir que, consideran que cada mujer puede tener su propio significado acerca de la feminidad y no tienen problemas con ello. Igualmente, al parecer no tienden a juzgar la forma de cómo otras mujeres viven o se muestran ante la sociedad en cuanto a identidad, expresión y roles de género. Por ejemplo, las participantes que tienen una visión menos estereotipada acerca de la feminidad no juzgan ni critican a las que tienen una visión más estereotipada ni viceversa. Esto implica, en cierta medida, una mayor capacidad para poder lidiar con la diversidad.

“No las juzgo, o sea... cada uno tiene sus preferencias ¿no? Cada uno tiene sus gustos, como te digo, a mí no me gusta el rosado, no me gusta ponerme tacos, a ellas sí y ¡está bien! O sea, mientras no le hagan daño a nadie... ¡Todo bien!” (Ada, mujer heterosexual de 28 años, Categoría Rx)

“Bueno, como dije... hay muchos tipos de mujeres y... si bien es cierto también hay chicas como que no... les gusta tanto de maquillaje... ni nada, pero igual se respeta su decisión. Tengo muchas amigas que son así y... o sea son muy... muy chévere su amistad ¿No?” (Corina, mujer heterosexual de 24 años, Categoría Intermedio).

Conclusiones

La presente investigación tuvo como finalidad explorar los significados de feminidad en mujeres que practican CrossFit en diferentes boxes (centros de entrenamiento de CrossFit) de Lima Metropolitana. Luego de hacer un análisis profundo de la información recogida se obtuvo que para las chicas la feminidad implica diferentes significados. Los principales ejes temáticos que se encontraron fueron: Eje I. Feminidad como un conjunto de patrones impuestos por la sociedad: 1.1. patrones sobre el aspecto físico y 1.2. patrones sobre el aspecto personal, Eje II. Feminidad como conjunto de cualidades que tienen todas las mujeres: 2.1. Cualidades físicas: sexuales y adquiridas; 2.2. Cualidades personales: empoderamiento y sensibilidad, Eje III. Feminidad como identidad de género.

Con respecto al primer eje, para este grupo de entrevistadas la feminidad tiene que ver con un conjunto de patrones sobre el aspecto físico y sobre el aspecto personal impuestos por la sociedad concordando con la teoría de feminidad de la cual parte esta investigación. Esto quiere decir que, no la consideran como algo innato de la mujer, sino más bien como un conjunto de parámetros, ya sean estereotipos o roles, que se le han atribuido a la mujer por su sexo biológico. En ese sentido, este grupo de participantes no se mostraron de acuerdo con lo socialmente establecido como feminidad debido a que genera ciertas desventajas sociales entre mujeres y varones. De esta manera, es probable que el CrossFit, al ser considerado como un deporte socialmente masculino por la gran exigencia física, les brinde cierto grado de empoderamiento e independencia debido a que las vuelve mujeres muy competitivas tanto a nivel físico, como a nivel mental por lo que han ido deconstruyendo su significado de feminidad. Sin embargo, es probable también que estas mujeres hayan tenido una visión distinta de lo que es ser mujer desde mucho antes de practicar CrossFit por lo cual hayan logrado encajar perfectamente en este deporte. Además, aquello se relaciona a diversos estudios en el que las mujeres conciben al CrossFit como un espacio en el que pueden transgredir las normas tradicionales de la feminidad sin ser mal vistas. A pesar de ello, algunas de ellas optan por seguir con ciertos patrones de todos modos fuera de la práctica del CrossFit para no sentirse del todo excluidas.

En cuanto al segundo eje, se encontró que para estas participantes la feminidad implica un conjunto de cualidades que tienen todas las mujeres. En ese sentido, para ellas, la feminidad es una característica de ser mujer, más allá de cómo la experimenten, con o sin estereotipos. Para algunas, la feminidad tiene que ver con cualidades físicas, como las sexuales, es decir,

relacionan de manera directa lo femenino con los genitales de la mujer. Para otras, las cualidades físicas tienen que ver con la belleza y el uso de ornamentos, lo cual implica una interiorización de los parámetros sobre el aspecto físico impuestos por la sociedad. Por otro lado, para otras participantes la feminidad es un conjunto de cualidades personales que tienen las mujeres. Para algunas estas cualidades se relacionan al empoderamiento de la mujer, como la lucha, la valentía y la fuerza mental para salir adelante, mientras que, para otras, todo lo mencionado, pero sin dejar de lado las cualidades como la sensibilidad, delicadeza y el cuidado de los demás. Todo ello da cuenta de que, para este grupo de participantes, la palabra feminidad es algo innato y que le pertenece a la mujer, más allá de si es que se arreglan o no se arreglan, si es que son o no son sensibles. En otras palabras, no logran hacer un desligue total entre la palabra mujer y el término feminidad, lo cual probablemente se deba a que siempre se ha hecho esta asociación entre ambos conceptos desde tiempos remotos. Asimismo, se encontró que muchas de ellas llegaron al deporte con fines netamente estéticos antes que deportivos. Es decir, vieron que el Crossfit era un deporte que les permitía quemar calorías y tonificar músculos de forma más rápida que en un gimnasio convencional, a pesar de que hoy en día lo practican por el gusto a dicho deporte, e incluso, participan de las competencias. Además, algunas de ellas antes de ingresar al CrossFit practicaban ciertas actividades (danza, aeróbicos, entre otras) en las que necesitaban de ciertas características de la feminidad hegemónica, por lo que se les haría mucho más difícil separar dicho concepto del de mujer.

Por último, en cuanto al tercer eje se evidenció que, para las entrevistadas, la feminidad tenía que ver con la identidad de género. En ese sentido, este grupo de participantes consideraban a la feminidad como una forma de ser o de sentirse sin encasillarse en un sexo biológico. Es decir, lo femenino podría calzar en el cuerpo de la mujer o en el cuerpo del hombre y viceversa ya que tiene que ver más que todo con cómo uno se identifica, más allá del sexo con el que se nace. Cabe añadir que, la mayoría de este grupo de entrevistadas interactuaban con personas trans fuera de la práctica del CrossFit por lo que es posible que tengan bastante apertura y mayor conocimiento en cuanto a la teoría de género de la que parte esta investigación.

Entonces, a manera de conclusión se ha podido encontrar una gran diversidad de significados sobre la feminidad en estas mujeres que practican CrossFit, ya que para unas es algo que se les impone a las mujeres, para otras es algo que tienen todas las mujeres y, por último, algunas lo relacionan con la identidad de género. En ese sentido, los significados que tienen ellas sobre la feminidad dependen también de otros factores más subjetivos y personales,

así como de sus experiencias de vida más allá de la práctica de este deporte. Además, es importante saber que el CrossFit puede ser practicado por personas muy diversas y, a pesar de ser un deporte bastante rudo, no todas inician con intenciones de ser grandes competidoras, sino con fines más estéticos, ya que este deporte se puede adaptar a los objetivos que la persona desea lograr.

Sin embargo, si bien este deporte no parece ser un factor predominante en la construcción o deconstrucción de lo que significa la feminidad para las participantes, logra transformar en cierta medida este concepto en ellas. Esto se observa sobre todo en las participantes que mostraron una visión más estereotipada de la feminidad, ya que gracias a la práctica del CrossFit han adquirido ciertos valores como la fuerza, la valentía, seguridad, entre otros, y los usan como parte de su identidad como mujeres femeninas. Asimismo, este deporte les ha hecho romper con ciertos estereotipos predominantes de la feminidad hegemónica, sobre todo con los que están relacionados al aspecto físico como la delgadez y la delicadeza. La mayoría concuerda que desde que practican dicho deporte sus cuerpos han cambiado, por ejemplo, han adquirido mayor masa muscular en zonas no “tan femeninas” y, además, ahora tienen callos en las manos. No obstante, hoy en día aceptan estos cambios y los ven de manera positiva ya que todas las mujeres que practican CrossFit poseen las mismas características y porque parece ya no importarles las críticas que la sociedad tiene sobre sus cuerpos. En ese sentido, el CrossFit parece tener efectos positivos para la gran mayoría de mujeres que lo practican, no solo en cuanto a la salud física, sino con respecto a su sentido de ellas como mujeres dentro de la sociedad. A pesar de ello, tanto las que mostraron una visión estereotipada como las que no, aún tienden a seguir algunos patrones de la feminidad hegemónica para no ser excluidas de la sociedad, sobre todo, los relacionados al aspecto personal.

Por otro lado, las participantes mostraron una gran tolerancia en cuanto a cómo perciben otras mujeres la feminidad, es decir, todas las participantes consideran que cada una es libre de pensar y vivir como mejor le parezca, ya sea siguiendo los patrones más estereotipados de feminidad o no. De esa manera, demuestran mayor flexibilidad y respeto hacia las diferentes formas de pensar y de vivir de los demás.

En cuanto a las limitaciones de esta investigación, una de ellas fue la escasez de fuentes bibliográficas sobre el significado de feminidad en mujeres que practican CrossFit, especialmente en el contexto peruano. Esto se debe a que el CrossFit es un deporte prácticamente nuevo y que aún se está dando a conocer en diversos países como en el Perú.

Otra limitación de la investigación se relacionó a que el CrossFit es un deporte que es practicado por diferentes tipos de personas lo cual, si bien nutrió la investigación de información bastante rica, en algunos casos esta era contradictoria, generando cierta dificultad a la hora de agruparla en ejes temáticos. Por último, otra limitación de la investigación tiene que ver con la coyuntura mundial que se está viviendo actualmente por el brote del Covid - 19. Es por esta razón que se tomó la decisión de realizar las entrevistas de manera virtual lo cual, si bien fue bastante beneficioso debido al ahorro de tiempo y disponibilidad por parte de las participantes para la realización de las entrevistas, no se pudo evitar que en algunos momentos la conexión del Internet fallara, lo cual hacía que algunas entrevistas se tornen un poco lentas.

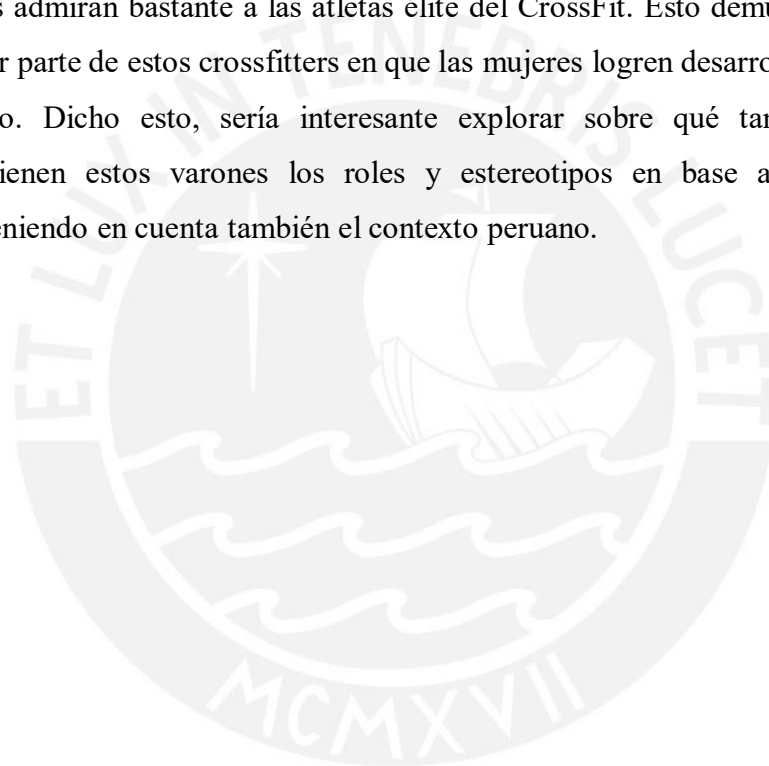
Con respecto a los aportes de la investigación es que, como se mencionó anteriormente, no se han encontrado estudios con respecto al tema de investigación, sobre todo en relación al CrossFit como deporte. En ese sentido, la investigación permite un primer acercamiento hacia dichas mujeres que practican CrossFit en el contexto peruano para una mayor comprensión y visibilización de esta población. De igual manera, otro aporte de la presente investigación tiene que ver con la importancia de investigar temas de género ya que, como se mencionó en el marco teórico, muchas de las investigaciones psicológicas sobre la mujer han estado desde una perspectiva masculina bajo prejuicios y estereotipos (Nutt, 2005, citado en Rodríguez del Toro, 2009). En ese sentido, la investigación buscó explorar los significados de estas mujeres deportistas desde su propia perspectiva y poder analizarlos según la teoría revisada.

Asimismo, esta investigación brinda importancia a cómo el aspecto social juega un papel importante en la formación, mantenimiento y declinación de significados tal y cómo lo menciona Gergen (1996a). Igualmente da cuenta de la importancia del factor social en cuanto a la formación de identidades respecto al género. Por último, se evidenció que, en cierta medida, la práctica de algún tipo de deporte en mujeres podría ser beneficioso ya que promueve sentimientos de autoestima, confianza y cierto empoderamiento.

Por ello, a partir de esta investigación se sugiere seguir indagando más sobre temas de género en mujeres que practican otros deportes “masculinos” en el Perú. Esto debido a que el CrossFit, como se pudo evidenciar en los resultados, es un deporte que en cierta medida puede ser practicado por muchas personas con diferentes características de personalidad. Asimismo, algunas mujeres se inician en este deporte con objetivos meramente estéticos, ya que es un deporte que ayuda a perder grasa corporal como también, a tonificar los músculos de manera más rápida comparado con otros tipos de ejercicios que suelen brindarse en gimnasios

convencionales. De esta manera, sería interesante explorar los significados de feminidad en mujeres que practican otros deportes “masculinos” como el Rugby, Halterofilia, entre otros, los cuales definitivamente no tienen como objetivo un resultado estético ligado a la feminidad hegemónica. Igualmente, la importancia de investigar esto teniendo en cuenta el contexto peruano.

Por otro lado, sería interesante indagar en temas de género con hombres que practican CrossFit. Esto debido a que, muchas de las entrevistadas comentaron que estos varones crossfitters suelen incentivarlas tanto a ellas como a las demás mujeres que practican dicho deporte con el fin de que logren mejorar su rendimiento físico. Asimismo, comentaron que estos deportistas admiran bastante a las atletas élite del CrossFit. Esto demuestra que hay un cierto interés por parte de estos crossfitters en que las mujeres logren desarrollar mayor fuerza en todo aspecto. Dicho esto, sería interesante explorar sobre qué tan interiorizado o deconstruidos tienen estos varones los roles y estereotipos en base a la feminidad y masculinidad, teniendo en cuenta también el contexto peruano.



Referencias Bibliográficas

- Abad, S. (2012) *¿Es el Perú un Estado laico? Análisis jurídico desde los derechos sexuales y derechos reproductivos*. Urbana Edición y Diseño SAC.
<https://www.cddperu.org/sites/default/files/es-el-peru-un-estado-laico.pdf.pdf>
- Aguilar, Y., Valdez, J., González-Arratia, N. I., y González, S. (2013). Los roles de género de los hombres y las mujeres en el México contemporáneo. *Enseñanza e investigación en psicología*, 18(2), 207 – 224. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29228336001.pdf>
- Albitres, R. (2019) *Discriminación sexista y percepción global de estrés en mujeres de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio de la Universidad Ricardo Palma.
http://168.121.49.87/bitstream/handle/URP/2348/T030_71995198_T%20Albitres%20Vidal%2c%20Rodrigo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Almeida, J. (2018) *Plan de Negocios para la creación de una empresa organizadora de eventos deportivos y competencia con especialidad en Crossfit en la ciudad de Quito* [Trabajo de titulación, Universidad de las Américas]. Repositorio digital de la Universidad de las Américas. <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/10648/1/UDLA-EC-TIM-2019-09.pdf>
- Alvarez-Gayou, J. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa: Fundamentos y Metodología*. Paidós.
- Araya, S. (2002). *Las representaciones sociales: Ejes teóricos para su discusión*. Flacso.
- Arcila, P., Mendoza, Y., Jaramillo, J. y Cañón, O. (2010) Comprensión del significado desde Vygotsky, Bruner y Gergen. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 6(1), 37 - 49.
<https://www.redalyc.org/pdf/679/67916261004.pdf>
- Bartky, S. L. (2016). Foucault, la feminidad y la modernización del poder patriarcal. *La manzana de la discordia*, 3(1), 137-152.
- Bem, S. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 155-162
- Bonilla, A. (1998). Los roles de género. En J. Fernández (coord.) *Género y sociedad*. Pirámide.
- Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Editorial Anagrama.

- Braun, V. y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Bruner, J. (1998a). *Actos de significado: más allá de la revolución cognitiva*. Alianza.
- Butler, J. (1990). *Gender trouble*. Copyright.
- Butler, J. (2003) *Cuerpos que importan, sobre los límites materiales y discursivos del sexo*. Paidós.
- Cala, M. y Barberá, E. B. (2009). Evolución de la perspectiva de género en psicología. *Revista mexicana de Psicología*, 26(1), 91-101. <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243016317009.pdf>
- Cáceres, C. F. (2015). *¿Hacia un Estado Laico en el Perú? Elecciones, Catolicismo Conservador en Crisis, y Activismo Civil por el Cambio*. Serie de documentos de trabajo, 02. como parte del Centro de Investigación Interdisciplinaria en sexualidad, SIDA y sociedad de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Cárdenas, T. y Bonilla, J. (2011). Instalación de una unidad de preparación física personalizada para personas de estrato socioeconómico alto y medio-alto de la ciudad de Guayaquil y del sector de la vía a Samborondón. <http://repositorio.utb.edu.ec:8080/handle/123456789/501>
- Caspistegui, F. J. (2018). De la marginación a la práctica: mujer y deporte en la primera mitad del siglo XX. *Vasconia*, 35, 253-269.
- Castillo, E. y Vásquez, M. L. (2003). El rigor metodológico en la investigación cualitativa. *Colombia médica*, 34(3), 164-167. <https://www.redalyc.org/pdf/283/28334309.pdf>
- Cauas, D. (2015). *Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación*. Biblioteca electrónica de la universidad Nacional de Colombia.
- Chávez, G. y Palomino, A. (2019) *Plan de negocio para combatir la obesidad en el distrito de ate mediante un modelo de negocio "Crossfit"* [Tesis de Maestría, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional de la Universidad San Ignacio de Loyola. <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/8903>
- Cheng, C. (2005). Processes Underlying Gender-Role Flexibility: Do Androgynous Individuals Know More or Know How to Cope? *Journal of Personality*, 73, 3, 645-673.

- Correa, A., Giraldo, D. y Rivero, R. (2008). *Interpretaciones y reflexiones en torno al ideal estético del cuerpo y su relación con la práctica del ejercicio físico, a partir de la interacción entre profesores y usuarios del gimnasio de empresas públicas de Medellín*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Antioquía]. <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/115-interpretaciones.pdf>
- Crawford, M. y Unger, R. (2000). *A feminist psychology*. McGraw Hill.
- Creswell, W., Hanson, E, Clark, L y Morales, M. (2007). Qualitative Research Designs: Selection and Implementation. *The Counseling Psychologist*, 2007(35). 236- 264. doi: 10.1177/0011000006287390.
- Creswell, J.W. (2009). *Research Design. Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. (3. ed.). SAGE Publications.
- Daros, W. (2014) La mujer posmoderna y el machismo. *Franciscanum*, 56(162), 107-129. <http://www.scielo.org.co/pdf/frcn/v56n162/v56n162a05.pdf>
- Da Silva, A. y Manso, A. G. (2017). ¿Qué es ser niña?: identidad y significados de la feminidad infantil y adolescente en el estado de São Luis do Maranhão. *Revista Brasileira de Sociologia do Direito*, 4(3).
- De Alba (2016). Experiencia de empoderamiento de las mujeres a través del deporte. Estudio de caso de maratonistas y ultra maratonistas. *Razón y palabra, Primera Revista Electrónica en Iberoamérica Especializada en Comunicación*, 21(196), 281 – 294.
- Defensoría del Pueblo (2019) *Segundo Reporte del Plan Nacional Contra la Violencia de género 2016 – 2021. Avances en su implementación a nivel Regional y Provincial*. Biblioteca Nacional del Perú. <https://www.defensoria.gob.pe/deunavezportodas/wp-content/uploads/2019/09/Segundo-Reporte-PNCVG.-Avances-Regionales-y-Provinciales.pdf>
- Desforges, D., Lord, C., Ramsey, S., Mason, J., Van Leeuwen, M., West, S. y Lepper, M. (1991): Effects of structured cooperative contact on changing negative attitudes toward stigmatized social groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (4): 531-544.
- Díaz, L.; Torruco, U.; Martínez, M. y Varela, M. (2013) La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación educación médica*, 2(7), s/p.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572013000300009&script=sci_arttext

- Eagly, A. H., Wood, W. y Johannesen-Schmidt, M. C. (2004). Social roles theory of sex differences and similarities: Implications for the partner preferences of women and men. En A. H. Eagly, A. Beall & R. J. Sternberg (Eds.), *The psychology of gender* (2nded., pp. 269-295). Guilford Press.
- Encalada, V. y Vasco, M. (2017). *Cuerpo y reinados de belleza. Construcción estética del cuerpo femenino para el concurso "Reina Ambato" basado en los parámetros de belleza occidental*. [Tesis para la obtención del título, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio de Tesis de Grado y Postgrado de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/14103>
- Fernández, J. (1996). *Varones y mujeres: desarrollo de la doble realidad del sexo y del género*. Psicología Pirámide.
- Fernández, D. (2012) Construcción de la Identidad de Género en Adolescentes Chilenas. *Revista de Psicología*, 2(1), 46 - 66. <http://sitios.uvm.cl/revistapsicologia/revista/03.03.Identidad.pdf>
- Flick, U. (2014). *La gestión de la calidad en investigación cualitativa*. Morata.
- Freyre, L. (2018). *Construcción de la feminidad en un grupo de mujeres trans de Lima*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/11998>
- Galambos, N. L., Almeida, D. M., y Petersen, A. C. (1990). Masculinity, femininity and sex roles attitudes in early adolescence: Exploring gender intensification. *Child Development*, 61,1905-1914.
- Gallo, L. E. y Pareja, L. A. (2001) A propósito de la salud en el fútbol femenino: Inequidad de género y subjetivación. *Revista educación física y deporte*, 21(2), 15 - 25.
- García, P. (2005). Identidad de género: Modelos explicativos. *Escritos de Psicología* (7), 71-81. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=271020873007>
- Gergen, K. y Warhus, L. (2001). La terapia como una construcción social: dimensiones, deliberaciones y divergencias. *Sistemas Familiares*, 17(1), 11-27.

- Gergen, K. (1996a). *Realidades y relaciones: aproximación a la construcción social*. Paidós.
- Gergen, K. (2006). *El yo saturado. Dilemas de identidad en el mundo contemporáneo*. Paidós
- Glassman, G. (2007). The CrossFit training guide. *CrossFit Journal*, 1, 1-117.
- Gómez, S (2016). *Representaciones sociales elaboradas por psicólogos y psicóloga sobre personas gays y lesbianas: un análisis desde los aportes de los estudios de género* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7208>
- González, F. (2007). *Investigación cualitativa y subjetividad: Los procesos de construcción de la información*. McGraw-Hill Interamericana.
- González, M. (2013) *Calidad de vida y bienestar psicológico en practicantes del CrossFit*. [Proyecto de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. <https://core.ac.uk/download/pdf/75992441.pdf>
- González, C., Aristizábal, I., López, C., Montoya, G., Urrego, Á. y Muñoz, N. (2011). El ideal estético en jóvenes de Medellín: percepciones desde algunas prácticas de estética corporal. *Educación Física y deporte*, 30(2), 597-604. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/11318/10351>
- Hanna, P. (2012). Using internet technologies (such as Skype) as a research medium: a research note. *Qualitative Research*, 12(2), 239–42. DOI: 10.1177/1468794111426607.
- Hernández, Y. (2006) Acerca del género como categoría analítica. *Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 13(1), 111-120.
- Ivich, I. (1994). Lev Semionovich Vygotsky. Perspectivas. *Revista trimestral de educación comparada*, 24 (3), 773-799.
- Izquierdo, M. J. (1998) *El malestar en la desigualdad*. Cátedra.
- Jayme, M. (1999). La identidad de género. *Revista de psicoterapia*, 10(40), 6.
- Jaramillo, O. D., Giraldo, P. M. y Cardona, R. D. (2014). Construcción de la feminidad en adolescentes de La Dorada, Caldas. *Revista Científica de América Latina*, 36, 165-185.
- Knapp, B. A. (2015b). Rx'd and shirtless: An examination of gender in a CrossFit box. *Women in Sport and Physical Activity*, 23(1), 42–53.

- Lamas, M. (2013). *Cuerpo, sexo y política*. OCEANO.
- Lara, M. A. (1991). Masculinidad, feminidad y salud mental. Importancia de las características no deseables de los roles de género. *Salud Mental*, 14(1), 12-18.
- Lippa, R. (2001). On deconstructing and reconstructing masculinity-femininity. *Journal of Research in Personality*, 35, 168-207
- Lo Iacono, V., Symonds, P., & Brown, D. H. (2016). Skype as a tool for qualitative research interviews. *Sociological Research Online*, 21(2), 103-117.
- Lopez, S. (2019) *Demandas Psicológicas del Crossfit*. Espacios Sport. <https://espaciosports.com/2019/03/29/demandas-psicologicas-del-crossfit/>
- López, E. y López, M. (2001). Por qué las mujeres se consideran más o menos femeninas y los hombres más o menos masculinos. Explicaciones sobre su auto concepto de identidad de género. *Revista de psicología social*, 16(2), 193-207.
- Mantilla, J. M. (2013). La importancia de la aplicación del enfoque de género al derecho: asumiendo nuevos retos. *THĒMIS-Revista de Derecho*, 63, 131-146.
- Markula, P. (2003) The technologies of the self: Sport, feminism and Foucault. *Sociology of Sport Journal*, 20, 87-107.
- Márquez, L. (2007). Metodología cualitativa o la puerta de entrada de la emoción en la investigación científica. *Liberabit*, 13(13), 53-56.
- Martín - Crespo, C. y Salamanca, A.B. (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. *Nure investigación*, 27(4), 1 – 4.
- Martínez, J. (2014) ¿CIS qué? *Revista Sentido*. <https://sentiido.com/cis-que>.
- Martínez - Herrera, M. (2007) La construcción de la feminidad: la mujer como sujeto de la historia y como sujeto de deseo. *Actualidades en Psicología* 21, 79 - 95.
- Martínez, I. y Bonilla, A. (2000) *Sistema sexo/ género, identidades y construcción de la subjetividad*. Universidad de Valencia.
- Mas, M. (2007). Fisiología de la respuesta sexual femenina: actualización. *Revista Internacional de Andrología*, 5(1), 11-21.
- Möller, N. (2013) Dentro de ella: representación científica y placer sexual. *Nómadas* 38, 49-63.

- Muñiz, E. (2014). Pensar el cuerpo de las mujeres: Cuerpo, belleza y feminidad. Una necesaria mirada feminista. *Revista Sociedade e Estado*, 29, 415-432.
- Niño Castillo, E. X., Perilla Rincón, P. A., y Ramírez Celis, Y. A. (2012) *Experiencia de feminidad en mujeres que practican deportes convencionalmente masculinos en Bogotá* [Trabajo de grado, Universidad Santo Tomás]. Repositorio Institucional de la Universidad Santo Tomás. <http://hdl.handle.net/11634/4047>
- Nóblega, M., Vera, Á., Gutiérrez, G y Otiniano, F. (2018). *Criterios Homologados de Investigación en Psicología (CHIP) Investigaciones Cualitativas*. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Nóblega, M., Vera, A., Gutiérrez, G. y Otiniano, F. (2019) *Criterios Homologados de Investigación en Psicología (CHIP) Investigaciones Cualitativas Versión 2.0*. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- No Tengo Miedo. (2014). Estado de violencia: Diagnóstico de la situación de personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, intersexuales y queer en Lima Metropolitana. Tránsito - Vías de Comunicación Escénica.
- Olaizola, I. S. y Del Río, I. L. (2012). *La influencia de los estereotipos de género tradicionales en la participación deportiva de las mujeres y su reproducción en los medios de comunicación*. I Congreso Internacional de Comunicación y Género. Libro de Actas: 5, 6 y 7 de marzo de 2012. Facultad de Comunicación. Universidad de Sevilla. Facultad de Comunicación, 2032-2047. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/38818/Pages%20from%20LIBRO%20ACTAS%20I%20CONGRESO%20COMUNICACION%20Y%20G%20NERO11-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ordóñez, A. (2011). Género y deporte en la sociedad actual. *Polémika*, 3(7), 106 - 113.
- Osores, P. (2018) *Imagen de la mujer peruana en la publicidad: Estereotipos y reflexiones*. [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio de la Universidad Señor de Sipán.
- Payne, M. (2002) *Diccionario de Teoría Crítica y Estudios Culturales*. Paidós.
- Parajón, M. y Aranda, M. (2009) Diferencia entre hombres y mujeres entrenados a una carga de fuerza dinámica. *Revista Digital Buenos Aires*, 14(132), s/p.

<https://www.efdeportes.com/efd132/hombres-y-mujeres-entrenados-fuerzadinamica.htm>

Perú 21 (2018) *Conoce a las 'crossfitter' más influyentes de las redes sociales.*

<https://peru21.pe/deportes/conoce-crossfitter-influyentes-redes-sociales-393097-noticia/>

Pfister, G. (2010). Women in sport – gender relations and future perspectives. *Sport in Society*, 13(2), 234-248.

Podmore, M. y Paff Ogle, J. (2018) The lived experience of CrossFit as a context for the development of women's body image and appearance management practices. *Fashion and Textiles*, 5(1), 1 - 23.

Portal Estadístico Programa Nacional Aurora (2019) *Cartilla estadística 2019*. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. <https://portalestadistico.aurora.gob.pe/wp-content/uploads/2020/11/Cartilla-Estadistica-AURORA-Ano-2019-1.pdf>

Portal Estadístico Programa Nacional Aurora (2020) *Cartilla estadística 2020*. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. <https://portalestadistico.aurora.gob.pe/wp-content/uploads/2021/03/Cartilla-Estadistica-AURORA-Diciembre-2020.pdf>

Portal Estadístico Programa Nacional Aurora (2021) *Cartilla estadística 2021*. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. <https://portalestadistico.aurora.gob.pe/wp-content/uploads/2021/11/Cartilla-Estadistica-AURORA-October-2021.pdf>

Quispe, S. (2017) *Percepciones sobre estereotipos de belleza corporal de jóvenes migrantes de segunda generación que asisten a gimnasios de la ciudad de El Alto – Distrito I*. [Tesis de grado, Universidad Mayor de San Andrés]. Repositorio Institucional de la Universidad Mayor de San Andrés. <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/15532>

Raguz, M. (2010). *La sexualidad a lo largo de la vida: de la primera infancia y niñez a la vejez*. Texto para el curso Sexualidad humana, ciclo 2015 - 2 como parte de la Especialidad de Psicología de la Facultad de Letras y Ciencias Humanas de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

Ramírez, G., Piedra, J., Ries, F. y Rodríguez, A. R. (2012). La Mujer y el Deporte en el cine del siglo XXI. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, s/n, 1-16

- Río Negro. (2020) *¿Qué es Zoom? La aplicación más usada en cuarentena tiene una larga historia*. Río Negro. <https://www.rionegro.com.ar/que-es-zoom-la-aplicacion-mas-usada-en-cuarentena-tiene-una-larga-historia-1313176/>
- Rodríguez, C. (2015). *El atletismo y los estereotipos de género en el alumnado de Ciencias de la actividad física y el deporte* [Tesis doctoral, Universidad de Sevilla]. Depósito de Investigación de la Universidad de Sevilla. <http://hdl.handle.net/11441/33617>
- Rodríguez del Toro, V. (2009) El género y sus implicaciones en la disciplina y práctica psicológica. *Revista Puertorriqueña de Psicología* 20, 168 – 189. <http://www.ojs.repsasppr.net/index.php/reps/article/view/180>
- Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1996). Tradición y enfoques en la investigación cualitativa. *Metodología de la investigación cualitativa*, 14, s/p.
- Rowley, J. (2012). Conducting research interviews. *Management Research Review*, 35(3/4), 260–71. DOI: 10.1108/01409171211210154
- Sáenz, A. F. (2016). *El deporte CrossFit y su promoción a través de las redes sociales en Guayaquil* [Proyecto de Investigación previo a la titulación, Universidad de Guayaquil]. Repositorio Institucional de la Universidad de Guayaquil. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/8814>
- Salgado, A. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13, 71-78.
- Sánchez-Cánovas, J. y Sánchez, P. (1994). *Psicología diferencial: diversidad e individualidad humanas*. Centro de Estudios Ramón Areces.
- Schutz, A. (1973). *Collected papers I: the problem of social reality*. Martinus Nijhoff.
- Scott, J. W. (1986). El género: una categoría útil para el análisis histórico. En M. Lamas (eds) *El género: la construcción cultural de la diferencia sexual* (pp. 265-302). PUEG.
- Sherif, M., Harvey, O., Jack White, O., Hood, W. y Sherif, C. (1961): *The Robbers Cave Experiment: Intergroup Conflict and Cooperation*. Book Exchange, University of Oklahoma
- Soler, F. G. (2005) Evolución y orientación sexual. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 1(2), 161 – 173. <https://www.redalyc.org/pdf/679/67910205.pdf>

- Stecher, A. (2010). El análisis crítico del discurso como herramienta de investigación psicosocial del mundo del trabajo: discusiones desde América Latina. *Universitas Psychologica*, 9(1), 93-107.
- Stöckl, H., Devries, K., Rotstein, A., Abrahams, N., Campbell, J., Watts, C. y García, C. (2013). The global prevalence of intimate partner homicide: a systematic review. *Lancet* 382, 859 - 865. [http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(13\)61030-2.pdf](http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(13)61030-2.pdf)
- Tapia, B. (2003). La Disciplina psicológica desde una perspectiva feminista. En L. Martínez-Ramos & M. Tamargo López (Eds.), *Género, sociedad y cultura* (pp. 94-109). Publicaciones Gaviota.
- Tubert, S. (2010). Los ideales culturales de la feminidad y sus efectos sobre el cuerpo de las mujeres. *Quaderns de Psicologia*, 12(2), 161-174. <https://www.quadernsdepsicologia.cat/article/view/760>
- Ussher, J. (1991). *La psicología del cuerpo femenino*. Arias Montano.
- Vargas, I. (2012). La entrevista en la investigación cualitativa: nuevas tendencias y retos. *Revista Electrónica Calidad en la Educación Superior* 3(1), 119-139. <http://investiga.uned.ac.cr/revistas/index.php/revistacalidad/article/view/436/331>
- Valencia, G. L. y Ávila, M. (2016) Estrategias de supervivencia de las lesbianas en el mercado laboral en Aguascalientes, México. *Revista Latino – Americana de Geografía e Género*, 7(1), 21 – 35. <http://eprints.uanl.mx/id/eprint/15628>
- Vygotsky, L. (1987). *Pensamiento y lenguaje: Teoría del desarrollo cultural de las funciones psíquicas*. La Pléyade.
- Vygotsky, L. (1989). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Crítica.
- Wertsch, J. (1988). *Vygotsky y la formación social de la mente*. Paidós.
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research in Psychology (3.ed.)*. Mc Grow Hill Education. Open University Press.
- Wood, W. y Eagly, A. (2010). Gender. In S. Fiske, D. Gilbert, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (5th ed., Vol. 2, pp. 833–863). John Wiley & Sons, Inc.

Apéndices

Apéndice A: Consentimiento Informado

La presente investigación es conducida por Andrea Ramírez Espejo, bachiller de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), como parte del trabajo de investigación para obtener el grado de licenciada en Psicología, supervisado por la docente Karla Rodríguez. La meta de este estudio es explorar acerca de su experiencia en la práctica del CrossFit y temas relacionados al género y feminidad.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder a una entrevista la cual tomará aproximadamente entre 1 hora de su tiempo. Su participación será voluntaria, es decir, usted decide si desea o no participar de la entrevista. Además, la información que se recoja será estrictamente confidencial y no se podrá utilizar para ningún otro propósito que no esté contemplado en esta investigación. Asimismo, los datos personales como su nombre no serán mostrados en la investigación con el fin de conservar el anonimato. Cabe añadir que, la entrevista será grabada con el fin de facilitar a la investigadora al momento de recolectar la información obtenida y, una vez terminado el proceso, la grabación será destruida.

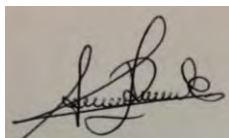
Si tuviera alguna duda con relación a la investigación, usted es libre de formular las preguntas que considere pertinentes. Igualmente, puede finalizar su participación en cualquier momento del estudio sin que esto la perjudique en ninguna forma. Para información adicional, puede usted dirigirse al correo de la representante: a20141287@pucp.pe; o a la docente a cargo Karla Rodríguez karla.rodriguez@pucp.edu.pe

Muchas gracias por su participación.

Yo _____ doy mi consentimiento para participar en el estudio y soy consciente de que mi participación es enteramente voluntaria. Asimismo, doy mi consentimiento para que puedan grabar la entrevista en la que estoy participando.

Al aceptar este protocolo estoy de acuerdo con que la información que brinde puede ser usada según lo descrito en la hoja de información que detalla la investigación en la que estoy participando. Entiendo que puedo finalizar mi participación en el estudio en cualquier momento, sin que esto represente algún perjuicio para mí.

Andrea Ramírez Espejo



Abril 2020

Nombre del Investigador responsable

Firma

Fecha

Apéndice B: Protocolo de Contención

La presente investigación tiene como objetivo explorar los significados de feminidad en mujeres que practican CrossFit en Lima. Si bien la guía de entrevista no contiene preguntas que pueden ser consideradas tan movilizantes, por cuestiones éticas se ha planteado de todos modos el siguiente protocolo de contención en caso de suceder algún percance con alguna participante durante las entrevistas, con el fin de asegurar el bienestar de cada una de ellas. A continuación, se detallará cada paso a seguir frente a posibles situaciones de movilización en las participantes durante el proceso de entrevistas:

- En caso de notar incomodidad por parte de la entrevistada ante alguna pregunta:
 - Se le recordará lo dicho en el consentimiento, de que todo lo mencionado en la entrevista es de carácter confidencial.
 - En caso la participante no desee responder a alguna pregunta o siga mostrando incomodidad se pasará a la siguiente pregunta.
- En caso que la entrevistada se muestre ansiosa:
 - Mantener el contacto visual.
 - Ofrecerle agua.
 - Recordarle sobre la confidencialidad haciendo que sienta que es un espacio seguro.
 - Practicar ejercicios de respiración y relajación.
 - Detener la entrevista en caso de ser necesario, indicándole de manera amable que se hará una pausa a la entrevista y al audio de la grabación
 - Preguntarle cómo se siente y si desea continuar con la entrevista. En caso de que la participante no desee continuar se suspende la entrevista y se le preguntará si es que desea continuarla en otro momento. En caso de que se de lo contrario, se le agradece por su tiempo, y esta se da por finalizada.
- En caso de que la entrevistada muestre llanto
 - Detener la entrevista, indicándole que se hará una pausa a la entrevista y al audio de la grabación.
 - Es importante mencionar que al ser la entrevista de manera virtual no se le puede ofrecer papel higiénico ni agua. Sin embargo, se le brindará soporte emocional mostrando bastante empatía y brindarle el tiempo y el espacio que necesite.
 - Preguntarle cómo se siente y si desea continuar. En caso de que no se sienta cómoda, se suspende la entrevista y se evalúa la posibilidad de retomarla en otro momento. De lo contrario, se le agradece por su tiempo y se finaliza con la entrevista.

Apéndice C: Ficha Sociodemográfica

Nombres y Apellidos:		
Documento de identidad:		Grado de instrucción:
Edad:		Ocupación:
Género: a) Femenino b) Masculino c) Otro		Orientación sexual: A) Heterosexual (Atracción por el sexo opuesto) B) Homosexual (Atracción por el mismo sexo) C) Bisexual (Atracción por ambos sexos)
Distrito:		
Categoría en CrossFit:		
¿Cuántas horas a la semana entrenas?		
¿Cuánto tiempo llevas practicando CrossFit		
Lugar de entrenamiento:		
Participación en alguna competencia:	Sí	No

Apéndice D: Guía de entrevista

Experiencia en la práctica del CrossFit

- 1) Háblame sobre el CrossFit ¿Qué me podrías comentar sobre este deporte?
- 2) ¿Qué crees que caracteriza a este deporte?
- 3) ¿Qué te motivó a practicar este deporte?
- 4) ¿A qué categoría perteneces (Intermedio, Rx)? ¿En cuánto tiempo lograste llegar a esa categoría? ¿Cómo describirías personalmente todo este proceso?
- 5) ¿Qué significa para ti el CrossFit? ¿Qué significa para ti dedicarle tiempo a este deporte?
- 6) ¿Cómo ha sido tu desempeño en estos últimos tiempos? ¿Cómo te hace sentir ello?
- 7) ¿Sientes que este deporte contribuye a tu vida personal? ¿En qué?

Significados de feminidad

- 8) ¿Qué se te viene a la mente cuando menciono la palabra feminidad? ¿Qué características tiene para ti la feminidad?
- 9) ¿Cómo definirías a una mujer?
- 10) ¿Cómo describirías a una mujer femenina? ¿Cómo así?
- 11) Por el otro lado ¿Qué se te viene a la mente cuando menciono la palabra masculinidad?
- 12) ¿Cómo definirías a un hombre?
- 13) ¿Crees que existen diferencias entre lo masculino y lo femenino?
- 14) Hay un tipo de feminidad estereotipada la cual se relaciona a chicas que tienen características de la personalidad ligadas a la pasividad, delicadeza, ternura. Chicas que físicamente se muestran delgadas, más frágiles y suelen usar ciertos accesorios, maquillaje, entre otras. ¿Consideras que este tipo de feminidad es una característica importante de las mujeres?
- 15) ¿Qué tan importante es para ti ser femenina (**tomando en cuenta a la feminidad hegemónica**)?
- 16) ¿Crees que la feminidad **hegemónica** implica algún beneficio o perjuicio?
- 17) ¿Qué opinión tienes acerca de las chicas que siguen este modelo de feminidad estereotipada? Es decir, ¿Qué opinas sobre estas chicas que son más pasivas, delicadas, que usan maquillaje y accesorios, así como un cuerpo más delicado?
- 18) Por el contrario ¿Qué opinión tienes acerca de las chicas que no siguen una **este tipo de feminidad estereotipada**?

19) ¿Cómo te definirías a ti misma como mujer? ¿Cómo te hace sentir eso?

Relación entre la feminidad y el CrossFit

20) ¿Cómo son vistas las mujeres que practican CrossFit en el mundo del CrossFit? Y ¿Fuera del mundo del CrossFit?

21) ¿Cómo definirías a las mujeres que practican CrossFit? ¿Por qué? ¿Cuál es tu opinión acerca de ellas?

22) ¿Crees que existen diferencias entre mujeres que practican CrossFit y las que no lo practican en torno a la feminidad? **Si dice SÍ** ¿Cuáles son esas diferencias?

23) ¿Qué ideas crees que tengan las personas sobre las chicas que practican CrossFit en torno a la feminidad? ¿Cuál es tu opinión al respecto? ¿Alguna vez te han dicho algo al respecto? **Si dice SÍ** ¿Cómo te hizo sentir eso?

24) ¿Tiene el CrossFit algún significado en tu experiencia de feminidad (desde la feminidad hegemónica)? ¿Ha aportado algo en la experiencia de tu feminidad? ¿Cómo así?

25) ¿Haz sufrido algún tipo de discriminación dentro del mundo del CrossFit por el hecho de ser mujer? ¿Cómo así?

26) ¿Haz sufrido algún tipo de discriminación fuera del mundo del CrossFit por el hecho de practicar dicho deporte?

27) ¿Deseas agregar algo más?