

Arquitectura corporal: hábitos y estilos de vida ecológicos

Pedro Alejandro Álvarez Rojas

Grado de Sociología, 4º Curso

Trabajo Fin de Grado, Convocatoria: Julio

RESUMEN:

Desde hace unos años, el significado de lo natural en el lenguaje cotidiano ha conllevado transformaciones en los hábitos y estilos de vida de la ciudadanía. La concepción del consumo ecológico en los individuos tiene una relación directa o indirecta con las diferentes prácticas sociales y culturales, que se asocian con determinadas creencias y valores. La influencia de estos hábitos y estilos de vida ecológicos se encuentran vinculados con ciertas transformaciones en los cuerpos, que se cristalizan a través de la realización de dietas y de la práctica del ejercicio que varían según los niveles de estudios y de ocupación de las trabajadoras.

Palabras claves: consumo de productos ecológicos, el gusto, estilos de vida, socialización, índice de masa corporal, habitus.

ABSTRACT:

For some years, the meaning of the natural in everyday language has led to changes in the habits and lifestyles of citizens. The conception of ecological consumption in individuals has a direct or indirect relationship with different social and cultural practices, which are associated with certain beliefs and values. The influence of these habits and ecological lifestyles are linked to certain changes in the bodies, which are crystallized through the realization of diets and the practice of exercise that vary according to the levels of studies and occupation of the workers.

Keyword: consumption of organic product, taste, lifestyles, socialization, body mass index, habitus.

Índice

1)	Introducción.....	pág. 3
2)	Marco conceptual y teórico.....	pág. 4
3)	Metodología	pág. 6
	3.1) Análisis y datos de discusión.....	pág. 6
	3.1.1) Sociología de la alimentación en las familias.....	pág.15
	3.1.2) Los discursos como jugadas en situaciones sociales...	pág.19
	3.1.3) Capitalización del cuerpo.....	pág.21
4)	Conclusiones.....	pág. 23
5)	Bibliografía.....	pág. 25
6)	Anexos.....	pág.26
	6.1) Técnica de investigación.....	pág.26
	6.2) Descripción de las entrevistadas.....	pág.27
	6.3) Personas entrevistadas y papel de las mismas en la argumentación.....	pág.27
	6.4) Guion de la entrevista.....	pág.28
	6.5) Entrevistas transcritas	pág.30
	6.6) Notas.....	pág. 53

Introducción

Desde hace unos años, el significado de lo natural en el lenguaje cotidiano ha conllevado transformaciones en los hábitos y estilos de vida de la ciudadanía. Estas transformaciones se han visto condicionadas por la crisis económica que comenzó en el año 2008, haciendo que muchos ciudadanos españoles hayan tenido que adoptar patrones de austeridad frente al consumismo y cambios en los hábitos alimentarios y los estilos de vidas (Alonso Benito et al., 2014)

La concepción del consumo ecológico tiene una relación directa o indirecta con los diferentes hábitos y estilos de vidas, que se vinculan con determinadas creencias y valores. De esta manera, los estilos de vidas ecológicos configuran unas prácticas sociales que están asociadas con las prácticas cotidianas que realizan los individuos, como pueden ser: el reciclaje, la utilización del transporte público, ahorrar agua, etc.

En la realización del presente proyecto pretendemos visibilizar una realidad que pasa desapercibida en nuestra cotidianidad: la consideración de cómo incide el consumo ecológico en los individuos en relación directa o indirecta con los diferentes hábitos y estilos de vidas, que se vinculan con determinadas creencias y valores.

Asimismo, analizamos cómo influye la valorización del cuerpo y las apariencias corporales de las mujeres en relación con un determinado nivel educativo (títulos superiores, inferiores) y del nivel ocupacional (cuadros medios, obreras no cualificadas). Para ello, examinamos las distintas variaciones de este fenómeno social a través del IMC y de cómo incide en las transformaciones de los cuerpos de las mujeres.

A lo largo del estudio, investigamos cómo incide el consumo de productos ecológicos en los individuos en relación con los diferentes hábitos y estilos de vidas. De esta manera, la influencia de los hábitos y estilos de vida ecológicos se encuentran vinculados con ciertas transformaciones en los cuerpos que se cristalizan a través de la realización de dietas y de la práctica del ejercicio que variarán según los niveles de estudios y de ocupación de las trabajadoras.

Marco Conceptual y Teórico

Los estilos de vidas son aquellos hábitos de consumo y preferencia que utilizarían los sujetos y los actores sociales para identificarse y distinguirse de los demás (Giménez, 2010). En nuestro caso particular podemos hablar de estilos de vida ecológico ya que se reflejan en el consumo de un tipo determinado de alimentos (productos que no contaminan el medio ambiente) pero también vinculados a comportamientos frente a la naturaleza basados en: la valorización del ruralismo, defensa de la biodiversidad y lucha contra la contaminación ambiental, entre otros.

“El presupuesto subyacente es el de que la enorme variedad y multiplicidad de productos promovidos por la publicidad y el marketing permiten a los individuos elegir dentro de una amplia oferta de estilos de vida. Por ejemplo, se puede elegir un “estilo ecológico” de vida, que se reflejará en el consumo de alimentos (v.g., no consumir productos con componentes transgénicos) y en el comportamiento frente a la naturaleza (por ejemplo, valorización del ruralismo, defensa de la biodiversidad, lucha contra la contaminación ambiental). Nuestra tesis es la de que los estilos de vida constituyen sistemas de signos que nos dicen algo acerca de la identidad de las personas, es decir, los estilos de vida son en cierta manera indicios de identidad.” (Giménez, 2010:12).

Las distintas formas de consumir nos llevan directamente a conocer los hábitos y estilos de vidas que están vinculados con determinadas creencias y valores. De esta manera, el consumo ecológico lo consideramos como una práctica, en el que los estilos de vidas se relacionan con las preferencias personales en materia de consumo.

Como primer objetivo general de nuestra investigación exploramos las percepciones sociales en referencia al consumo de los productos ecológicos y su relación con los distintos hábitos y estilos de vidas de los ciudadanos y ciudadanas. Para ello, tanto el lenguaje como las representaciones simbólicas tienen un papel fundamental en la construcción de los procesos y las prácticas sociales de los ciudadanos en la vida cotidiana. Así es que, analizamos el papel de lo ecológico a través del análisis del discurso y de las prácticas en términos de valores culturales y de los diferentes hábitos y estilos de vidas.

Partimos del supuesto, de que en torno al consumo de productos ecológicos y a los estilos de vidas ecológicos se fabrica un verdadero discurso basado en la autenticidad que tiene sus indicios en torno a lo natural y lo auténtico. Es así, que en estos hábitos y

estilos de vidas ecológicos subyace la pretensión de restaurar supuestas formas de vida originarias más cercana a la naturaleza y más alejadas de lo artificial, es decir, se establece un proceso de distinción social (Bourdieu, 2012).

Esta distinción social es debido, a una conexión en la posición social y las prácticas culturales que permiten la jerarquización de las prácticas culturales haciendo, por ejemplo, que los individuos que mantienen estilos de vidas vinculados al consumo de productos ecológicos se encuentren más aceptados socialmente que otros individuos que no realizan este tipo de hábitos y estilos de vidas.

Debemos tener en cuenta que los distintos grupos sociales consciente o inconscientemente establecen procesos de diferenciación social a partir de unas prácticas culturales que se evidencian por ejemplo a través de los distintos estilos de vidas que se vinculan con determinadas creencias, determinados valores, determinadas formas de utilizar el espacio público, determinadas formas de desarrollar el ocio, el tiempo libre, etc.

Comprender los gustos en relación al consumo de los productos ecológicos y a los hábitos y estilos de vidas vinculados a la protección y el cuidado del medio ambiente significa conocer las condiciones en que se producen los productos ofertados y, por otra, las condiciones sociales en que se consumen dichos productos.

En este sentido, analizar los gustos conlleva concebir las prácticas culturales de los sujetos en relación a su origen social, así pues, los gustos jerarquizan significativamente a las distintas clases y fracciones de clase (ibíd, 2012). De esta manera, para comprender las prácticas de los sujetos en torno al consumo de los productos ecológicos y los estilos de vida tenemos que conocer a través del enfoque relacional sus disposiciones y la toma de posición que se hace por parte de estos en el campo de la alimentación.

En cuanto a la perspectiva social del cuerpo, el autor de la obra “El sentido práctico” afirma que el cuerpo es una construcción social condicionada por la cultura, las relaciones de dominación, de poder y de clase. Así, el cuerpo se establece como un factor de distinción de clase que se traduce en las distintas prácticas sociales que los agentes sociales manifiestan (Bourdieu, 1991). A su vez, estas prácticas sociales se encuentran inscritas en las relaciones sociales de producción y de dominación que naturalizan la construcción social del propio cuerpo.

Partimos de un segundo objetivo para nuestra investigación que se centra en cómo influye la valoración del cuerpo y las apariencias corporales de las mujeres en relación con un determinado nivel educativo (títulos superiores, inferiores u obligatorios) y del nivel ocupacional (cuadros medios, obreras no cualificadas). Así es que, investigaremos las distintas variaciones que sufre el cuerpo a través de la variable del IMC y de cómo esta incide en las transformaciones de los cuerpos de las mujeres.

De esta manera, las transformaciones en los cuerpos a través de la realización de dietas y de la práctica del ejercicio están vinculados con las prácticas de estilos de vida en torno al mismo. Para comprender las transformaciones en los cuerpos de las trabajadoras, hay que señalar, cómo a partir de los cánones de belleza dominante que giran en torno a la delgadez se imponen tanto de una manera explícita o implícita por las diversas empresas e instituciones relacionadas con el mundo de la estética afectando en mayor medida a las trabajadoras que ejercen sus profesiones de cara al público.

Para comprender las transformaciones que se producen en los cuerpos tenemos que hacer mención al término latino *habitus*, éste lo definimos como un conjunto de disposiciones socialmente adquiridas que mueven a los individuos a realizar determinadas prácticas culturales condicionadas por la posición social y por la estructura social en la que se encuentran inmersos.

“El habitus es, en pocas palabras, un producto de los condicionamientos que tiende a reproducir la lógica objetiva de los condicionamientos aunque sometiéndola a una transformación; es una especie de máquina transformadora que hace que reproduzcamos las condiciones sociales de nuestra propia producción, aunque de una manera relativamente imprevisible, de una manera tal que no se puede pasar simple y mecánicamente del conocimiento de las condiciones de producción al conocimiento de los productos” (Bourdieu, 2008: 133).

El habitus, como indica la propia palabra, es lo que se ha adquirido, pero que se ha encarnado de forma duradera en el cuerpo en forma de disposiciones permanentes. El habitus se aprende en el proceso de socialización, así, son esquemas de acción, apropiación, percepción, incorporados inconscientemente por los individuos (ibíd, 2008).

Metodología

Con respecto a las hipótesis que planteamos en la investigación, en primer lugar, partimos de una primera hipótesis general de que los individuos que poseen un mayor nivel de estudios realizan con mayor número de frecuencias prácticas y hábitos vinculados a la protección y el cuidado del medio ambiente y muestran una mayor predisposición a la hora de querer consumir productos ecológicos.

En segundo lugar, una de las exigencias físicas imperante en nuestras sociedades contemporáneas desde el siglo XIX es la delgadez, este canon de belleza implica una transformación y disciplinamiento constante del cuerpo y de los hábitos alimenticios. Partimos de la hipótesis secundaria de que teniendo en cuenta la variable del IMC, esta variable tiene un índice inferior entre las mujeres que poseen títulos en la educación superior de las que poseen títulos en la educación obligatoria o inferiores. De este modo, la valoración del cuerpo y las apariencias corporales afectan y preocupan en mayor medida a las mujeres que tienen títulos en la educación superior de las que disponen de títulos en la educación obligatoria o inferiores.

Partimos de una segunda hipótesis general de que los individuos que tienen un mayor poder adquisitivo realizan con mayor frecuencia este tipo de prácticas cotidianas y muestran una mayor predisposición a la hora de querer consumir productos ecológicos vinculados con la preservación del medio ambiente. En este sentido, planteamos como hipótesis secundaria que teniendo en cuenta la variable de condiciones socioeconómica, las mujeres que trabajan o han trabajado de directoras y profesionales tienen IMC inferior y una mayor preocupación por las exigencias físicas y estéticas que las que trabajan o han trabajado en el grupo de obreras no cualificadas.

El trabajo de investigación lo realizamos a partir de una metodología tanto cuantitativa como cualitativa. En relación a la metodología cuantitativa analizamos sociológicamente las distintas variaciones de las respuestas a las preguntas que hemos seleccionado tanto del estudio n°2682 del marzo 2007 del CIS, como del barómetro de diciembre 2015 (estudio n°3121) del CIS. Además, examinamos algunas tablas de la Encuesta Nacional de Salud de España del 2011/2012 que nos sirven para responder a los diferentes objetivos e hipótesis.

Con respecto a la metodología cualitativa, la base empírica de este proyecto de investigación la desarrollamos a partir de la realización de seis entrevistas individuales

semiestructuradas a distintas trabajadoras. Las entrevistas las realizamos dentro del municipio de San Cristóbal de La Laguna, así, seleccionamos tanto a trabajadoras de poca cualificación; tienda de ropa, empleadas del hogar, como a trabajadoras cualificadas; profesora de instituto, consultora de empresa, etc. Las entrevistadas las escogimos teniendo en cuenta distintas categorías sociales, en términos de; la edad, del nivel educativo, de la categoría ocupacional y el estatus socioeconómico.

En este sentido, seleccionamos para las entrevistas a mujeres y no a hombres debido a que en la variable IMC que hemos analizado en las distintas encuestas nacionales de salud, las mujeres en relación a los hombres muestran una mayor distancia con respecto a las diferentes variables de; nivel educativo, el nivel ocupacional y la edad. Además de esto, hay que señalar, que en los trabajos de cara al público las posibilidades de desarrollar trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia afectan en mayor medida a las mujeres que a los hombres y por ello a la hora de estudiar el fenómeno de la delgadez hemos querido centrarnos más en ellas que en ellos.

Análisis y datos de discusión

En la primera parte de este apartado, estudiamos desde una perspectiva cuantitativa el objeto de estudio, para eso, analizamos las distintas tablas y gráficos con el objeto de realizar una interpretación sociológica que responda a los diferentes objetivos e hipótesis que planteamos en el inicio del trabajo de investigación, así, estudiamos los datos y las posibles correlaciones de las diversas variables.

En la segunda parte, investigamos desde una perspectiva cualitativa el objeto de estudio, para ello, dividimos el apartado en subapartados (sociología de la alimentación de las familias, los discursos como jugadas en situaciones sociales y la capitalización del cuerpo). En estos subapartados, examinamos las perspectivas de las trabajadoras sobre los estilos de vida, es decir, investigamos tanto los discursos como las prácticas en torno a los estilos de vidas, los hábitos alimenticios y la valoración del cuerpo. De esta manera, estudiamos sociológicamente las diversas situaciones sociales en la que se encuentran las participantes y del espacio en que se desarrolla la interacción social entre los diversos habitus de clase y de las trayectorias socioeducativa que poseen las distintas entrevistadas.

Tabla 1. Compra de productos ecológicos según el nivel educativo en el año 2015.

Población (porcentajes en horizontal).^{1. 2. 3}

Compra productos ecológicos, es decir, productos que no contaminan el medio ambiente						
	Sin estudios	Primaria	Secundaria	F.P	Superiores	N.C
Habitualmente	8,5	11,5	20,3	16,4	22,3	12,5
Algunas veces	32,6	43,5	47,4	53,6	51,3	25
Nunca	53,2	40,8	30,4	27,8	24,3	25
N.C.	5,7	4,2	1,95	2,2	1,3	37,5

Fuente: CIS y elaboración propia.

Tabla 2. Uso de contenedores de la calle para depositar ciertos desechos (vidrio, cartón, papel, pilas) según el nivel educativo en el año 2015. Población (porcentajes en horizontal).

Utiliza contenedores de la calle para depositar ciertos desechos						
	Sin estudios	Primaria	Secundaria	F.P	Superiores	N.C
Habitualmente	61,7	77,2	75,1	79,9	85,4	75
Algunas veces	22	14,4	14,1	12,7	10,1	0
Nunca	12,8	6,9	10,05	6,3	2,9	25
N.C	3,5	1,5	0,95	1,1	1,6	0

Fuente: CIS y elaboración propia.

Tabla 3. Uso de transporte público para desplazarse por la localidad según el nivel educativo en el año 2015. Población (porcentajes en horizontal).

Utiliza el transporte público para desplazarse en su localidad						
	Sin estudios	Primaria	Secundaria	F.P	Superiores	N.C
Habitualmente	19,1	25,5	25,45	21,9	32,6	12,5
Algunas veces	19,1	22,4	19,2	18,4	21,7	25

Nunca	31,2	23,2	33,7	41,1	31,7	25
N.C	30,5	28,9	21,75	18,6	14	37,5

Fuente: CIS y elaboración propia.

Con respecto a la primera hipótesis general, como comprobamos en las tablas (1,2 y 3), podemos inferir que, a mayor nivel de estudios encontramos una mayor predisposición al consumo de productos ecológicos y a la realización de prácticas de estilos de vida ecológicos. Dicho con otras palabras, según la variable de nivel estudios, cuanto mayor es el nivel de estudios de los individuos existe una mayor tendencia a consumir productos ecológicos y a la realización de estilos de vida (visibilizados a través de prácticas sociales) como pueden ser la utilización del transporte la utilización del transporte público, el uso de contenedores de la calle para depositar ciertos desechos (vidrio, cartón, papel, pilas), etc.

Asimismo, los individuos que poseen un título en la educación superior tienen un cierto capital cultural que se traduce en un mayor conocimiento para conocer e indagar las diferentes ofertas sobre los productos alimenticios en el mercado. De esta manera, un mayor conocimiento en torno a los estilos de vida ecológicos condicionan, tanto en prácticas concretas vinculadas a la defensa y la protección del medio ambiente, como en la compra de productos ecológicos que no contaminan el medio ambiente.

Tabla 4. Índice de masa corporal en población adulta, distribución porcentual según el sexo femenino y los niveles de estudios, año 2012. Población (porcentaje en horizontal).

Mujeres	Total	Peso insuficiente (IMC < 18,5 KG/M2)	Normopeso (18,5 KG/M2 <= IMC < 25 KG/M2)	Sobrepeso (25 KG/M2 <= IMC < 30 KG/M2)	Obesidad (IMC >= 30 KG/M2)
Total	100	3,41	52,4	28,14	16,04
No sabe leer o escribir (estudios primarios incompletos)	100	1,67	25	39,16	34,18
Estudios primarios completos	100	2,43	35,57	37,79	24,2
Estudios secundarios de 1ª Etapa	100	2,89	47,4	32,16	17,55
Estudios secundarios de 2ª Etapa o enseñanzas profesionales de grado superior o equivalentes de 2ª Etapa o enseñanzas	100	4,61	61,3	23,14	10,95

profesionales de grado superior o equivalentes					
Universitarias	100	3,96	72,42	17,34	6,27

Fuente:

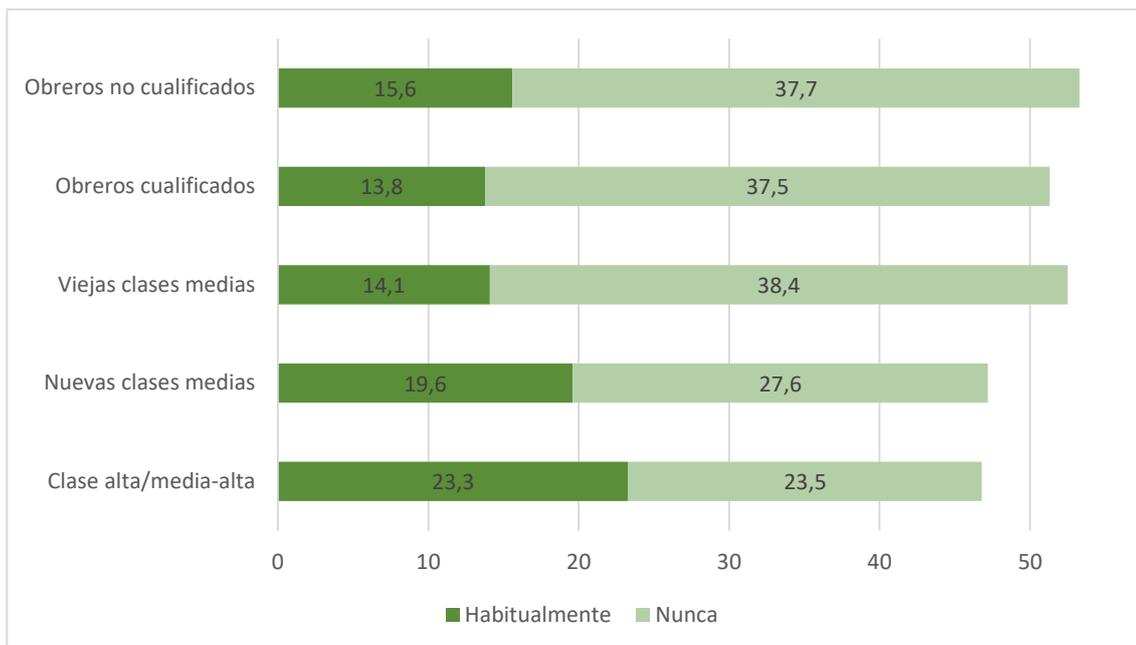
Encuesta nacional de salud 2011/2012 y elaboración propia.

En relación a la primera hipótesis secundaria, como comprobamos en la tabla (4), podemos inferir que, tanto en las categorías; Peso insuficiente ($IMC < 18,5 \text{ KG/M}^2$), Normopeso ($18,5 \text{ KG/M}^2 \leq IMC < 25 \text{ KG/M}^2$), Sobrepeso ($25 \text{ KG/M}^2 \leq IMC < 30 \text{ KG/M}^2$) y Obesidad ($IMC \geq 30 \text{ KG/M}^2$) se muestran que existen diferencias significativas en el sexo femenino entre los diversos niveles de estudios en relación a la variable IMC, sobre todo entre los niveles de estudios superiores e inferiores. Así es que, podemos observar que en los estudios Universitarios las categorías de Sobrepeso (17,34%) y Obesidad (6,27%) muestran una distancia significativa con respecto a los Estudios Primarios Incompletos ((Sobrepeso (39,16%) y Obesidad (34,18%)).

En este sentido, la regulación del peso marca diferencias entre los diversos niveles de estudios, a mayor nivel de estudios en las mujeres el componente de la delgadez se asienta como un indicador de distancia entre las que poseen medios culturales más distinguidos. De este modo, según la relación talla y peso a partir del estudio del IMC en la Encuesta Nacional de Salud, la valoración del cuerpo y las apariencias corporales afectan y preocupan en mayor medida a las mujeres que tienen títulos en la educación superior de las que disponen de títulos en la educación obligatoria o inferiores.

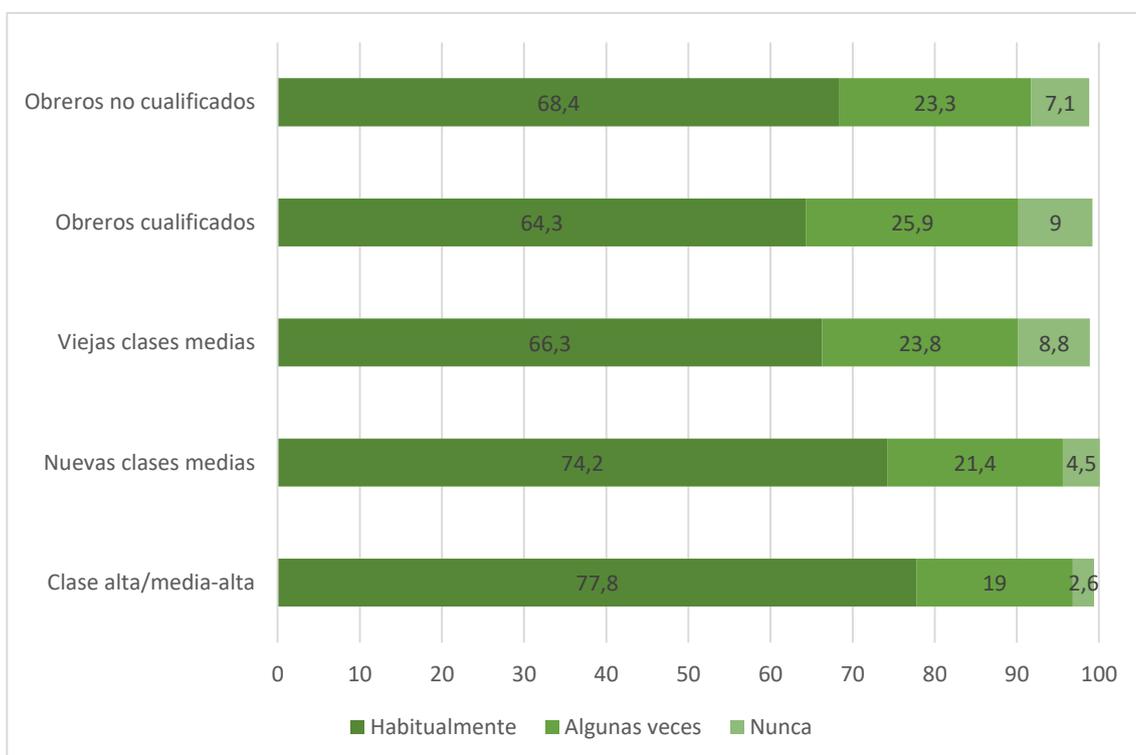
Gráfico 1. Compra de productos ecológicos según el estatus socioeconómico en el año 2015. Población (porcentaje en horizontal)¹

¹ Véase en el apartado de notas los comentarios del Barómetro 3121 y 2682 del CIS



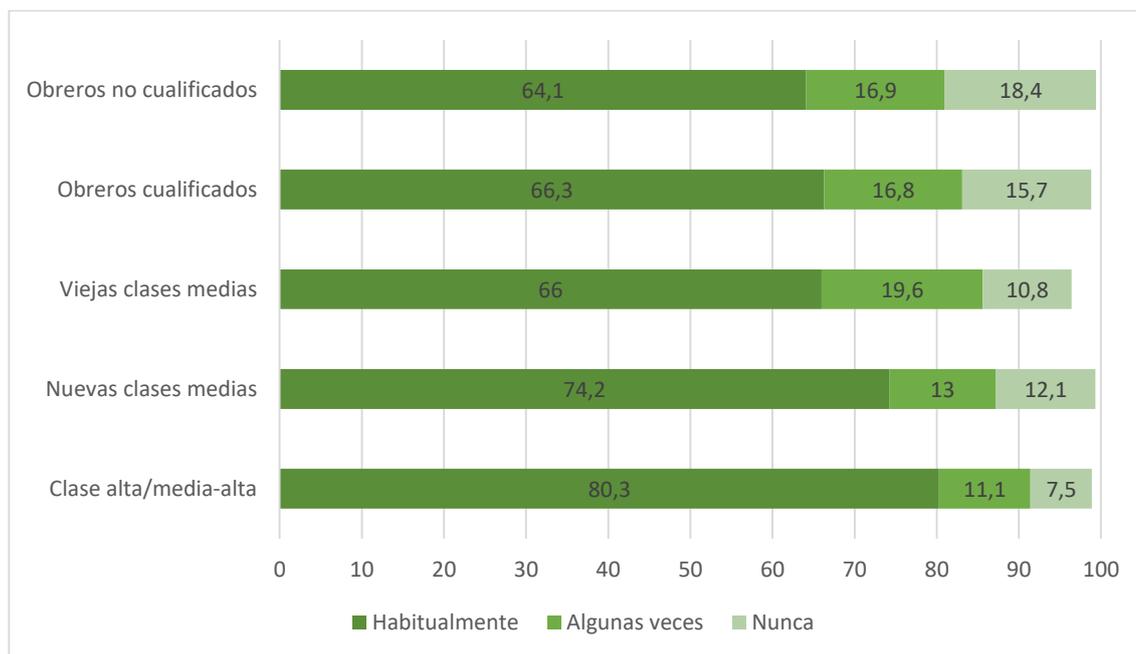
Fuente: CIS y elaboración propia.

Gráfico 2. Uso de bombilla de bajo consumo en el hogar según el estatus socioeconómico en el año 2015. Población (porcentaje en horizontal).



Fuente: CIS y elaboración propia.

Gráfico 3. Separa la basura doméstica conforme al tipo de desecho (orgánico, plástico, papel) según el estatus socioeconómico en el año 2015. Población (porcentaje en horizontal).



Fuente: CIS y elaboración propia

Con respecto a la segunda hipótesis general, como comprobamos en los gráficos (1, 2 y 3) podemos inferir que, a mayor nivel de estatus socioeconómico habrá una mayor predisposición al consumo de productos ecológicos y a la realización de prácticas de estilos de vida ecológicos en torno al mismo. En este sentido, según la variable socioeconómica (estatus socioeconómico), cuando mayor es la clase social de los individuos existe una mayor tendencia al consumo de los productos ecológicos y a la realización de prácticas cotidianas como pueden ser el reciclaje, el uso de bombillas de bajo consumo, etc. Así es que, las clases alta/media-alta al poseer un mayor capital económico pueden permitirse comprar productos ecológicos, de los cuales, su precio es muchas veces el doble o el triple de caro con respecto a los productos alimenticios convencionales.

Tabla 5. Índice de masa corporal en población adulta, distribución según el sexo femenino y la clase social basada en la ocupación de la persona de referencia. Población (porcentaje en horizontal).²

Mujeres	Total	Peso insuficiente (IMC < 18,5 KG/M2)	Normopeso (18,5 KG/M2 <= IMC < 25 KG/M2)	Sobrepeso (25 KG/M2 <= IMC < 30 KG/M2)	Obesidad (IMC >= 30 KG/M2)
Total	100	3,41	52,4	28,14	16,04
I	100	5,58	67,25	21,04	6,13
II	100	4,57	59,87	23,41	12,14
III	100	3,08	59,21	25,79	11,92
IV	100	2,88	49,43	32,07	15,62
V	100	2,9	47,9	30,23	18,96
VI	100	3,2	44,95	29,55	22,3
No consta	100	3,57	38,28	33,36	24,78

Fuente: Encuesta nacional de salud 2011/2012 y elaboración propia.

Tabla 6. Índice de masa corporal en población adulta, distribución según el sexo femenino y la clase social basada en la ocupación de la persona de referencia. Población (porcentaje en horizontal).

Dieta o régimen especial			
Mujeres	Total	Sí	No
Total	100	9,51	90,49
I	100	8,04	91,96
II	100	11,19	88,81
III	100	9,13	90,87
IV	100	10,06	89,94
V	100	10,04	89,96
VI	100	8,93	91,07
No consta	100	8,3	91,7

Fuente: Encuesta nacional de salud 2011/2012 y elaboración propia

² Véase en el apartado de notas las categorías profesionales de la encuesta nacional de salud 2011/2012

Tabla 7. Índice de masa corporal en población adulta, distribución según el sexo femenino y la clase social basada en la ocupación de la persona de referencia. Población (porcentaje en horizontal).

Mujeres	Motivo de la dieta o régimen especial				
	Total	Para perder peso o mantener su peso actual	Para vivir más saludablemente	Por una enfermedad o problema de salud	Por otra razón
Total	100	46,12	11,47	39,82	2,58
I	100	48,11	18,12	33,77	0
II	100	45,48	15,69	32,12	6,71
III	100	52,71	14,47	30,2	2,62
IV	100	45,91	10,37	40,59	3,14
V	100	43,72	10,14	44,51	1,64
VI	100	41,42	5,06	51,14	2,39
No consta	100	52,85	13,11	28,88	5,15

Fuente: Encuesta nacional de salud 2011/2012 y elaboración propia.

En relación a la segunda hipótesis secundaria, como comprobamos en las tablas (5,6 y 7), podemos inferir que, tanto en las categorías de; Peso insuficiente ($IMC < 18,5$ KG/M²), Normopeso ($18,5 \text{ KG/M}^2 \leq IMC < 25 \text{ KG/M}^2$), Sobrepeso ($25 \text{ KG/M}^2 \leq IMC < 30 \text{ KG/M}^2$) y Obesidad ($IMC \geq 30 \text{ KG/M}^2$) se muestran que existen diferencias significativas en el sexo femenino entre los diversos niveles ocupacionales en relación a la variable IMC, sobre todo entre los niveles superiores (I,II,III)³ y los niveles inferiores (IV,V,VI)⁴. De esta manera, podemos apreciar que en el nivel ocupacional de “Directoras y gerentes de establecimientos de 10 o más asalariados/as y profesionales tradicionalmente asociados/as a licenciaturas universitarias” las categorías de Sobrepeso (21,04%) y Obesidad (6,13%) muestran una distancia significativa con respecto a los “Trabajadoras no cualificados/as” (Sobrepeso (29,55%) y Obesidad (22,3%)).

³ Véase en el apartado de notas las categorías profesionales (I,II,III) de la Encuesta Nacional de Salud 2011/2012

⁴ Véase en el apartado de notas las categorías profesionales (IV,V,VI) de la Encuesta Nacional de Salud 2011/2012

Así es que, la regulación del peso marca diferencias entre los diversos niveles ocupacionales, a mayor nivel de ocupación en las mujeres el componente de la delgadez se asienta como un indicador de distancia entre las diferencias de peso por categoría profesional. De esta manera, según la relación talla y peso a partir del estudio del IMC en la Encuesta Nacional de Salud, la valoración del cuerpo y las apariencias corporales afectan y preocupan en mayor medida a las mujeres que tienen una ocupación profesional más especializada de las que disponen una ocupación poco cualificada o no cualificada.

Sociología de la alimentación en las familias

La entrevistada E3 al confirmarnos que consumía productos ecológicos y que prefería pagar más dinero por comprar dichos productos, le preguntamos lo siguiente:

-¿Cómo ha entrado usted en conciencia para comprar dichos productos?, ¿a través de las redes familiares, de las redes de amistad, de internet, lecturas de libros?

“En mi caso ha estado siempre dentro de mi familia porque mi familia era macrobiótica y ahora es un poco más light con la alimentación pero siempre nos han inculcado que somos lo que comemos, por lo tanto si soy consciente que a la larga no es el mismo momento en el que te lo estás comiendo esa semana pero si es verdad que cuidas muchísimo más tu cuerpo eliminando montón de elementos químicos y de basura. Además, la parte del medio ambiente esa ya es propia, es simplemente ver imágenes de ciudades contaminadas, ver habitas animales extintos porque se están cargando todo para que comamos basura.”(E3).

Los procesos de socialización familiar permiten que se reproduzcan esquemas fundamentales e interpretativos por el cual se interioriza de una manera consciente o inconsciente determinadas creencias y valores que configuran unas prácticas sociales de hábitos y estilos de vidas. La entrevistada E3 en su discurso establece un proceso de distinción social entre los que comen comida saludable (productos ecológicos) y los que comen comida insana y con químicos (productos convencionales y productos transgénicos). De esta manera, el proceso de distinción social en sentido bourdiano se produce a través de una conexión en la posición social con las prácticas culturales que coadyuvan a la jerarquización de las prácticas culturales haciendo, por ejemplo, que la mayoría de los individuos que mantienen estilos de vida vinculados al consumo de

productos ecológicos se encuentren más aceptadas socialmente que otros individuos que no realizan este tipo de hábitos y estilos de vidas. En este sentido, E3 legitima unas prácticas culturales y estilos de vida en detrimento de otro tipo de prácticas;

¿Crees que hay alguna conexión entre el consumo de productos ecológicos, la práctica del ejercicio...?

“Yo creo que de todo, si tú te alimentas bien, productos calidad, haces ejercicio no solo por el físico sino para encontrarte mejor, si todo lo que haces en tu vida lo haces para encontrarte bien estar sano y vivir una vida saludable al final te compensa y lo notas”. (E3)

El sentido común nos dice: “sobre gustos no hay nada escrito”, pero el gusto es la capacidad de hacer distinciones que distinguen, todos somos distinguidos, de ahí que podamos hablar de buenos y malos gustos. Hay usos sociales legítimos o ilegítimos, en los casos de las entrevistadas E1, E2 y E4; los procesos de socialización familiar condicionaron de una manera consciente o inconsciente unas prácticas culturales y de estilos de vidas. Así es que, el habitus de estas participantes es similar debido; a los capitales poseídos (capital económico medio y alto capital cultural) y a las estrategias familiares sobre la reproducción social, esto es, cómo han condicionado las estrategias de inversión de las familias en las disposiciones inherentes al habitus de los vástagos (Bourdieu, 2011). De esta manera, podemos inferir que; las familias de estas participantes se decantaron por invertir a largo plazo en el sistema educativo cómo una manera de contribuir al proceso de movilidad social ascendente a través de; la perpetuación o aumento del capital económico y del capital cultural en los vástagos. El perfil sociológico de las participantes E1, E2 y E4 destaca por tener un nivel de estudios superiores y trabajar o haber trabajado en empleos cualificados. Además, hay que indicar que entre sus hábitos y estilos de vida coinciden con los señalados en las tablas⁵ y en los gráficos⁶.

Por otro lado, en contraposición a las estrategias de inversión de las familias E1, E2 y E4, hay que señalar, que el habitus de las participantes E3, E5 y E6 es similar debido; a los capitales poseídos (capital económico bajo y bajo capital cultural) y a las estrategias de reproducción social de las familias. En este sentido, podemos inferir que; las familias

⁵ Véase el apartado de notas, las tablas (1,2,3,4,5 y 7)

⁶ Véase el apartado de notas, los gráficos (1,2,3)

de estas participantes se decantaron por invertir a corto plazo en el sistema educativo debido a que había necesidades básicas que cubrir en el núcleo familiar. De este modo, E5 y E6 comenzaron a trabajar alrededor de los 14 años debido a la situación socioeconómica de sus propias familias y las necesidades de conseguir un empleo rápido y poco cualificado en detrimento abandonar los estudios en edades tempranas. . El perfil sociológico de las participantes E3, E5 y E6 destaca por tener un nivel de estudios primarios/medios y trabajar o haber trabajado en empleos poco cualificados. Además, hay que indicar que entre sus hábitos y estilos de vida coinciden con los señalados en las tablas⁷ y en los gráficos⁸.

Siguiendo con el concepto de habitus, el profesor de la universidad Pablo de Olavide hace mención a la definición de dicho concepto en el artículo de “los decires y los haceres”:

En el proceso de incorporación de ideas, creencias, valores, actitudes, de los individuos, se produce un proceso de socialización como un proceso práctico y corporal mediante el que el sujeto adquiere de manera práctica e inconsciente los esquemas cognitivo-corporales para generar prácticas adecuadas a la situación (Martin Criado, Enrique, 1998:66).

En este sentido, el habitus sería el principio generador de las prácticas culturales que permite identificar las diferentes posiciones sociales de los individuos en la estructura social. El habitus se aprende en el proceso de socialización, así, son maneras de obrar, pensar y sentir condicionadas por la posición social (Martínez García, 2013). E2 manifiesta en su discurso una visión católica de la realidad que le hacía percibir muchas prácticas como naturales pero que en realidad, son construcciones socio-históricas.

-¿Qué opinión le merece los productos alimenticios conocidos como ecológicos?

“Seguro que va en beneficio de todos porque dios ha previsto la organización del mundo con lo natural, la prueba la tienes que la verdura por

⁷ Véase el apartado de notas, las tablas (1,2,3,4,5 y 7)

⁸ Véase el apartado de notas, los gráficos (1,2,3)

ejemplo es lo mejor que le viene al cuerpo físico y la tierra es la que nos da todo, y la tierra es el principio de la ecología y el respeto” (E2).

- ¿Consumes productos ecológicos?

“Mucho, todos los días hay verdura y fruta en casa, y potaje canario, que me acostumbre desde el primer día que llegue a Tenerife” (E2).

- ¿Cómo ha entrado usted en conciencia para comprar dichos productos?, ¿a través de las redes familiares, de las redes de amistad, de internet, lecturas de libros?

“De la familia, en mi familia han sido defensores ultranza de lo natural en la verdura, de los alimentos naturales” (E2).

Los discursos como jugadas en situaciones sociales

Si atendemos a la sociología de la vida cotidiana de Goffman, los discursos son fundamentalmente prácticas en el que “no nos expresamos” solamente, sino que a través de él “hacemos cosas” (Martin Criado, 1998:59). Al terminar la entrevista de E2, nos comentó lo siguiente;

“Ahora hay más preocupación por el físico que antes, antes yo y mis compañeras hacíamos deporte por divertirnos, además que era un motivo para salir, era una obligación también que te imponías a ti misma para la fuerza de voluntad” (E2).

“Me parece que el deporte y la dieta van compaginadas para formar el carácter de una persona, de tal manera, que es más exigente consigo misma y de todo esto comprendes más a la gente. Yo creo que montón de gente va al gimnasio por socialización, por conocer gente, nosotros no, yo no tuve ese problema, me relacionaba con todo el mundo... creo que es una exigencia consigo misma es una manera de disciplinarte” (E2).

Los discursos y las prácticas van cambiando según las diversas situaciones sociales en la que se encuentren las participantes y del espacio en que se desarrolla la interacción social. Así es que, la percepción social que se tiene de las prácticas y estilos de vida varía en función del contexto socio-histórico y de la posición social de los individuos. En nuestro caso, E2 al haber trabajado en trabajos cualificados y disponer de un título

universitario nos comentaba que a día de hoy existe una mayor preocupación por el físico y que la realización del deporte y de la dieta están estrechamente vinculados con el hecho de adelgazar.

Según Enrique Martín Criado (1998) en los discursos y en las prácticas existen contrastes simetrías, asimetrías o disyunciones entre los decires y los haceres, es decir, entre los que nos dicen y sus prácticas reales posibilitándonos un mayor acercamiento a la realidad social que viven los propios sujetos y que no pueden reducirse única y exclusivamente al decir sobre el hacer, es decir, lo que nos cuentan los entrevistados solamente sobre sus prácticas de hábitos alimentarios, sino que también es de nuestro interés conocer e indagar sobre sus prácticas reales cotidianas. En este sentido, al terminar la entrevista con E4, esta nos comentó;

“A mí me gustaría encontrar la fórmula que nos quitemos la presión que tenemos mental que muchas veces una come y se siente mal, muchas veces mis amigas comen y dicen; ay tía que chungo me acabo de comer un brownie de chocolate... chos es un montón de calorías. Tenemos una presión psicológica con la comida que yo creo que eso nos quita vida y tiempo de pensar en otras cosas más útiles, entonces ojala que empiecen a desmontar todo el mito este del cuerpo diez y todos estar súper guapos y súper guapas y que la belleza se asocie siempre al estar flaco y eso creo que la política tiene mucho que hacer, el Cabildo, el Ayuntamiento, evitando poner anuncios que salgan chicas súper flacas que las ves con los bikinis y solo se les ven los huesos de las caderas, sabes, y entremos más en el mundo real porque chicas así las hay pero porque se lo curran que te cagas, no comen tal, pero la mayoría de chicas de nuestro mundo controlan la comida para que no se les vean las cartucheras” (E4).

Previamente, al comienzo de la entrevista, le preguntamos a E4 si realizaba dieta, esta nos respondió lo siguiente;

“Claro, yo he estado toda mi vida a dieta” (E4).

- ¿Cuál es la razón principal por la que realiza esta dieta o régimen especial?

“Pues distintas, al principio siempre era por temas físicos porque siempre me he sentido gorda y ahora también me preocupa el tema del cuerpo pero no tanto, también porque estoy más delgada y tal. Además, también me está interesando todo el tema del interior, sabes de encontrarse bien uno mismo, más tranquila, sin estrés sabes...”(E4)

E4 critica los estereotipos y los cánones de belleza dominante en torno a la delgadez, sin embargo, esta describe que le preocupaba su físico y que comenzó a realizar dietas y a practicar ejercicio. Así, la transformación del cuerpo a través de la realización de dietas y de la práctica del ejercicio está vinculado con las prácticas de estilos de vida en torno al mismo, es decir, E4 afirma que la realización de dieta y de practicar ejercicio le ayuda a sentirse tanto física como mentalmente; más activa, sana y saludable.

Capitalización del cuerpo

E6 describe a lo largo de la entrevista que el físico a día de hoy es fundamental para buscar un trabajo sobre todo trabajos de cara al público, ella misma nos relataba que en la búsqueda de trabajo había vivido varias experiencias de discriminación por tener unos kilos de más. Así es que, le preguntamos a E6 si creía que existía alguna presión social para estar delgada en relación al ejercicio de su profesión, esta nos respondió lo siguiente:

“Si y también por la edad eh, por la edad también, se supone que una persona con 60 años no puede realizar digamos cuatro tareas juntas y no es así porque no importa la edad es tu manera de ser, personalmente cada persona es distinta y no tiene nada que ver con la edad. Hay personas que tienen 40 años y digamos son más vagas no les gusta tanto trabajar y a lo mejor una persona de 60 está más activa, por ejemplo como yo, yo no me quito por una de 40 por yo que tengo 60. Te dicen ¡ahh abuela!, tienes que estar midiendo las palabras que dicen porque quizás las personas más jóvenes no se dan cuenta de que esas palabras afectan y no eso es la experiencia de la vida, igual yo creo que es por la ignorancia, la vida te va enseñando, igual lo que tu pensaste hace 10 años no es lo mismo que ahora en la actualidad, vamos evolucionando y cambiando, eso es un poco relativo no...” (E6)

E6 señala que según su experiencia laboral la gordura obstaculiza el acceso a determinados empleos. Asimismo, la participante E3 afirma que si había notado presiones corporales en relación a sus anteriores empleos, esta había trabajado en diversos trabajos de cara al público: camarera, azafata, dependienta en tiendas de ropa, promotora. Así, le preguntamos si en las tiendas de ropa que había trabajado había notado exigencias en torno a la delgadez para poder trabajar, a lo que la entrevistada nos respondió;

“Si estamos hablando de tiendas de ropa si desde luego, tienes que tener un peso, yo no tuve problemas al trabajar en estas porque yo de por sí ya era delgada. Ahora tengo unas amigas que están trabajando en tiendas de ropa y como te salgas del peso ya las

encargadas te están echando el ojo, pero es limitado no en todos los trabajos te exigen eso, hay montones de trabajo de cara al público que no te controlan tanto” (E3).

El propio entorno laboral se puede llegar a convertir en espacios donde se compite por la delgadez como una manera de distinción corporal que se vincula con las diversas posiciones sociales de las trabajadoras y con la misma jerarquía sociolaboral. En estos espacios sociolaborales donde existen presiones corporales explícitas, hay que mencionar el concepto de capital erótico que según José Luis Moreno Pestaña (2016) hace alusión a las transformaciones que se hacen de los cuerpos por parte de las trabajadoras que sirve para movilizar recursos desigualmente distribuidos. En este sentido, las transformaciones de los cuerpos de las trabajadoras conllevan de una manera directa o indirecta a la apropiación de los diversos capitales (sobre todo económico y social) y a desafiar a su vez, las mismas posiciones sociales de las jerarquías sociolaborales.

Así, según el autor de la obra de: “La cara oscura del capital erótico, capitalización del cuerpo y trastornos alimentarios”:

“La dieta es uno de los síntomas más poderosos de que alguien cultiva su aspecto físico. A través del régimen, explicaba Anthony Giddens (1995:84), metemos en cintura nuestras necesidades orgánicas e intentamos liberarnos de ciertas rutinas. El régimen implica un alto nivel de regulación, pues atañe a una de las dimensiones más físicas del habitus: no solo el deseo de comer, sino la corrección de los gustos,” (Moreno Pestaña, 2016:87).

Así es que, ante la pregunta que le hicimos a las seis participantes de los motivos por los cuáles su grupo de amigas realizaban dieta, la mayoría de ellas nos respondieron que hacían dieta muchas de sus amistades para mejorar su aspecto físico, a su vez, ante la pregunta de los motivos por los cuáles los grupos de amigas realizaban ejercicio también nos dieron la misma respuesta, es decir, por cuestiones físicas. De esta manera, según la mayoría de las entrevistadas, el realizar dieta (entre ellas se encuentra; el consumo de productos ecológicos) y la práctica del ejercicio se conciben como herramientas útiles para transformar el cuerpo y lograr sentirse más activas, sanas y saludables en su vida cotidiana.

Conclusiones

La sociología al igual que todas las ciencias, tiene como misión descubrir cosas ocultas. (Bourdieu, 2012). Con la realización del presente ensayo, hemos querido visibilizar una realidad que pasa desapercibida en nuestra cotidianidad: la consideración de cómo incide el consumo ecológico en los individuos en relación directa o indirecta con los diferentes hábitos y estilos de vidas, que se vinculan con determinadas creencias y valores. Asimismo, hemos investigado cómo influye la valorización del cuerpo y las apariencias corporales en el sexo femenino en relación con un determinado nivel educativo (títulos superiores, inferiores) y del nivel ocupacional (directoras y profesionales, obreras no cualificadas). Para ello, hemos examinado las distintas variaciones de este fenómeno social a través del IMC y de cómo incide en las transformaciones de los cuerpos de las mujeres.

En este sentido, confirmamos tanto las hipótesis generales como las secundarias, en tanto hemos analizado que existe una influencia entre los hábitos y estilos de vida ecológicos con determinadas prácticas sociales y culturales en los individuos. Además, dichos hábitos y estilos de vida condicionan las transformaciones en los cuerpos que se manifiestan a través de la realización de dieta y de la práctica del ejercicio que varían según los niveles de estudios y de ocupación de las trabajadoras.

A lo largo de nuestro estudio, hemos señalado cómo incide el consumo de productos ecológicos en los individuos en relación con los diferentes hábitos y estilos de vidas. De esta manera, según la mayoría de las entrevistadas, el realizar dieta (entre ellas se encuentra; el consumo de productos ecológicos) y la práctica del ejercicio se conciben como herramientas útiles para transformar el cuerpo y lograr sentirse más activas, sanas y saludables en su vida cotidiana.

En nuestro querido trabajo de investigación, los principales hilos conductores en el que me he basado para desarrollar y responder tanto los objetivos como las hipótesis de la investigación ha sido a partir del último libro del sociólogo y filósofo José Luis Moreno Pestaña (2016) que se titula “La cara oscura del capital erótico, capitalización del cuerpo y trastornos alimentarios” y la obra de Pierre Bourdieu (2012) “La distinción: criterios y bases sociales del gusto”.

Para concluir con esta humilde investigación, hay que precisar, que la decisión de realizar este trabajo de investigación viene determinada por el interés en la cuestión de

los hábitos y estilos de vida ecológicos y cómo condicionan con ciertas transformaciones en los cuerpos según los niveles de estudios y de ocupación de las trabajadoras. Para continuar con este trabajo de investigación sería interesante plantear una tentativa de perfiles de consumidores de productos ecológicos y analizar los cambios sociológicos que trae consigo el movimiento en defensa de los animales en relación al campo del consumo y de la alimentación.

Bibliografía

Alonso Benito, Luis Enrique., Fernández Rodríguez, Carlos Jesús, Ibañez Rojo, Rafael (2014); Crisis y nuevos patrones de consumo: discursos sociales acerca del consumo ecológico en el ámbito de los grandes ciudades españolas (pp 13- 38), Empiria: Revista de Metodología de ciencias sociales.

Recuperado

de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4799600>

Ander EGG, Ezequiel (1987); Técnicas de Investigación Social, El Ateneo, Mexico.

Bourdieu, Pierre (2008); Cuestiones de sociología, Ediciones Istmo, Madrid.

Bourdieu, Pierre (2008); El sentido práctico, Siglo XXI, Madrid.

Bourdieu, Pierre (2012); La distinción: criterio y bases sociales del gusto; versión española de M^a del Carmen Ruiz de Elvira, Madrid: Taurus,D.L.

Bourdieu, Pierre (2011); Las estrategias de la reproducción social, Ediciones Siglo Veintiuno.

Giménez, Gilberto (2010); La cultura como identidad y la identidad como Cultura, Instituto de Investigaciones de la UNAM.

Recuperado de: <http://perio.unlp.edu.ar/teorias2/textos/articulos/gimenez.pdf>

Martín Criado, Enrique (1998); Los decires y los haceres, Universidad de Sevilla, Departamento de Sociología.

Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=45637>

Martínez García, José Saturnino (2013); Estructura social y desigualdad en España, Catarata, Madrid.

Moreno Pestaña, José Luis (2016); La cara oscura del capital erótico, capitalización del cuerpo y trastornos alimentarios, Ediciones Akal, Madrid.

Anexos.

Técnica de investigación

La técnica de investigación que he empleado para este trabajo ha sido la de la entrevista:

La entrevista consiste en una conversación entre dos personas por lo menos, en la cual uno es el entrevistador y otro u otros son los entrevistados; estas personas dialogan con arreglo a ciertos esquemas o pautas acerca de un problema o cuestión determinada, teniendo un propósito profesional. Presupone, pues, la existencia de personas y la posibilidad de interacción verbal dentro de un proceso de acción recíproca. Como técnica de recopilación va desde las interrogaciones estandarizada hasta la conversación libre; en ambos casos se recurre a una "guía" o "pauta" que puede ser un formulario o un esquema de cuestiones que han de orientar la conversación. (Ezequiel, Ander Egg, 1987:226)

La modalidad de entrevista que he utilizado en esta investigación social ha sido la siguiente:

Entrevista no estructurada o informal: esta deja una mayor libertad a la iniciativa de la persona interrogada y el encuestador. Se trata, en general, de preguntas abiertas que son respondidas dentro de una conversación, teniendo como característica principal la ausencia de una estandarización formal. La persona interrogada responde de forma exhaustiva, con sus propios términos y dentro de su cuadro de referencia a la cuestión general que se le ha sido formulada. (Ezequiel, Ander Egg, 1987:227).

Descripción de las entrevistadas:

En la descripción de las entrevistadas nos hemos centrado fundamentalmente en las siguientes categorías sociales: en primer lugar, la variable de edad (jóvenes (18-34), adultas (35-55)), debido hemos querido comparar los distintos discursos y experiencias tanto de las mujeres jóvenes como de las mujeres adultas.

En segundo lugar, la variable de nivel de estudio (Sin estudios, Primaria, Secundaria, F.P, Superiores) que la hemos utilizado para investigar si influyen los diversos niveles de estudios alcanzados el consumo de los productos ecológicos y su relación con los distintos hábitos y estilos de vidas.

En tercer lugar, la variable de ocupación (trabajos más cualificados y trabajos menos cualificados), en la que hemos examinado si influyen los distintos trabajos, tanto los más cualificados como consultora de una empresa a otros trabajos menos cualificados como puede ser el de una dependienta que trabaja en una tienda de ropa.

En cuarto lugar, la variable de estatus socioeconómico (clase alta/media-alta, nuevas clases medias, viejas clases medias, obreros/as cualificados/as, obreros/as no cualificados/as) que la hemos utilizado para medir el nivel socioeconómico de las entrevistadas y su relación con la compra de productos ecológico.

Personas entrevistadas y papel de las mismas en la argumentación

E1. Profesora procedente de clase media urbana, la descripción de su entorno laboral y social nos permite establecer la tentativa de diversos perfiles sociológicos en torno al consumo de productos ecológicos y del veganismo.

E2. Trabaja en Cáritas de la Iglesia Santo Domingo de Guzmán en la ciudad de San Cristóbal de La Laguna. Es la persona entrevistada con más edad; nos permite distinguir una trayectoria social más larga (tiene un origen de clase muy humilde).

E3. Procedente de clase trabajadora, casi termina la carrera de Derecho con la que compaginó con diversos trabajos de cara al público, entre los que se encuentran: camarera, dependienta en tiendas de ropa, promotora. Nos muestra una trayectoria en la que los procesos de transformación del cuerpo se convierten en objeto de atención profesional.

E4. Procedente de clases medias y con estudios universitarios, está trabajando de consultora. Esta demuestra un alto capital cultural en su discurso y nos describe con profundidad el componente de la delgadez y cómo ha afectado a su vida.

E5. Procedente de clase trabajadora, con estudios primarios, trabaja de empleada del hogar. En su caso, la entrevista fue corta y de respuesta rápida, en la siguiente entrevista con E6, esta nos permite comprender de una manera un poco más las exigencias físicas de su profesión.

E6. Procedente de clase trabajadora de origen rural, trabaja de empleada del hogar y ha tenido diversos trabajos de cara al público. Su trayectoria sociolaboral nos ayuda a comprender el impacto de la cultura estética en trabajadoras de origen menos urbano y menos vanguardista.

Guion de Entrevista

- **I.** ¿Qué opinión le merece los productos alimenticios conocidos como ecológicos?

- ¿Consumes productos ecológicos?

En el caso de que si:

- ¿Cómo ha entrado usted en conciencia para comprar dichos productos?, ¿a través de las redes familiares, de las redes de amistad, de internet, lecturas de libros?

En el caso de que no:

- Si tuvieran una mejor situación socioeconómica sabiendo el precio de dichos productos, ¿los compraría?

- **II.** ¿Realizas algún tipo de dieta?

- En el caso de que si, ¿cuál es la razón principal por la que realiza esta dieta o régimen especial?

- De tu entorno laboral y social, ¿conoces alguna persona que esté realizando algún tipo de dieta?
- En el caso de que si, ¿qué motivos crees que les pueden llevar a la realización de una dieta?
- De tu círculo social, ¿tienes algún grupos de amigas que realizan algún tipo de dieta?, ¿cuáles crees que serían las diferencias de tu grupo de amigas que realizan dieta de las que no?
- ¿Crees que existe algún tipo de presión social para estar delgada en relación al ejercicio de tu profesión?
- En caso de que si, ¿cómo se compagina el hecho de tener que estar delgada para ir a trabajar?
- **III.** Con respecto a los hábitos deportivos, ¿realizas algún tipo de actividad física?
- En el caso de que si, ¿cuál es el motivo que le llevo a realizar dicha actividad física?
- De tu entorno laboral y social, ¿conoces alguna persona que esté realizando algún tipo actividad física?
- En el caso de que si, ¿qué motivos crees que les pueden llevar a la realización de dicha actividad?
- De tu círculo social, ¿tienes algún grupos de amigas que realizan algún tipo de deporte?, ¿cuáles crees que son los motivos por los que tu grupo de amigas realizan este tipo de actividades físicas?

Anexos. Entrevistas transcritas

Persona entrevistada	Edad	Nivel de Estudios	Ocupación	Estatus Socioeconómico
E1	33	Superiores	Profesora de instituto	Clase alta/ media-alta

- I. ¿Qué opinión le merece los productos alimenticios conocidos como ecológicos?

Los productos ecológicos me suelen atraer, entiendo que son un poco más caro pero tienen una serie de certificados que te garantizan ciertas cosas, pero por otro lado, también a veces desconfío porque como a veces dicen que es mentira y demás.

- ¿Consumes productos ecológicos?

Si de vez en cuando consumo productos ecológicos

- ¿Cómo ha entrado usted en conciencia para comprar dichos productos?, ¿a través de las redes familiares, de las redes de amistad, de internet, lecturas de libros?

Mi familia siempre ha tenido una finca con tierras y mi familia siempre ha sido de no utilizar pesticidas, productos químicos y después por otro lado yo estoy muy concienciada también en el sentido de no maltrato animal, de la industrialización de los alimentos, entonces por ese lado siempre he tenido una parte de reconocimiento a los productos ecológicos no.

- II. ¿Realizas algún tipo de dieta?

No

- **De tu entorno laboral y social, ¿conoces alguna persona que esté realizando algún tipo de dieta?**

Así de dieta ahora mismo no, formas de alimentarse tal vez pues tengo una amiga vegana, bueno tengo varios amigos veganos. Pero así estoy a dieta no estoy comiendo de esto en este momento, de esto y de lo otro no. Hay gente que se alimenta de una determinada manera

- ¿Cómo si fuera un hábito?

Si un hábito si, una manera de alimentarse diferente...

- Hábitos cómo cuáles, ¿el veganismo?

Si sobre todo veganos, vegetarianos también conozco pero a mi alrededor tengo bastante gente vegana.

- ¿Amigas o gente del trabajo?

Gente del trabajo conozco a una chica vegano, en el instituto no conozco apenas gente que siga el movimiento vegano, conozco más en mis amigas.

- ¿Y otro tipo de dieta o hábito alimenticio?

No en el trabajo te dicen no estoy comiendo esto o lo otro, pero no una dieta así en sentido estricto

- ¿Qué motivos crees que les pueden llevar a la realización de una dieta?

Pues casi todos los que conozco veganos lo hacen sobre todo por solidaridad por los animales, casi todos me dan ese motivo, bueno en tres

núcleos diferente donde tengo a esa gente vegana y más o menos todas me dan ese motivo; el no comer carne por solidaridad animal. Los otros que hacen alguna dieta es por adelgazar, creo que la gente hace dieta para ello.

- De tu círculo social, ¿tienes algún grupos de amigas que realizan algún tipo de dieta?, ¿cuáles crees que serían las diferencias de tu grupo de amigas que realizan dieta de las que no?

Para poder llevar una dieta un poco extrema no como el veganismo para eso tienes que tener bastante fuerza de voluntad sobre todo si a ti te gusta la carne, el pescado....si no tienes conocimientos de manera de aportar la proteína, es difícil llegar a ser vegano, conozco gente yo incluido que a mí me gustaría pero que no tengo la fuerza de voluntad para dejar ciertos productos que estoy cómoda comiéndolos y no tengo fuerza de voluntad para dejarlo

- ¿Crees que existe algún tipo de presión social para estar delgada en relación al ejercicio de tu profesión?

No la verdad es que de profe de instituto no veo que se nos presione de ningún tipo, la gente es bastante libre de hacer un poco lo que le plazca, sobre en el instituto público en el que nadie te tiene que decir como tienes que ser, como tienes que vestir. Entonces por ese lado la gente hace un poco lo que quiere, mas en el sentido de que puede estar más de moda, más sano, intentar cuidarse, eso sí lo ves a tu alrededor

- III. Con respecto a los hábitos deportivos, ¿realizas algún tipo de actividad física?

Si, hago clases de pilates y clases así tipo no súper fuerte de cardio, sino un poquito más suavitas, pero sí.

- ¿Cuál es el motivo que le llevo a realizar dicha actividad física?

Mantenerme en forma, no oxidarme...

- **De tu entorno laboral y social, ¿conoces alguna persona que esté realizando algún tipo actividad física?**

Si bastantes, hoy en día no se la gente se quiere mantener en forma

- **¿Qué motivos crees que les pueden llevar a la realización de dicha actividad?**

Por adelgazar ahora mismo no se me ocurre nadie que esté haciendo deporte por adelgazar. Por estar fuerte, los chicos que conozco que hacen deporte así intenso, diariamente, yo interpreto que lo hacen por estar fuerte, por estar cachas. Las chicas también hacen deporte para estar un poco buenorras tengo que admitirlo, y ahora mismo mis amigos algunas están embarazadas y no hacen deporte.

o Vale, entonces, ¿crees que tus amigos que hacen deporte es para estar más fuerte?

Si claro, las chicas que conozco es más para estar en forma y supongo que no querían estar obesas, no creo que los que les esté llevando hacer deportes es para mantenerse delgado sino para estar en forma...y si un poco cultivar el cuerpo también mi amiga Elena igual si hace más deporte para mantenerse en línea no lo sé....

Persona entrevistada	Edad	Nivel de estudios	Ocupación	Estatus socioeconómico
E2	84	Superiores	Jubilada (1)	Clase alta/media-alta

(1) Trabajó 33 años de gerente en una empresa de construcción. Más tarde, cuando la empresa quebró empezó a dar clases de religión en un instituto público.

- **I. ¿Qué opinión le merece los productos alimenticios conocidos como ecológicos?**

Seguro que va en beneficio de todos porque dios ha previsto la organización del mundo con lo natural, la prueba la tienes que la verdura por ejemplo es lo mejor que le viene al cuerpo físico y la tierra es la que nos da todo, y la tierra es el principio de la ecología y el respeto.

- **¿Consumes productos ecológicos?**

Mucho, todos los días hay verdura y fruta en casa, y potaje canario, que me acostumbre desde el primer día que llegue a Tenerife.

- **¿Cómo ha entrado usted en conciencia para comprar dichos productos?, ¿a través de las redes familiares, de las redes de amistad, de internet, lecturas de libros?**

De la familia, en mi familia han sido defensores ultranza de lo natural en la verdura, de los alimentos naturales.

- **II. ¿Realizas algún tipo de dieta?**

No

- **De tu entorno laboral y social, ¿conoces alguna persona que esté realizando algún tipo de dieta?**

Cuando trabajaba en la oficina me acuerdo un chico que estaba obsesionado con la comida, lo que tenía azúcar y lo que no, además me acuerdo porque también era un obsesionado del futbol.

En el instituto me acuerdo que las alumnas se preocupaban por adelgazar, estaban un poco obsesionadas con el cuerpo físico, en la juventud se notaba que estaban preocupados.

- **¿Qué motivos crees que les pueden llevar a la realización de una dieta?**

Adelgazar, mantener la forma. El compañero de la oficina era mantenerse en forma y las chicas del instituto lo hacían para adelgazar

- **De tu círculo social, ¿tienes algún grupos de amigas que realizan algún tipo de dieta?, ¿cuáles crees que serían las diferencias de tu grupo de amigas que realizan dieta de las que no?**

En este momento no

- **¿Crees que existe algún tipo de presión social para estar delgada en relación al ejercicio de tu profesión?**

Si mucho, entre las alumnas del instituto mucho.

○ ¿Y eso?

Estaban muy preocupadas por el físico

○ ¿Y de compañeras del trabajo?

Compañeras también, algunas pero menos, eran más bien para estar en forma

- **En caso de que si, ¿cómo se compagina el hecho de tener que estar delgada para ir a trabajar?**

-

Presumir y poder ponerse los tirantes y sobre todo antes de ir a la playa

- **III. Con respecto a los hábitos deportivos, ¿realizas algún tipo de actividad física?**

Ahora no, caminar básicamente.

- ¿Y antes?

Al tenis y al baloncesto, jugaba de extremo alero.

- **En el caso de que si, ¿cuál es el motivo que le llevo a realizar dicha actividad física?**

Divertirme y pasármelo bien

- **De tu entorno laboral y social, ¿conoces alguna persona que esté realizando algún tipo actividad física?**

Muchos, mis sobrinos sobre todo por el atletismo y por la bicicleta

- **En el caso de que si, ¿qué motivos crees que les pueden llevar a la realización de dicha actividad?**

Estar en forma como norte

- **De tu círculo social, ¿tienes algún grupos de amigas que realizan algún tipo de deporte?, ¿cuáles crees que son los motivos por los que tu grupo de amigas realizan este tipo de actividades físicas?**

Compañeras actualmente no, por ejemplo, mi sobrina ahora está como loca porque va a ser el camino de Santiago y ahora está caminando hasta los rodeos viniendo hasta las mercedes, y así. Noto que ahora hay más inquietud a la hora de realizar actividades físicas. El motivo es el de mantenerse en forma.

- Bueno hemos finalizado, si quieres comentar algo más sobre lo que hemos estado hablando en este rato...

Ahora hay más preocupación por el físico que antes, antes yo y mis compañeras hacíamos deporte por divertirnos, además que era un motivo para salir, era una obligación también que te imponías a ti misma para la fuerza de voluntad.

Me parece que el deporte y la dieta van compaginadas para formar el carácter de una persona, de tal manera, que es más exigente consigo misma y de todo esto comprendes más a la gente. Yo creo que montón de gente va al gimnasio por socialización, por conocer gente, nosotros no, yo no tuve ese problema, me relacionaba con todo el mundo... creo que es una exigencia consigo misma es una manera de disciplinarte

Persona entrevistada	Edad	Nivel de Estudios	Ocupación	Estatus Socioeconómico
E3	33	Medios	Desempleada(1)	Obrera no cualificada

(1) Ha trabajado en diversos trabajos de cara al público; camarera, azafata, dependienta en tiendas de ropa, promotora.

- **I. ¿Qué opinión le merece los productos alimenticios conocidos como ecológicos?**

Que yo sepa son los productos que cuidan el medio ambiente, yo prefiero pagar más dinero por un producto ecológico aunque no lo entienda, no entiendo porque un producto en el que se ahorran los pesticidas o se ahorran un montón de cosa valen más caro, aun así, prefiero pagarlo a comprar que se esté cargando los ecosistemas

- **¿Consumes productos ecológicos?**

Si, consumo huevos de la gente que tiene gallinas de mi pueblo, las verduras tenemos un huerto propio en el que solamente le echamos agua y también lechugas, coles...

- **¿Cómo ha entrado usted en conciencia para comprar dichos productos?, ¿a través de las redes familiares, de las redes de amistad, de internet, lecturas de libros?**

En mi caso ha estado siempre dentro de mi familia porque mi familia era macrobiótica y ahora es un poco más light con la alimentación pero siempre nos han inculcado que somos lo que comemos, por lo tanto si soy consciente que a la larga no es el mismo momento en el que te lo estás comiendo esa semana pero si es verdad que cuidas muchísimo más tu cuerpo eliminando montón de elementos químicos y de basura. Además, la parte del medio ambiente esa ya es propia, es simplemente ver imágenes de ciudades contaminadas, ver habitas animales extintos porque se están cargando todo para que comamos basura.

- **II. ¿Realizas algún tipo de dieta?**

No, dieta no

- **De tu entorno laboral y social, ¿conoces alguna persona que esté realizando algún tipo de dieta?**

Sí, hay gente que conozco que hace dieta pero suelen ser dieta como de repente comer todo pollo, pollo con arroz por ejemplo, también están los que solo verdura, pero como muy limitada la verdura tampoco veo que hagan una variedad de verdura. Entonces las dietas que yo he visto no me convencen ninguna por el momento.

- **¿Qué motivos crees que les pueden llevar a la realización de una dieta?**

El físico fundamentalmente, bueno hay algunos que lo hacen por salud, sabes que se alimentan con un gran variedad de alimentos. Los que se cuidan realmente veo dietas saludables, los que solamente es el por el físico están buscando adelgazar lo más rápido posible.

- **De tu círculo social, ¿tienes algún grupos de amigas que realizan algún tipo de dieta?, ¿cuáles crees que serían las diferencias de tu grupo de amigas que realizan dieta de las que no?**

Los grupos de amigas que tengo que hacen dieta es porque son personas que tienden a engordar y las que no hacen dieta ya están delgadas de por sí y también porque son medias pasotas, es verdad que a veces ni siquiera es que engorden sino que hay gente que pasa olímpicamente del físico y hay otros que no, de hecho hay montón de gente que hace dieta y que también hacen ejercicio.

- ¿Crees que está complementado el ejercicio con la dieta?

En algunos casos si y en otros no, hay algunos que incluso teniendo menos información creen que solo con la dieta van a adelgazar y no se ponen a mover el culo (jaja).

- ¿Crees que existe algún tipo de presión social para estar delgada en relación al ejercicio de tu profesión?

Yo trabajé de cara a público, de promotora, azafata, tiendas de ropa, y si te digo la verdad en mi caso yo soy delgada entonces claro si lo he visto en mi entorno quizá cuando estaba más bien de figurín, es decir, de promotora, de azafata, si se valoraba más el tema de tener un cuerpo pues eso, delgado, estilizado y tal. En lo de camarera no tanto, pero siempre en todos los trabajos miran muchísimo el físico, en otros países no sé, pero aquí en España sí. De hecho, simplemente pedirte la foto en el curriculum ya influye y el peso es un valor más de los trabajos de cara al público.

- **¿Cómo se compagina el hecho de tener que estar delgada para ir a trabajar?**

Es un estrés supongo, vamos a ver, la gente que está obesa es porque come basura, hay otros que es porque su cuerpo retiene más grasa, hay el que está obeso porque no suele caminar nunca ni suele hacer nada, hay montones de razones depende, yo creo que, hay no sé cómo explicarlo...depende de las razones por las que se está grueso.

- ¿Crees que existen exigencias estéticas en los trabajos de cara al público?

Si

- ¿Y crees que podría llegar al extremo de que se llegue a controlar la comida de una manera muy exhaustiva?

Depende de donde se esté trabajando

- ¿En tiendas de ropa por ejemplo?

Si estamos hablando de tiendas de ropa si desde luego, tienes que tener un peso, yo no tuve problemas al trabajar en estas porque yo de por sí ya era delgada. Ahora tengo unas amigas que están trabajando en tiendas de ropa y como te salgas del peso ya las encargadas te están echando el ojo, pero es limitado no en todos los trabajos te exigen eso, hay montones de trabajo de cara al público que no te controlan tanto.

- **III. Con respecto a los hábitos deportivos, ¿realizas algún tipo de actividad física?**

En temporada, hay épocas que sí y otras que no.

- **¿Cuál es el motivo que le llevo a realizar dicha actividad física?**

En mi caso es encontrarme bien, el ejercicio aunque lo que más se valora es la mejora de tu físico, no es solo físico es mental. El hacer ejercicio es súper importante tanto, para desesterarte, para mover tu cuerpo mejor, para todo, para envejecer mejor, para encontrarse bien.

- **De tu entorno laboral y social, ¿conoces alguna persona que esté realizando algún tipo actividad física?**

Claro mi pareja es entrenador funcional

- **¿Qué motivos crees que les pueden llevar a la realización de dicha actividad?**

A él le encanta de hecho cuando no hace ejercicio se encuentra estresado, se encuentra mal, es su forma de recuperar energía, él necesita el ejercicio y las personas que acuden a sus clases algunos van para adelgazar y algunos no, y algunos simplemente disfrutan y se encuentran mucho mejor después de hacer ejercicio. Ni siquiera los vez muy presionados por bajar la barriga no, los ven contentos incluso aunque sus cuerpos este igual, sabes aunque tenga la barriguita (jaja).

- **De tu entorno laboral y social, ¿conoces alguna persona que esté realizando algún tipo actividad física?**

Si

- **¿Qué motivos crees que les pueden llevar a la realización de dicha actividad?**

De todo, de estética, salud y delgadez, de todo

- o ¿Crees que existe una diferencia por género a la hora de realizar ejercicio?

Muchas veces sí, los chicos lo hacen más por sus musculitos (jaja) y las chicas por encontrarse mejor, te lo digo por las clases de mi pareja, el entrenamiento funcional tienes distintos ejercicios y vas rulando, pues ellos a lo mejor te dicen: no, no yo no quiero hacer eso, yo quiero las pesas y ellos quieren estar todo el rato con los musculitos y las mujeres normalmente en alguna clase te dicen: no vamos hacer abdominales para la barriguita tal, pero lo más habituales es que ellas haciendo ejercicio se encuentren bien, aunque lo que quieran es quitarse las pistoleras, da igual.

- o Hemos terminado, muchas gracias por tu dedicación, si quieres añadir algún comentario con respecto a la entrevista o alguna sugerencia final

Si alguien le preocupa el estar más o menos gordo que se preocupe por salud y no por físico, no por belleza, y que el ejercicio es súper importante para estar sano y para encontrarse bien. Al igual que la alimentación, así que alimentémonos un poco mejor

- ¿Crees que hay alguna conexión entre el consumo de productos ecológicos la práctica del ejercicio...?

Yo creo que de todo, si tú te alimentas bien, productos calidad, haces ejercicio no solo por el físico sino para encontrarte mejor, si todo lo que haces en tu vida lo haces para encontrarte bien estar sano y vivir una vida saludable al final te compensa y lo notas.

- Crees que se le daba la misma importancia al cuerpo, a la delgadez cuando tu estudiabas en el instituto que la que tienen los niños y niñas ahora?

Si yo creo que ahora hay más presión que antes, hay muchísima más, porque ahora están las redes sociales, los selfies, vive el momento, y creo que sí que el físico es primacía total.

Persona entrevistada	Edad	Nivel de Estudios	Ocupación	Estatus Socioeconómico
E4	32	Superiores	Consultora	Clase alta/ media-alta

I. ¿Qué opinión le merece los productos alimenticios conocidos como ecológicos?

Yo creo que los productos ecológicos están dentro de un ciclo que desde mi punto de vista es necesario en este momento en el que nos encontramos

- ¿Qué ciclo es ese?

El ciclo es que unimos el daño que se le está haciendo a la naturaleza (a la pachamama), el daño que hace con los fertilizantes y terrenos que se emplean para lo que es la agricultura extensiva, se talan bosques enteros para cultivar sojas y todo para una población que tiene unas demandas creadas, que no son necesarias para alimentar a las vacas, etc, etc. Eso es una parte de los productos ecológicos, siempre y cuando sean locales producen un beneficio o un contravalor al sistema ya impuesto y también viendo la parte que se hacía

antiguamente desde que te cultivabas tu propia lechuga y ahora la lechuga tiene montón de químicos y le echan montones de cosas que ni siquiera sabes lo que es, yo no sé si es malo o bueno porque no sé lo que tiene, y si lo investigo tampoco soy química para saberlo.

Entonces son dos cosas, la parte del consumo local para disminuir la huella de carbono en todo lo que es el transporte y ayudar a los agricultores locales y la parte del cuerpo no, la parte de que te estas comiendo una lechuga y ya está, sin ningún añadido.

- ¿Y si fueran productos locales convencionales, esto es, que no tengan que ser productos ecológicos?

Depende, hace unos años cuando fue el boom de los fertilizantes decían que el agua del acuífero necesitaba doble tratamiento porque estaba llena de pesticidas, todo lo que tú le echas a ese producto se filtra en la tierra, si hay una agricultura local pero vamos a decirlo de alguna manera, si fuera una agricultura amigable con el medio ambiente me parece bien, no estoy en contra de que se echen pesticidas, bueno si se echa algo pues bueno pero siempre mirando el equilibrio donde vivimos

- ¿Consumes productos ecológicos?

Si y también consumo productos no ecológicos

- **¿Cómo ha entrado usted en conciencia para comprar dichos productos?, ¿a través de las redes familiares, de las redes de amistad, de internet, lecturas de libros?**

Hace muchos años viendo el padre una amiga que siempre iba a comprar verduras ecológicas y este empezó a meterse en ese mundo debido a que la mujer le había dado un cáncer, su mujer enfermó de cáncer y él empezó a investigar que opciones había para mejorar todo ese proceso. Entonces a mí me gustaba mucho como comía, como cuidaba la alimentación, etc, etc.

- **II. ¿Realizas algún tipo de dieta?**

Claro, yo he estado toda mi vida a dieta

- **¿Cuál es la razón principal por la que realiza esta dieta o régimen especial?**

Pues distintas, al principio siempre era por temas físicos porque siempre me he sentido gorda y ahora también me preocupa el tema del cuerpo pero no tanto, también porque estoy más delgada y tal. Además también me está interesando todo el tema del interior, sabes de encontrarse bien uno mismo, más tranquila, sin estrés sabes...

- **De tu entorno laboral y social, ¿conoces alguna persona que esté realizando algún tipo de dieta?**

Si bueno no sé, todo el mundo ha hecho dieta en algún momento de su vida, siempre hay alguno que está haciendo dieta.

- ¿Qué motivos crees que les pueden llevar a la realización de una dieta?

El físico

- ¿Sólo?

Ahora está entrando la moda del no sólo el físico sino también es la parte del no sé si llamarlo espiritual del sentirse mejor interiormente y tal.

- ¿Hablas del mindfulness?

No está relacionado con el mindfulness aunque la gente que se dedica a meditar, sobre todo la gente que hace una meditación más profunda y hacen ayunos por ejemplo esto les permite adentrarse en partes de la mente que no se logra así cuando estas comiendo, porque simplemente por un lado tienes azúcar en sangre, glucosa y por otro lado cuando no lo tienes tu mente cambia, te lo digo porque yo también lo he experimentado, no tienes el mismo tipo de pensamiento. El no tener azúcar no tienes pensamientos rápidos, el tengo que hacer esto, voy hacer lo otro, tus pensamientos son más profundos.

- ¿En qué sentido?

(Jajajaj) Por ejemplo, nosotros en nuestro día a día está basado en pensamientos rápidos, tengo que hacer esto lo otro y cuando no tienes tanta glucosa tu mente no tiene azúcar para (pum pum), tengo que hacer esto lo otro, sino que ya empiezas a estar más tranquilo, es como cuando vas en un coche y no vas conduciendo, sabes que vas observando el paisaje y tal.

- De tu círculo social, ¿tienes algún grupos de amigas que realizan algún tipo de dieta?, ¿cuáles crees que serían las diferencias de tu grupo de amigas que realizan dieta de las que no?

Pues la que no realizan dieta es porque están flacas bueno también tengo amigas flacas que hacen dieta porque se sienten gordas en determinados momentos. No sé yo creo que casi todas mis amigas de alguna manera se cuidan, una amiga de la infancia no cena por la noche muchas veces para bajar la barriga y no tiene barriga, otra amiga se siente gorda e intenta por las noches cenar ensaladas, todo el mundo está obsesionado con el cuerpo, de mi círculo todo el mundo, bueno hay algunas personas que no, tengo otra colega que no está muy obsesionada por el cuerpo, pero bueno, siempre he escuchado el comentario de eso engorda montón (aaahhh), algo, algo siempre hay.

- ¿Crees que puede llegar a ser una preocupación importante para tus amigas?

Yo creo que sí, yo creo que no nos damos cuenta sobre todo las mujeres estamos metidas en un círculo vicioso donde todo gira en torno al cuerpo y a encontrarse bien.

- ¿Crees que existe algún tipo de presión social para estar delgada en relación al ejercicio de tu profesión?

No, somos consultores hacemos proyectos no creo que haya ningún tipo de presión social en mi trabajo.

- III. Con respecto a los hábitos deportivos, ¿realizas algún tipo de actividad física?

Si trato siempre de mantenerme en movimiento, me refiero semanalmente

- **En el caso de que si, ¿cuál es el motivo que le llevo a realizar dicha actividad física?**

Antes era por estar flaca pero ahora ya no como que el cuerpo no lo necesita porque yo me paso todo el día sentada y al final del día me duele el cuerpo, me duele la espalda y cuando hago ejercicio y me mueve noto la diferencia, me siento mejor el cuerpo lo tengo más relajado.

- o ¿Crees que está relacionado la realización de la dieta con el ejercicio?

Siempre se ha dicho que para bajar peso te pones a dieta o haces ejercicio, o ambos, la gente siempre está jugando con eso, si haces ejercicio y no haces dieta te sientes que has quemado las calorías que has comido, si haces ambos pues te sienta requetebien. Yo creo que han sido esos los dos parámetros para meterte en el mundo social donde vivimos y estar agusto contigo mismo

- **De tu entorno laboral y social, ¿conoces alguna persona que esté realizando algún tipo actividad física?**

Si, pues depende, hay gente que está enganchada al deporte, una amiga está enganchada al triatlón y todo ese círculo son adictos a las endorfinas que generan a través del deporte. Y luego hay gente que hace deporte más suave que lo hace simplemente para encontrarse bien, pilates, yoga, etc.

- **¿Qué motivos crees que les pueden llevar a la realización de dicha actividad?**

La mayoría es el físico, sentirse bien

- o Ya hemos terminado, muchas por tu colaboración, si quieres hacer algún comentario a la entrevista o sugerencia...

Si, a mí me gustaría encontrar la fórmula que nos quitemos la presión que tenemos mental que muchas veces una come y se siente mal, muchas veces

mis amigas comen y dicen; ay tía que chungo me acabo de comer un brownie de chocolate... choss son un montón de calorías. Tenemos una presión psicológica con la comida que yo creo que eso nos quita vida y tiempo de pensar en otras cosas más útiles, entonces ojala que empiecen a desmontar todo el mito este del cuerpo diez y todos estar súper guapos y súper guapas y que la belleza se asocie siempre al estar flaco y eso creo que la política tiene mucho que hacer, el Cabildo, el Ayuntamiento, evitando poner anuncios que salgan chicas súper flacas que las ves con los bikinis y solo se les ven los huesos de las caderas, sabes, y entremos más en el mundo real porque chicas así las hay pero porque se lo curran que te cagas, no comen tal, pero la mayoría de chicas de nuestro mundo controlan la comida para que no se les vean las cartucheras.

Persona entrevistada	Edad	Nivel de Estudios	Ocupación	Estatus Socioeconómico
E5	62	Primarios	Empleada del hogar	Obrera no cualificada

- **I. ¿Qué opinión le merece los productos alimenticios conocidos como ecológicos?**

Para mí los productos ecológicos sé que existen pero más bien no está como muy preparado como para producir grandes cantidades sino en ciertos tipos de invernaderos que preparan las tierras, no le echan productos de veneno ni nada eso, mi opinión no sé, que es preparar la tierra sin productos químicos, ni de veneno, sino con los compos mas naturales lo que prácticamente se da.

- **¿Consumes productos ecológicos?**

Yo no

- **Si tuvieras una mejor situación socioeconómica sabiendo el precio de dichos productos, ¿los compraría?**

Quizás sí, al no tener veneno, al no tener química, me imagino que serán un poco más saludable

- **II. ¿Realizas algún tipo de dieta?**

Controlándome un poco, verduras y la ensalada, vamos la dieta mediterránea

- **¿Cuál es la razón principal por la que realiza esta dieta o régimen especial?**

Porque prácticamente me encantan, me gustan sobre todo las ensaladas, ese es mi plato favorito

- **De tu entorno laboral y social, ¿conoces alguna persona que esté realizando algún tipo de dieta?**

Pues sí, alguna amiga

- **¿Qué motivos crees que les pueden llevar a la realización de una dieta?**

Pues tengo una que más bien es por salud, problemas por enfermedades y normalmente le recomiendan de comer sano, sabes que no tenga mucho químico y eso conlleva la dieta mediterránea...

- **De tu círculo social, ¿tienes algún grupo de amigas que realizan algún tipo de dieta?, ¿cuáles crees que serían las diferencias de tu grupo de amigas que realizan dieta de las que no?**

La salud sobre todo

- **¿Crees que existe algún tipo de presión social para estar delgada en relación al ejercicio de tu profesión?**

A mí por lo menos no

- **III. Con respecto a los hábitos deportivos, ¿realizas algún tipo de actividad física?**

El pilates de máquina y el jugar con los nietos que ya eso de por si cansa...

- **¿Cuál es el motivo que le llevo a realizar dicha actividad física?**

Más bien por los dolores en las cervicales, por los huesos y la edad de uno...

- **De tu entorno laboral y social, ¿conoces alguna persona que esté realizando algún tipo actividad física?**

Si, sobre todo caminar

- **¿Qué motivos crees que les pueden llevar a la realización de dicha actividad?**

Por salir, distraerse y hablar un rato, y también conlleva la salud

- **De tu entorno laboral y social, ¿conoces alguna persona que esté realizando algún tipo actividad física?**

Si claro

- **¿Qué motivos crees que les pueden llevar a la realización de dicha actividad?**

Por salud, por salir, etc.

- o Muchas gracias por todo, si quieres hacer algún comentario...

Comer uno sano conlleva muchas cosas no, la salud, no comer mucha grasa, hacer deporte, es importante el moverse...

Persona entrevistada	Edad	Nivel de Estudios	Ocupación	Estatus Socioeconómico
E6	61	Primarios	Empleada del hogar	Obrera no cualificada

- **I. ¿Qué opinión le merece los productos alimenticios conocidos como ecológicos?**

Yo pienso que los productos ecológicos relativamente no me da mucha seguridad, lo más importante es la tierra no, por muchos productos ecológicos que tú quieras si la tierra no está bien te lo va hacer lo mismo que a uno que le ponga pesticidas. Hombre regularmente, hay quien le pone más y hay quien le pone menos, pero yo eso de que sea ecológico tiene que ser una tierra que esté limpia que no haya tenido otros productos y eso es muy difícil a estas alturas de la vida no lo creo, hombre siempre es mejor comerte la comida de la huerta que no ir al supermercado y comprarla en neveras y todo eso. Yo procuro comer sano me da lo mismo, ya sea ecológico o no, pero tampoco me fio tanto de esos productos

- **¿Consumes productos ecológicos?**

No, procuro comer si alguien de la familia me da algo de la huerta no tiene el mismo sabor que si vas al mercado y la compras, al mercado quiero decir los supermercados y no es lo mismo. La manilla de plátanos por ejemplo no es lo mismo comprarlo en un supermercado que te lo deje alguien de la huerta...en los supermercados le ponen productos para que crezcan más rápidos, aguanten más...

- **Si tuvieras una mejor situación socioeconómica sabiendo el precio de dichos productos, ¿los compraría?**

No me iría al mercado de Tacoronte, a la Matanza o algún sitio donde los mismos agricultores los conoces, los compras y creo que es lo mismo.

- **II. ¿Realizas algún tipo de dieta?**

No

- **De tu entorno laboral y social, ¿conoces alguna persona que esté realizando algún tipo de dieta?**

Si, bueno si, conozco alguna que otra persona que ha tenido cáncer y ha empezado a comprar productos de esos ecológicos, los huevos, las verduras...

- **¿Qué motivos crees que les pueden llevar a la realización de una dieta?**

Sobre todo por la sociedad

- ¿Por la sociedad?

Claro, tú vas a buscar un trabajo y tu físico también influye mucho

- ¿En más trabajos que en otros?

Si, en unos trabajos más que en otros, pero la sociedad en ese sentido es muy dura...

- ¿Te refieres a estereotipos?

Estereotipos si, si te ven con unos kilos de más te rechazan...

- ¿Conoces algún caso de tu entorno?

A lo largo de mi vida claro, tú puedes ser muy bueno y todo pero si tu físico no cumple pues no te cogen, así de cuáles.

- ¿En trabajos por ejemplo cómo cuáles?

Por ejemplo de cara al público, de dependienta o en otros trabajos.

- **De tu círculo social, ¿tienes algún grupos de amigas que realizan algún tipo de dieta?, ¿cuáles crees que serían las diferencias de tu grupo de amigas que realizan dieta de las que no?**

Si he tenido, la dieta depende muy así hoy en día de proteínas, qué pasa, que cuando tú dejas de tomar eso vuelves otra vez a tu peso porque eso no es un milagro. Entiendes, tú en vez de comer en un plato grande, comer en un plato pequeño, tú puedes comer de todo un poco pero en porciones pequeñas, tener las cinco comidas más o menos y no pasar, y sobre todo por la noche, la mejor dieta sabes, el cuerpo es muy listo...

- **¿Crees que existe algún tipo de presión social para estar delgada en relación al ejercicio de tu profesión?**

Si y también por la edad eh, por la edad también, se supone que una persona con 60 años no puede realizar digamos cuatro tareas juntas y no es así porque no importa la edad es tu manera de ser, personalmente cada persona es distinta y no tiene nada que ver con la edad. Hay personas que tienen 40 años

y digamos son más vagas no les gusta tanto trabajar y a lo mejor una persona de 60 está más activa, por ejemplo como yo, yo no me quito por una de 40 por yo que tengo 60. Te dicen; ¡ahh abuela!, tienes que estar midiendo las palabras que dicen porque quizás las personas más jóvenes no se dan cuenta de que esas palabras afectan y no eso es la experiencia de la vida, igual yo creo que es por la ignorancia, la vida te va enseñando, igual lo que tu pensaste hace 10 años no es lo mismo que ahora en la actualidad, vamos evolucionando y cambiando, eso es un poco relativo no...

- **¿Cómo se compagina el hecho de tener que estar delgada para ir a trabajar?**

Si eso te lleva al estrés, hay mucha gente que lo pasa mal, los horarios también es importante, entonces estás muy estresada. Hay quien le da por comer y hay quien le da por no comer no, pero el estrés es lo peor, el estrés te agota y aparte te hace que comas comidas malas, comas poco, no comes bien, no comes una comida bien, comes muchas cosas que no tienes que comerte; dulces, refrescos, bocadillos, no sé, eso no te favorece, cuando menos te lo esperas, vas subiendo, subiendo, por el estrés que llevas.

- o ¿Y crees que puede pasar al contrario, de bajar y bajar de peso?

También, también y cuesta bastante que lo reconozcan,

- **III. Con respecto a los hábitos deportivos, ¿realizas algún tipo de actividad física?**

Caminar

- **En el caso de que si, ¿cuál es el motivo que le llevo a realizar dicha actividad física?**

Sobre todo por salud y yo creo que si tu caminas tus articulaciones te van a funcionar mejor mas que estar en casa viendo la tele no, tú tienes que caminar te viene bien para todo, para tu cabeza también.

- **De tu entorno laboral y social, ¿conoces alguna persona que esté realizando algún tipo actividad física?**

Pues si

- **¿Qué motivos crees que les pueden llevar a la realización de dicha actividad?**

Para sentirse mejor porque tienen problemas de sueño, de circulación, porque le duelen los huesos

- o Muchas gracias por la entrevista, si quieres hacer alguna sugerencia.

Nada que yo pienso que hoy en día te tienes que cuidar, cuidar la alimentación, no comer cosas muy picantes, muchas bebidas y entonces siempre estarás más o menos bien, no te puedes dejar y eso es muy importante.

Notas:

Barómetro 3121 y 2682 del CIS:

(1) - La etiqueta “Secundaria” comprende la media de los valores de las etiquetas “Secundaria 1º” y “Secundaria 2º” utilizadas en el Barómetro 3121 del año 2015.

(2) - La etiqueta “Superiores” comprende la media de los valores de las etiquetas “Medios Universitarios” y “Superiores” utilizadas en el Barómetro 2682 del año 2007.

(3) - La etiqueta “N.C” comprende la suma de las etiquetas “N.C”, “N.S” y “No procede” utilizadas en los Barómetros 2682 y 3121 de los años 2007 y 2015.

(4) – La categoría “N.C” no se presentó en los gráficos por el espacio limitado de la diapositiva y también de cara a la presentación de la misma. El valor de dicho porcentaje no se añadió así que decidimos realizar gráficos de barras apiladas.

(5) - El porcentaje de respuestas «Algunas veces» no se presentó en el gráfico 1 debido al interés por analizar los contrastes en las variaciones de los porcentajes de las respuestas «Habitualmente» y «Nunca».

(6) – El contenido ocupacional según la variable de estatus socioeconómico:

-Clase alta/media-alta: Profesionales y técnicos/as, directivos/as y cuadros medios.

-Nuevas clases medias: Asalariados/as no manuales.

-Viejas clases medias: Empresarios/as, autónomos/as y agricultores/as.

-Obreros/as cualificados/as: Manuales cualificados/as, semicualificados/as, capataces/zas y artesanos/as.

-Obreros/as no cualificados/as: Obreros/as de la industria y de los servicios, y jornaleros/as del campo.

Encuesta nacional de salud 2011/2012, categorías profesionales.

- I. Directores/as y gerentes de establecimientos de 10 o más asalariados/as y profesionales tradicionalmente asociados/as a licenciaturas universitarias.
- II. Directores/as y gerentes de establecimientos de menos de 10 asalariados/as, profesionales tradicionalmente asociados/ as a diplomaturas universitarias y otros/as profesionales de apoyo técnico. Deportistas y artistas
- III. Ocupaciones intermedias y trabajadores/as por cuenta propia
- IV. Supervisores/as y trabajadores/as en ocupaciones técnicas cualificadas
- V. Trabajadores/as cualificados/as del sector primario y otros/as trabajadores/as semicualificados/as
- VI. Trabajadores/as no cualificados/as.