

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/264455283>

# Trabajando sobre la corporalidad. Un análisis etnográfico a los usuarios recurrentes de un gimnasio comercial en la zona sur oriente de Santiago de Chile

Thesis · May 2013

DOI: 10.13140/2.1.4908.3526

CITATIONS

8

READS

3,115

1 author:



Alexis Sossa Rojas

University of Amsterdam

30 PUBLICATIONS 143 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Foucault [View project](#)



Latin America [View project](#)

Pontificia Universidad Católica de Chile

Facultad de Ciencias Sociales

Instituto de Sociología



**Trabajando sobre la corporalidad. Un análisis etnográfico a los  
usuarios recurrentes de un gimnasio comercial en la zona sur  
oriente de Santiago de Chile**

Tesis para optar al grado de magíster en sociología

Por  
Alexis Patricio Sossa Rojas

Profesora Guía:

Marjorie Murray García

Comisión examinadora:

Manuel Tironi Rodó

Piergiorgio Di Giminiani

Santiago de Chile

Mayo, 2013

Dedicada a Cristian Urizar Rojas

## Naturaleza muerta en Innsbrucker Strasse

Ellos son (por excelencia) treintones y con fe en el futuro.

Mucha fe.

Al menos se deduce por sus compras

(a crédito y costosas).

Casaca de gamuza (natural),

Mercedes deportivo color de oro.

Para colmo (de mis males) se les ha dado además por ser eternos.

Corren todas las mañanas (bajo los tilos)

por la pista del parque y toman cosas sanas.

Es decir, legumbres crudas y sin sal,

arroz con cascarilla, aguas minerales.

Cuando han consumido todo el oxígeno del barrio

(el suyo y el mío)

pasan por mi puerta (bellos y bronceados).

Me miran (si me ven)

como a un muerto

con el último cigarro entre los labios.

Antonio Cisneros

## **Agradecimientos**

La presente investigación contó con el patrocinio de la beca para estudios de magíster en Chile otorgada por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONICYT).



5.2.4.-Consumo de nuevos productos	-	-	-	-	-	70
5.2.5.- Importancia del descanso y el sueño	-	-	-	-	-	72
5.2.6.- Disminución de vida social	-	-	-	-	-	73
5.2.7.-Relaciones de pareja	-	-	-	-	-	74
5.3.- Subterfugios y mediación	-	-	-	-	-	76
<b>VI.- Cuerpo y reflexividad</b>	-	-	-	-	-	81
6.1.- El cuerpo como algo que soy y en lo que intervengo	-	-	-	-	-	81
6.1.1.- El cuerpo como algo que soy que me hace feliz	-	-	-	-	-	85
6.1.2.- Logros psíquicos	-	-	-	-	-	88
6.1.3.- Sentido de empoderamiento	-	-	-	-	-	90
6.1.4.- Parámetros de transformación legitimados	-	-	-	-	-	93
6.1.5.- El gimnasio como una obsesión	-	-	-	-	-	96
6.1.6.- Capital corporal	-	-	-	-	-	101
6.2.-Técnicas corporales reflexivas	-	-	-	-	-	103
6.3.- Una nueva mirada al cuerpo	-	-	-	-	-	107
<b>VII.- Conclusiones</b>	-	-	-	-	-	110
<b>VIII.- Bibliografía</b>	-	-	-	-	-	114
<b>IX.- Anexos</b>	-	-	-	-	-	124
9.1.- Tabla descriptiva de informantes	-	-	-	-	-	124

**Resumen:**

El propósito de esta investigación etnográfica fue comprender la cultura, los significados, las prácticas y la corporalidad que se derivan del entrenamiento recurrente de 11 personas quienes, sin ser deportistas profesionales, se entrenan más de cuatro veces a la semana, con un promedio de 1.5 horas diarias, y lleven esta rutina por un período superior a un año. La investigación se llevó a cabo en un gimnasio de la zona sur oriente de Santiago de Chile. En este sentido, analizo cómo estos significados se crean, transforman y encarnan en determinadas acciones y hábitos que la cultura del gimnasio respalda, suscita y difunde. Además, a partir de la propia experiencia de mis informantes considero las tensiones, mediaciones y consecuencias que estas prácticas conllevan, resaltando que esta actividad modifica no solo aspectos físicos, sino que también, subjetivos, psicológicos, sociales, culturales e incluso existenciales.

**Abstract:**

The purpose of this ethnographic research was to understand the culture, meanings, practices and corporality derived from recurrent training of 11 people who, without being professional athletes, workout more than four times a week, with an average of 1.5 hours a day, keeping this routine for a period exceeding one year. The research was carried out at a gym in the south east area of Santiago de Chile. Here, I analyzed how these meanings are created, transformed and embodied in certain actions and habits that fitness culture, support, raises and spreads. Furthermore, from the experience of my informants I point out the tensions, mediations and consequences of these practices, noting that this activity modifies not only the body, but also subjective, psychological, social, cultural and even existential aspects.

## I.- INTRODUCCIÓN

Diversas investigaciones han expuesto el incremento de dos fenómenos, por un lado, aumentan los niveles de obesidad en el mundo (Aguirre, 2004), por otro lado, se extiende el auge de lo que algunos llaman la Cultura Fitness, “cultura” que lleva aparejada una serie de prácticas como el comer sano, tener un cuerpo delgado, practicar deportes y estar inscrito en un gimnasio (Caspersen, et al., 1986; Lupton, 1997; Kogan, 2005; Hedblom, 2009; Landa, 2011).

En Chile, un estudio realizado por la Clínica Alemana en el año 2002 revelaba que en Santiago había alrededor de un 88.8% de hombres y un 93.3% de las mujeres a los que se les podía señalar como sedentarios (Ramírez, et al., 2004). Asimismo, en la página oficial del Gobierno de Chile se señala que en el 2012 tres de cada cuatro chilenos no practica ningún tipo de actividad física o deportiva.<sup>1</sup>Sobre esta base, la presente investigación aún dos temáticas contemporáneas. Reflexiona respecto de la corporalidad, de la importancia del cuerpo en la nueva formación de subjetividades y prácticas. Al mismo tiempo, centra la mirada en aquellas personas que son parte de ese mínimo porcentaje que en Chile adhiere a esa cultura fitness y que asiduamente se ejercita en gimnasios.

En Chile prácticamente no existen investigaciones en sociología que aborden ni a los usuarios frecuentes de los gimnasios, ni a los gimnasios, por lo que preguntarse por los significados que se asocian a esta actividad, además de cómo la entienden y viven las propias personas que metódicamente concurren a él, puede ayudar a entender cómo nociones de salud, estética, tiempo libre, sociabilidad, consumo, auto gestión, autoestima, deporte, estilos de vida, entre otras, son construidas y valoradas.<sup>2</sup>

Esta investigación a través de la experiencia corporizada del entrenamiento busca dilucidar hasta qué punto las personas, en una sociedad de consumo, se mueven apoyadas en la dinámica de la necesidad, del deseo, de parámetros normativos, o de la voluntad, y cómo estas instancias son mediatizadas e influidas por el contexto cultural. Autores como Featherston, 1991; Baudrillard, 1993a, 1993b; Falk, 1997; Le Breton, 2002; Pitts, 2007; Landa, 2011, plantean que se ha desarrollado un mercado que acoge y/o incentiva dichos cambios y prácticas. Por ello, es menester analizar cómo se configuran ciertas actividades y

---

<sup>1</sup> <http://www.gob.cl/programa-de-gobierno/valores-y-calidad-de-vida/deporte/> Consultada el 01/10/2012.

<sup>2</sup> Cabe destacar el trabajo de Ayala (2012) en el contexto chileno que aborda la práctica del yoga.

si pueden ser entendidas como una herramienta de normalización, resistencia y/o agencia en la construcción y reconstrucción del yo contemporáneo.

Este trabajo se inscribe en perspectivas teóricas que más que hablar “sobre el cuerpo”, o “del cuerpo”, buscan exponer “desde el cuerpo” (Farnell, 1999; Varela, 1995; Wacquant, 2006). El énfasis no está en discutir cómo al cuerpo en gran medida se le ha transformado a través de discursos, regímenes y prácticas, sino que más bien hacer una sociología que dé cuenta cómo los propios agentes significan y transforman sus cuerpos.

Busco problematizar las ideas que se han entregado a través de distintos medios a la sociedad, aquellas en relación a cuerpos delgados como sinónimos de saludables, el ejercicio físico como una práctica sensata (Duncan, 1994; Lupton, 1997; Amigo, 2002; Biber, 2002; Gimlin, 2002; Aguirre, 2004; Barreiro, 2004; Díaz, et al., 2006; Markula y Pringle, 2006; Díaz, 2007; Reverter y Barbany, 2007; Pedraza, 2007; De la Vega, 2010; González, 2010; Sassatelli, 2010; Marín, 2011; Napolitano, 2012). Puntualmente, quiero analizar cómo el propio cuerpo y la subjetividad pueden ser pensadas, manipuladas, significadas, vividas, a través del ejercicio físico.

Este análisis parte desde los propios actores, desde el trabajo de campo con ellos y ellas, para dilucidar la relación compleja entre entrenamiento, cuerpo y subjetividad. En este sentido, esta investigación se pregunta: ¿en qué consisten y cómo se justifican las prácticas de entrenamiento corporal intensivo en los gimnasios? ¿Cuáles son los significados y valoraciones atribuidos a esta práctica por parte de sus aficionados? ¿Cuáles son los objetivos que se persiguen con la asistencia recurrente al gimnasio?

En consecuencia, el objetivo general de este estudio etnográfico es explorar las prácticas y los significados que se derivan del entrenamiento recurrente en un gimnasio de la zona sur oriente de Santiago de Chile, por parte de personas que, si bien no son deportistas profesionales, acuden a entrenarse más de cuatro veces a la semana, con un promedio de 1.5 horas diarias y llevan esta rutina por más de un año.

Se discute y analiza en tres capítulos, primero, la relación que se da entre el entrenamiento recurrente y las implicancias que esto conlleva en la articulación del sujeto con su cuerpo, con sus emociones y con el gimnasio como espacios significativos. Analizo cómo mis informantes entienden y significan el entrenarse constantemente y cómo significan a sus cuerpos y a las sensaciones que en él se tienen.

Segundo, expongo cómo la disciplina y la cultura que entrega el gimnasio rebasan a este espacio, inundando la vida cotidiana, incluyendo muchos aspectos como, la alimentación, el tiempo libre, las relaciones de pareja, sus gastos económicos y el dormir. Asimismo, analizo las mediaciones y puntos de encuentro y desencuentro que la asiduidad al gimnasio provoca.

Por último, se aúnan factores como el entrenamiento constante, la alimentación y otra serie de prácticas, en su convergencia en un proyecto corporal, exponiendo cómo este proceso de cambio físico conlleva cambios subjetivos, sociales, culturales y en cómo se vive la corporalidad. Para ello, presento claves analíticas para comprender esta asiduidad al gimnasio como un proceso reflexivo haciendo énfasis en que para mis informantes el cuerpo y la mente no son divisibles como instancias separadas de la persona, y además, cómo el propio cuerpo cumple un rol significativo en la relación de mis informantes y del mundo que los rodea.

## II.- MARCO TEÓRICO

### 2.1.- Antecedentes e investigaciones

En la actualidad existen bastantes investigaciones sobre prácticas de delgadez, ejercicio físico, modificación corporal y/o gimnasios. Mayoritariamente, estos estudios provienen de países angloparlantes y dan cuenta del gran auge que estas prácticas tienen a partir de la década del 70 en adelante (Cooper, 1968, 1972; Bouchard et al., 1990).

Estas investigaciones destacan que tanto este incremento por la modificación corporal como por la asistencia a los gimnasios tiene sus orígenes en la cultura de los Estados Unidos. El documental de Bell (2008) señala que la idea del desarrollo muscular y la apariencia física se conectan con la idea del sueño americano. El trabajo de Klein (1993) expone cómo el fisicoculturismo tiene su origen en California y se sostiene sobre tres pilares: heterosexualidad, individualismo y vida saludable. Los trabajos de Napolitano (2011) y Landa (2011) muestran cómo el aeróbico o el Fitness, aparte de ser términos angloamericanos, se conectan con los ideales culturales de Norte América. En donde una forma de difusión de esta cultura fue a través de videos y personajes, como el desarrollado en 1981 por Jane Fonda “*The Jane’s Fonda Workout*”, o de “*Pumping Iron*” (1977), cuyo protagonista es Arnold Schwarzenegger.

Siguiendo estos argumentos, presento a continuación estadísticas y antecedentes que no solo ejemplifican la importancia de estas prácticas provenientes en su mayoría de lo angloamericano, sino que también denotan que existen representaciones que convergen dentro de este fenómeno, como las ideas de delgadez como sinónimo de belleza, la dieta como complemento de prácticas de ejercicios, entre otros.

El *Yoga Journal* informó que en el año 2005, 7.5% (16,5 millones) de personas en Estados Unidos estaba practicando yoga, tendencia que iba en aumento (Gimlin, 2002). *Pilates Method Alliance* calcula que más de 9 millones de estadounidenses asisten a clases de Pilates (Markula y Pringle, 2006). Sassatelli (2010) señala que en el 2005 existían en Estados Unidos 29.000 “*Health Clubs*” con una clientela que rondaba el 14% de la población total. Mejía (2006) expone que el incremento de personas que se inscriben a un gimnasio en Estados Unidos es de más de 1 millón de personas por año. Klein (1986) plantea que tanto el culturismo competitivo como el no competitivo han ido en un

asombroso aumento, publicaciones comerciales estiman que hasta 85 millones de estadounidenses tienen algún modo de entrenamiento con pesas, y aunque solo una pequeña fracción entrene con fines competitivos, casi todos se entrenan esperando ver una transformación corporal.

Un estudio de la Universidad de California encontró que hasta en un 80% de las niñas estudiadas a partir de los nueve años de edad, organizaban sus vidas alrededor de dietas diarias y práctica de ejercicios (Bordo, 2003). Napolitano (2012) señala respecto de las clases de aeróbica que en su momento de mayor popularidad, a mitad de la década del 80, se estima que entre 17 y 20 millones de personas tomaban clases de *aerobic* en Estados Unidos. Gimlin (2002) exhibe que en una encuesta a principios del 2001 en Estados Unidos, la mayoría de las mujeres afirmaron que temían morir menos de lo que temen engordar. Facchini (2006a) plantea que en Argentina a partir de una serie de encuestas realizadas entre los lectores de *Psychology Today*, se observó que el nivel de insatisfacción corporal en 1973 era de un 25% para las mujeres y de un 15% para los varones, mientras que en 1997 esas cifras habían ascendido a 56% y 43%, respectivamente.<sup>3</sup>

De estos antecedentes podemos señalar tres cosas. Primero, que este auge de la actividad física al estar ligada con la cultura angloamericana, tanto las prácticas como parte del lenguaje se han importado a Latinoamérica, situación que se puede observar en los anglicismos y en las actividades que se utilizan en los gimnasios. Segundo, que este afán por el deporte está muy enlazado a la importancia de la belleza física como sinónimo de éxito social. Por último, este aumento de los gimnasios y de las personas que se ejercitan en ellos está dado por la promoción del ejercicio físico como una actividad beneficiosa para la salud. Es decir, los discursos que convergen en esta práctica circulan haciendo referencia a temas estéticos, deportivos, de prevención de enfermedades y crédito personal.

Distintas investigaciones señalan que tanto las actividades deportivas como los gimnasios han crecido ostensiblemente tanto en Argentina: Landa (2011), Napolitano (2012), España: Reverter y Barbany (2007), Brasil: Roger y Fernández (2004), Fernández (2004), Torri et al., (2007), México: Baéz y Ortiz (2006), por nombrar algunos. Dado estos antecedentes han surgido una serie de investigaciones que buscan dilucidar las causas de

---

<sup>3</sup> Tendencia que con el paso de los años sigue aumentando. Para profundizar en la percepción masculina respecto del cuerpo se puede consultar Pope, et al. (2000), González, et al. (2012).

este auge y sus posibles consecuencias. Señalo algunas investigaciones según el país de origen: Estados Unidos (Klein, 1993; Gimlin, 2002); Inglaterra (Monaghan, 2001a; Maguire, 2002; Crossley, 2004a, 2006); Canadá (MacNevin, 2003); Italia e Inglaterra (Sassatelli, 2001, 2010); Suecia (Persson 2004; Hedblom, 2009); Noruega, (Steen-Johnsen, 2007); Dinamarca (Steen-Johnsen y Kirkegaard, 2010); España (Sánchez, et al., 2008; Landa, 2009); Japón (Spielvogel, 2003); Argentina (Facchini, 2006a; Merino, 2008; Gregorat, 2008a, 2008b; Rosenberg y Rodríguez, 2009; Napolitano, 2009a, 2009b, 2009c; Rodríguez, 2009a, 2009b, 2010); Brasil (Silva, et al., 2003; Roger y Fernández, 2004; Sabino, 2005; Torri et al., 2007; Cyrino, 2008; Jaeger, 2009, 2011; Serpeloni, et al., 2008; Jaegery y Goellner, 2011); México (Báez y Ortiz, 2006; Valdés, y Fuentes, 2010; Cortázar, 2010); Perú (Kogan, 2005; Tristan, 2011).

Asimismo, tanto los gimnasios como sus usuarios han sido investigados.<sup>4</sup> Existe una importante cantidad de investigaciones que centran su mirada en los gimnasios y sus aspectos comerciales,<sup>5</sup> investigaciones sobre el consumo de suplementos nutricionales y/ o de drogas llamadas “deportivas”,<sup>6</sup> investigaciones que toman como objeto a culturistas,<sup>7</sup> a levantadores de pesas,<sup>8</sup> investigaciones que estudian solo a mujeres,<sup>9</sup> estudios solo de hombres<sup>10</sup>, y estudios a ambos géneros en los gimnasios.<sup>11</sup> Estos estudios, en la medida de su contribución a este estudio, serán expuestos a lo largo de los capítulos siguientes.

---

<sup>4</sup> Muchas de las investigaciones que serán señaladas se citan solo dentro de una categoría, mas éstas en ocasiones, abarcan más de una temática, por ejemplo estudios que observan tanto el aspecto comercial de los gimnasios, y a la vez, se centran solo en mujeres.

<sup>5</sup> Sassatelli, 2001, 2010; Maguire, 2002; Reverter y Barbany, 2007; Franco, 2011; Landa, 2011.

<sup>6</sup> Buckley, et al., 1988; Drewnowski, et al., 1995; Blouin y Goldfield, 1995; Schwerin, et al., 1996; Wroblewska, 1997; Monaghan, 2001b; Cole, et al., 2003; Atkinson, 2007; Alsina, et al., 2008; Sánchez, et al., 2008; Alsina, Pinto y Dolado, 2008; Rosenberg y Rodríguez 2009; Rodríguez, et al., 2011; Sánchez y Guerra, 2011.

<sup>7</sup> Daniels, 1992; Schwerin, et al., 1996; Pope, et al., 1993; Blouin y Goldfield, 1995; Marzano, 2001; Monaghan, 2001a; Brown, 1999, 2003; Arbinaga y Caracuel, 2003; Persson, 2004; Chare, 2004; Goldfield, et al., 2006; Cyrino, 2008; Gilchrist, 2008; Gilchrist y Thoburn, 2008; Serpeloni, et al., 2008; Shilling y Bunsell 2009; Cortázar, 2010; Arbinaga, 2011; Arbinaga y Caracuel, 2005, 2006, 2007, 2008a, 2008b; Gilchrist, et al., 2011; Jaeger, 2009, 2011; Jaeger y Goellner 2011; Megan, 2011; Scott, 2011; Felkar, 2012; Todd y Harguess, 2012.

<sup>8</sup> Aquí incluyo estudios tanto de levantadores de potencia (*powerlifters*), como sobre practicantes de halterofilia (*weightlifters*). Los estudios son: Thune, 1949; Jeffrey, et al., 1999; Montoya y Araya, 2003; Munroe-Chandler y Kim 2004; González, et al., 2012.

<sup>9</sup> Gimlin, 2002; MacNevin, 2003; Leeds y Liberti 2007; Vilodre, 2008; Shilling y Bunsell, 2009; Chapman y Vertonsky, 2010; Valdés y Fuentes, 2010; Tristan, 2011; Felkar, 2012.

<sup>10</sup> Ibarzábal, 2005; Gilchrist, 2009.

Por último, cabe destacar que la presente investigación, no solo busca aportar a las investigaciones efectuadas desde Latinoamérica, sino que a Chile, donde el gimnasio y sus asiduos prácticamente no han sido estudiados por la sociología. Esta investigación observa tanto a hombres como mujeres, no competidores, que asiduamente concurren al gimnasio y llevan esta rutina por más de un año.

## 2.2.- La mirada normativa de una práctica

Pasando por la medicina, la educación escolar, la moda, hasta los medios de comunicación masivos, se hace un constante llamado a la realización de actividad deportiva producto de sus beneficios para la salud física y mental. Autores como Weineck señalan que la falta de actividad física puede producir depresión, estrés, trastornos del sueño, fenómenos que él llama: “*enfermedades de la civilización*” (2001: 7). Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha hecho un llamado a la creación de políticas que promuevan la actividad física en todas las edades.

El trabajo de Crisorio (2010) expone que entre 1880 y 1890 se acuñó y consolidó la expresión Educación Física como una práctica necesaria, esta expresión se basó en el auge que en la segunda mitad del siglo XIX, médicos y fisiólogos promovían, la gimnasia como deporte que ayuda al desarrollo de las personas. Autores como Moral (2007), Dussel (2007), Rodríguez (2007b), González (2010), apoyan este argumento, agregando además que en la escuela se promocionó la higiene y la salud corporal. Crisorio (en Landa, 2011) señala que la educación física es un producto moderno, es un parto entre el vientre de la ciencia y la mano del Estado.

No obstante, para autores como Duncan (1994), Amigo (2002), Díaz, et al. (2006), Facchini (2006a; 2006b), Landa (2011), en la sociedad occidental actual, se tiende a generar una cultura del culto al cuerpo, apropiándose de un concepto de salud entendido en forma muy amplia, alejándose de “el buen estado del organismo” pasando ahora a identificarse con lo bello, lo delgado, lo joven y lo equilibrado. Así, desde las últimas definiciones emitidas por la OMS sabemos que la salud no es solo un estado biológico, fisiológico, sino que también un estado bio-psico-social-cultural (Lupton, 1997; Vergara,

---

<sup>11</sup> Wichmann, 1992; Fernández, 2004; Olivardia, et al., 2004; Báez y Ortiz, 2006; Torri et al., 2007; Merino, 2008; Rodríguez, 2009a, 2010; Baile, et al., 2005; Kogan, 2005; Napolitano, 2009a, 2009b; 2009c; Rodríguez, 2009; Carrao, et al., 2010; Behar y Molinar, 2010.

2007; Landa, 2011). Es decir, se insiste en la idea de una definición de salud más subjetiva, tanto “interior como exterior”, resultando una forma más amplia de bienestar, el cual se refiere a la agilidad corporal, el equilibrio, el placer, la relajación, la tonicidad, la delgadez y la imagen armoniosa. La salud se entrelaza así con el culto a la belleza, los cuales aparecen como dos ideales inseparables: la belleza es salud.

Aunque con frecuencia se presentan estas ideas como “científicas” y “objetivas”, hablar de salud no está libre de valores, es un discurso moral (Lorber, 1997; Lupton, 1997; Young, 2000; Escobar, 2003; Porter, 2004; Gremillion, 2005, Pedraz, 2007, Foucault 2006a, 2006c, 2007, 2008a; Pitts, 2007; Vicente, 2010). El cuerpo no idóneo, y el sobrepeso, se les tiende a ver como una desviación, se asocia con la irresponsabilidad personal y la inmoralidad. La falta de aptitud esculpa del individuo que mantiene un estilo de vida poco saludable, poco agraciado, es perezoso, sin carácter, glotón.<sup>12</sup>

Los conceptos de forma física, entrenamiento, delgadez, se conectan con enunciados científicos que desde la medicina y la ciencia del ejercicio se legitiman. Este grupo de enunciados ha permitido una relación entre salud y gimnasios (Caspersen, et al., 1986; Lupton, 1997; Duncan, 1994; Díaz, et al., 2006; Reverter y Barbany, 2007), una formulación teórica sobre el cuerpo en forma que éste precisa de una práctica concreta, la prescripción de ejercicio para obtener el cuerpo saludable, en forma y/o delgado.

Esta normatividad discursiva y práctica hacia el ejercicio como una actividad beneficiosa, ha motivado investigaciones que cuestionan la condición “natural” de la “vida sana”, “bella”, destacándose en muchas de ellas un lineamiento foucaultiano. Si bien es cierto el autor no aborda explícitamente a la actividad física moderna en su trabajo, sus planteamientos han ayudado a muchos investigadores que se han enfocado en el deporte y/o en el estudio de los gimnasios (Duncan, 1994; Lupton, 1997; Maguire, 2002; Bordo, 2003; Sassatelli, 2010; Markula, 2004, 2006; Vincent y Tulle, 2007; Merino, 2008; Crisorio, 2010; Valdés y Fuentes, 2010; Landa, 2011, Ochoa y Reyes, 2011; Napolitano, 2012).

---

<sup>12</sup> A modo de ejemplo baste citar que dado este tipo de ideas es que en Estados Unidos se crea La Asociación Nacional para el Avance de aceptación de la gordura (*The National Association to Advance Fat Acceptance* NAAFA), buscando expresamente impugnar las nociones populares de belleza y moralidad. Esta asociación se establece en 1969 como una organización sin fines de lucro para los derechos civiles que buscan aumentar el bienestar de la gente con sobre peso. Para profundizar en la idea del cuerpo con sobre peso como cuerpo desviado se puede consultar los siguientes trabajos: Featherstone, 1991; Lupton, 1997; Young, 2000; Biber, 2002; Amigo, 2002; Gimlin, 2002; Blaine y McElroy, 2002; Bordo, 2003; Aguirre, 2004; Markula y Pringle, 2006; Díaz, et al., 2006; Duncan, 2007; Díaz y Ayora, 2007; Malson, et al., 2009; Landa, 2009, 2011; Cortázar, 2010.

En términos generales, Foucault (1998b, 2006, 2007) examinó las formas de gobierno encaminadas a vigilar y orientar el comportamiento individual, a través de distintas instituciones: la medicina, la escuela, la fábrica, el ejército, y cómo a través de estas instituciones se dota al individuo de estrictas normas corporales; de una manera de actuar y de obedecer, que de ser exitosa, es un garante del orden social moderno. Sus ideas exponen que el sujeto en la sociedad está envuelto en una serie de significados y normas que interioriza y que comparte con los demás. Creencias, expresiones, cómo entendemos lo que nos rodea, cómo entendemos cosas tan íntimas como nuestro propio cuerpo y cómo legitimamos ciertas prácticas corporales son socializadas y normalizadas.

En el curso brindado en el *College de France* el 14 de enero en 1979, Foucault plantea la idea de biopolítica. La biopolítica es un desplazamiento que surge en el siglo XVIII en donde se racionalizan y vigilan fenómenos tan íntimos y propios del cuerpo, como la salud, higiene, sexualidad, natalidad, longevidad, por parte de la práctica gubernamental. Así, se produce una simbiosis entre lo político y lo biológico. En palabras de Foucault:

*“El establecimiento, durante la edad clásica, de esa gran tecnología de doble faz -anatómica y biológica, individualizante y especificante, vuelta hacia las realizaciones del cuerpo y atenta a los procesos de la vida- caracteriza un poder cuya más alta función no es ya matar sino invadir la vida enteramente”* (1998a: 169).

Foucault nos habla del nacimiento de un sujeto política y biológicamente modelado, controlado, normalizado. Un sujeto cuyo cuerpo pasa por procesos de higienización y homogeneización donde abundan discursos y prácticas orientadas a activar formas corporales que estimulen los principios de productividad, salud, gobernabilidad y emocionalidad que se precisan. Este sujeto responde principalmente a una mecánica de sujeción que se sirve de tecnologías y dispositivos de exclusión e inclusión, en donde la subjetividad rechaza la alteridad, no posee gran fuerza política y, en definitiva, es una subjetividad que se acomoda al sistema de verdad operante.

Foucault (1980) estaba particularmente interesado en cómo ciertos cuerpos, gestos, discursos, deseos, llegan a ser identificados y constituidos en los individuos y los mecanismos de poder que subyacen a estos procesos complejos; proyecto teórico que buscaba comprender la vida cotidiana y las experiencias de los seres humanos. Ahora bien,

el pensamiento de Foucault expone que no solo existe este biopoder que se preocupa por los sujetos, sino que lo decisivo es que la conducta de las personas es sometida a una concepción social de la verdad. Se debe entender que no existe una represión directa sobre los cuerpos, sino más bien existen discursos y prácticas que van legitimando y perdurando ideas y acciones. Existen dispositivos de regulación que llegan a instancias tan íntimas como las percepciones, clasificaciones, sensaciones, que se van normalizando.

En esta lógica, el empleo de las tecnologías disciplinarias, y de circulación de determinados discursos, ayuda a constituir diferentes personas. Dentro de la sociedad occidental, y específicamente dentro de los gimnasios comerciales, existirían normatividades que ayudarían a producir una multitud de cuerpos. Por ejemplo: “cuerpos sobrepeso”, “cuerpos en forma”, “cuerpos bellos”, “cuerpos masculinos”, “cuerpos femeninos”, entre otros. Estas son etiquetas que en alguna medida la mayoría podemos distinguir pero que no son “objetivas”, se instalaron bajo un proceso de normalización que al final genera una figura entendida como normal y sana, y otra como anormal y nociva. Autores como Kaufmann (1995), Young (2000), Díez del Corral (2007), exponen en sus trabajos que existe un condicionamiento de la mirada y por tanto que seamos capaces de clasificar a personas dado su figura física no es azaroso.

En este sentido, Foucault (1998b) señala cinco ordenamientos que una mirada normalizadora conlleva: comparación, diferenciación, jerarquización, homogenización y exclusión. Los investigadores anteriormente señalados y que han utilizado los planteamientos de Foucault se han preguntado: ¿cuáles son los conocimientos que operan en las prácticas de actividad física en los gimnasios? ¿Cuáles son las nociones de cuerpo, normalidad, disciplina, deporte, con las que las personas se identifican? Para ello, sus planteamientos señalan que los discursos que se promueven son aquellos que vinculan ideas de cuerpos delgados como saludables, ideas de juventud como un estado ventajoso, ideas de actividad física como correspondiente a salud, entre otros.

En segundo lugar, ¿cuáles son los medios por los que circulan estos conocimientos sobre los gimnasios y el entrenamiento? Al respecto se señala que estas ideas de actividad física y salud son más bien contemporáneas, y se promueven en el mercado de consumo a través de videos de ejercicios, libros, conferencias, revistas y periódicos, programas de televisión, biografías, películas, incluso, políticas públicas.

En tercer lugar, las investigaciones tienden a exponer cómo estos conceptos e ideas se desarrollan a través de estos medios y cómo se organizan, haciendo énfasis en que existe un patrón común unido a lo que se denomina vida saludable, calidad de vida, estilos de vida deportista. En otras palabras, el ir al gimnasio, o la llamada cultura fitness, es una formación discursiva coherente, basada en teorías, conceptos y descripciones de varias disciplinas como la fisiología del ejercicio, psicología, nutrición y medicina. Donde la justificación más ampliamente aceptada es predecir sus beneficios para la salud.

De esta forma, se argumenta que prácticas como la actividad física, los estilos de vida llamados saludable, las dietas, etc., están inmersos en relaciones de poder, en creencias e ideas que se van legitimando y homogeneizando, y la forma en que esas ideas proporcionan una base para un determinado tipo de prácticas e instituciones, son las que dan pie a que los gimnasios hayan re-surgido como espacios relevantes en la actualidad.

La ciencia del ejercicio parece funcionar como un vehículo de control mediante la recomendación de la medición periódica del cuerpo como un aspecto integral de las personas. Este seguimiento, según Foucault (1991), es antiguo y fue un método utilizado para normalizar a los individuos en cuerpos dóciles, útiles para el funcionamiento del cuerpo social. Este proceso de normalización implica un cierto sentido de la igualdad: todos los individuos adheridos (o al menos al tanto) de las mismas normas.

De esta suerte, la disciplina es una autoridad sin cuerpo. Existe una invisibilidad y ambigüedad de la fuente que observa y alienta a mujeres y hombres a creer que las normas del cuerpo “bello”, “delgado”, “en forma” que se aplican a sus propios cuerpos, son normas de carácter personal y privado. Así, las personas pueden culparse a sí mismos -en lugar de las instituciones y prácticas sociales públicas- de sus relaciones con angustia respecto de sus propios cuerpos (Duncan, 1994). En esta misma línea, existen costos para las personas que son objeto de una mirada inquisidora hacia el cuerpo, que incluyen la congoja de no tener un cuerpo “normal” o socialmente deseable, el aislamiento social o el ridículo son también fenómenos que surgen dado que personas se sienten que no cumplen con la norma.

Para Foucault el conocimiento no es neutral, conceptos de normalidad y de desviación se fabrican con el fin de crear los tipos de cuerpos que la sociedad necesita. No sería productivo en una sociedad capitalista penalizar a los adictos al trabajo. Vale decir, Foucault sostiene que el poder produce los tipos de cuerpos, las normatividades y las

prácticas para un determinado funcionamiento de la sociedad. Gimnasio y dieta crean cuerpos disciplinados, adecuados para la empresa capitalista, productivos, enérgicos, saludables, habituados a la regulación externa y con valiosos niveles de autocontrol (Markula, 2004; Markula y Pringle, 2006; Foucault, 2008a).

Cumplir con estas nociones, sobre todo pensadas bajo las ideas de calidad de vida, se convierte en un imperativo de salud para todos. La condición física-estética ahora aparece como una variable esencial de un cuerpo sano, es responsabilidad de cada individuo ponerse en forma ya que contribuye al bien general del cuerpo social en su conjunto: todos podemos pagar menos por el cuidado de la salud.

El trabajo de Ramírez, et al. (2004) expone cómo el estilo de vida sedentario no solo atenta contra la calidad de vida de la población, provocando la aparición de enfermedades, sino que además, tiene un alto costo económico. Por ejemplo, en Argentina un 20% del presupuesto destinado a los organismos y entidades relacionadas a la salud, podría ser evitado si se lograran generar programas y proyectos que favorezcan el desarrollo de la ejercitación física.

En este sentido, los trabajos que se apoyan en Foucault enfatizan la atención de la actividad física y la salud como parte de la biopolítica de la población, de procesos de normalización, situación que repercute en intentos de controlar la salud de la población en su conjunto, por vía de la disciplina de los cuerpos individuales. Foucault (2008a) advierte que en el siglo XIX aparece en todos los países una copiosa literatura sobre la salud, sobre la obligación de los individuos a garantizar su cuidado personal. El concepto de limpieza e higiene ocupa un lugar central en todas estas exhortaciones morales sobre la salud. La limpieza es la obligación de garantizar una buena salud al individuo y a los que lo rodean. Landa expone:

*“El dispositivo cultural del Fitness se gesta a fines del siglo XX, en el seno de una sociedad norteamericana que otorga prioridad política a la conformación de sujetos y colectivos sanos, fuertes y viriles mediante la promoción pública de un estilo de vida sano y activo” (2011: 268).*

De esta forma, para Foucault el “ejercicio” es una técnica por la cual se imponen significaciones a las tareas del cuerpo, técnicas que son a la vez repetitivas y diferentes. El ejercicio hace que sea posible una caracterización permanente de la persona, en relación

con ciertos significados, en relación con otros individuos, y en relación con un tipo de dirección. Por lo tanto, asegura una forma de continuidad y de restricción, una progresión, una observación, y una calificación (Foucault, 1991).

En consecuencia, existe una tendencia a mirar las prácticas de entrenamiento asociada a una normatividad en donde a las personas se les asume con cierta docilidad, incluso hay argumentaciones en donde se les señala como inseguros (Klein, 1996), mas en esta investigación asumo que esa puede ser una parta de la historia.<sup>13</sup> No obstante, y siguiendo a autores como Lupton (1997), Markula y Pringle (2006), Gimlin (2002), Gooldin (2008), Hedblom (2009), De la Vega (2010), Sassatelli (2010), Ayala (2012), se deben mirar ciertas prácticas más allá de sus efectos de disciplinamiento y/o de reproducción social. Observarlas como un ámbito estratégico y dinámico en donde los individuos crean también significados y le dan su propio sentido a las acciones, las percepciones y a las prácticas, pues estas son subjetivas y se encuentran constantemente determinadas por la experiencia social. Por tanto, en esta investigación busco comprender las prácticas que se dan en el gimnasio a partir de sus propios participantes, ¿cómo se construyen?, ¿en qué dirección se orientan?, ¿cuáles son los significados con los que las personas justifican sus experiencias?

---

<sup>13</sup> Se debe precisar que las investigaciones foucaultianas ligadas al deporte tienden a destacar dos cosas. Primero, como he señalado, hay una mirada a la “política de la vida”, en donde el poder se ejerce como un juego de sujeción, como control externo a los cuerpos. Vale decir, hay una mirada a la normalización y a la disciplina como espacios que crean las condiciones para el cuidado y la promoción de ciertas prácticas. Segundo, en una menor medida, existen investigaciones cuya mirada a la relación deporte, disciplina y cuerpo, acentúan que las actividades de ejercitación más que ser opresoras o normalizadoras, son actividades de resistencia en donde los individuos pueden mediar y desafiar a las ideas imperantes.

### 2.3- Gimnasios comerciales, actividad física y corporalidad

Los estudios dedicados a los gimnasios, mayoritariamente escritos en inglés, utilizan conceptos como *Fitness Centres*, *Fitness Club*, *Health Centres*, *Wellness Clubs*, *Sports Center*, *Aerobics Studio*, o simplemente *Gym* (Markula y Pringle, 2006; Della Vigna y Malmendier, 2006; Mejia, 2006; Reverter y Barbany, 2007; Hedblom, 2009; Sassatelli, 2010; Sánchez, 2011; Landa y Marengo, 2010; Moore, 2012), mas en esta investigación utilizo el concepto de gimnasios comerciales, pues si bien podemos encontrar distintos tipos de gimnasios,<sup>14</sup> en esta investigación aludo a aquellos cuya principal lógica es la de ser un negocio, insertos en un sistema de mercado con competidores y que por tanto tienen incorporadas en sus prácticas toda una lógica de consumo y de marketing.<sup>15</sup>

Como señalan diversos autores, la asistencia al gimnasio y sus prácticas relacionadas, se ha denominado el fenómeno del Fitness,<sup>16</sup> éste es una construcción de las sociedades industrializadas, en donde los gimnasios comerciales obedecen a una lógica de consumo (Smith, 2002; Díaz, et al., 2006; Reverter y Barbany, 2007; Sassatelli, 2010). En ellos existe un acrecentamiento en situar el énfasis en el cuerpo (sexualidad, seducción, placer) y una preocupación en torno a él (salud, belleza, rendimiento). Quizás por estas claves es que sean las mujeres quienes tienen una mayor asistencia que los hombres a los gimnasios, siendo que en el deporte competitivo el hombre tiene mayor concurrencia (Markula y Pringle, 2006; Sassatelli, 2010).

Los gimnasios comerciales están orientados tanto a mujeres como a hombres, adolescentes, adultos y ancianos. En ellos se paga una membresía lo que permite que se puedan ocupar sus máquinas, servicios y actividades. Ahora bien, estos gimnasios más que

---

<sup>14</sup> Existen además otros gimnasios como academias donde se enseña artes marciales, artes dancísticas, boxeo. Además, existen gimnasios de barrio que no necesariamente tienen fines lucrativos. Podemos encontrar también gimnasios de alto rendimiento, solo para deportistas profesionales. Gimnasios medicalizados con doctores y quinesiólogos para el tratamiento de discapacidades o enfermedades como la obesidad. Gimnasios insertos en instituciones como universidades, escuelas, condominios, entre otros.

<sup>15</sup> Para dar una idea de esta pujanza, existen cadenas de gimnasios como el *Gold's Gym*, con más de 700 locales en 30 países y más de tres millones de usuarios. Además, según el Instituto Fitness Brasil, ese país es el segundo en el mundo con más gimnasios, con siete mil establecimientos, atrás de los Estados Unidos que tiene más de 26 mil gimnasios (Vilodre, 2008).

<sup>16</sup> Siguiendo los planteamiento de autores como Landa (2009), Hedblom (2009), Sassatelli (2010), Napolitano (2012), podemos señalar que *Fitness* es: a) equipamiento para ejercitarse, b) indumentaria deportiva específica, c) sistemas de capacitación de instructores, d) gimnasios y otro tipo de establecimientos orientados a la práctica de diversas técnicas corporales, e) música especializada, f) dispositivos novedosos para hacer gimnasia, g) programas televisivos, h) sistemas gímnicos diversos, i) actividades deportivas lúdicas, j) un tipo de alimentación balanceada.

lugares destinados a ejercicios gimnásticos, son espacios donde convive el entrenamiento físico con aspectos lucrativos y de entretenimiento. De esta forma, podemos encontrar una batería de ofertas en su interior: horarios de apertura y cierre muy amplios, masajes reductivos, clases grupales, salas con pesos libres, máquinas de levantamiento de pesas y para ejercicios cardiovasculares, piscinas, saunas, sectores donde beber y/o comer saludable, guarderías infantiles, sala de ventas de productos nutricionales y/o ropa deportiva, solárium, entre otros. Como señalan Díaz y Westall (2006: 129):

*“Los gimnasios han sufrido una evolución durante los últimos 25 años que es un reflejo de los cambios de mentalidad sobre el cuerpo y la salud. Durante las décadas de los 70 y los 80, eran locales oscuros con escasa ventilación, alejados de la imagen saludable que hoy se les exige a los gimnasios”.*

Según Zaragoza (en Reverter, 2007) se debe diferenciar el Centro de Fitness, o en nuestro caso, gimnasio comercial, del simple gimnasio. Si bien las técnicas de gimnasia, incluso las de musculación, tienen cabida en los Centros de Fitness, en los gimnasios su objetivo específico es el desarrollo, fortalecimiento y flexibilidad del cuerpo mediante la práctica de determinados ejercicios. El fin del Centro de Fitness es mucho más amplio, incluyendo la potenciación física, pero también el control emocional, la entretenimiento, la educación sanitaria, la práctica dietética, el control y vigilancia médica. En suma, un total estilo de vida que les permite a sus usuarios el integral y completo disfrute de la vida.

Ahora bien, el empeño de esta investigación es analizar a personas que asisten al gimnasio recurrentemente pero que no son profesionales, es decir, no necesariamente compiten. Además, más allá de estos centros especializados como lo son los gimnasios comerciales, ¿qué pasa con sus usuarios? ¿Cómo significan estos espacios? Si bien es cierto existen varias investigaciones que han señalado por qué la gente asiste al gimnasio, es menester también preguntarse ¿por qué permanecen?<sup>17</sup> ¿Cuáles son los significados de sus prácticas? ¿Por qué algunos lo consideran un estilo de vida? ¿A qué se debe su entusiasmo?

---

<sup>17</sup> Kagan y Morse (1988) señalan que variables como edad, sexo, educación, explican solo el 20% del por qué la gente asiste al gimnasio, mas el 80% todavía queda por ser explicado. Otros estudios a los que se puede consultar son Ostóic (1986), Gordillo (1992), Gregorat (2008b).

### 2.3.1.- Una mirada no normativa a la corporalidad

Crossley (2006) sugiere que la sociología del cuerpo ha llegado a ser dominada por ciertas “grandes teorías”, con Foucault aparecen nociones de poder, resistencia, disciplina; Giddens expone una teoría en donde busca relacionar el cuerpo y la identidad en la alta modernidad, señalando que en la modernidad tardía “*nos hemos convertido en el responsable del diseño de nuestro cuerpo*” (Giddens, 1995: 102); Elias expone argumentos de reflexividad creciente y de autocontrol en un continuo proceso civilizador; Bourdieu relaciona conceptos de mercado, de campo y habitus, y si bien todos son útiles para iluminar ciertos aspectos de la socialización del cuerpo, cada uno comienza a partir de una visión particular de la sociedad: disciplinaria, patriarcal, civilizada, o de tipo dividida, y por tanto lo que “sucede” con el cuerpo se deriva del tipo de sociedad y teoría en cuestión. De esta forma, las vivencias empíricas de los individuos se pierden al ser solo un derivado de condiciones sociales particulares.

Por ello, es menester que al interés teórico se le sumen investigaciones empíricas. En un comienzo de mi investigación partí con nociones más bien foucaultianas, mas en el trabajo de campo, pude constatar que las actividades de entrenamiento recurrente en el gimnasio conllevan una encarnación de prácticas y significados más compleja que la que señala Foucault, y que además, existe un papel activo de los agentes sociales en relación con estas prácticas. En una parte importante de las investigaciones sociológicas sobre el cuerpo se muestran procesos similares, los estudios realizados por Wacquant (1999, 2006), Monaghan (1999, 2000), Entwistle (2001), Sassatelli (2001, 2010), Smith (2001), Gill (2005) y Pitts (2007), tienen cada uno, de diferentes maneras, una exposición respecto de la importancia del agente encarnado, como sujeto y objeto de determinados cambios.

Dentro de la tradición angloparlante, un concepto que ha surgido para entender estos fenómenos es el de “*embodiment*”, cuya traducción, con sus distintas implicaciones teóricas, tendría que desplazarse entre conceptos como corporización, encarnamiento, incorporación y corporeidad. Uno de sus más notables promotores es Csordas (1990, 1994, 1999), quien basa sus propuestas en torno al concepto ligado al trabajo de Merleau-Ponty. Ambos autores intentan superar la dualidad cuerpo-mente mediante el concepto de *embodiment* como principio metodológico en el que el cuerpo debe ser visto como una

entidad no dual, vale decir, no distinta o en interacción con el principio opuesto de la mente.<sup>18</sup>

Como señalan autores como García (1994) y Esteban (2004), el concepto de *embodiment* es central en el estudio actual del cuerpo, aunque sea de uso general a la disciplina, sobre todo en el medio anglosajón, y aunque no sea utilizado exactamente en el mismo sentido por todos los autores. Con la noción de *embodiment* se quiere superar la idea de que lo social se inscribe en el cuerpo, para hablar de lo corporal como auténtico campo de la cultura, subrayándose su dimensión potencial, intencional, intersubjetiva, activa y relacional. El agente como un ser encarnado, biológico y consciente que interactúa en y con la sociedad. Shilling (2003), en este sentido expone que en muchas actividades, incluyendo las de ejercitación física, existe un proceso de *embodiment* en donde los agentes reflexionan sobre sus prácticas, a esto lo denomina proyecto corporal auto reflexivo, proyecto que se realiza en la práctica mediante una progresiva adhesión a un estilo de vida.

En consecuencia, mi investigación busca dialogar con enfoques teóricos que más que hablar sobre el cuerpo, o del cuerpo, exponen desde el cuerpo (Farnell, 1999; Varela, 1995; Wacquant, 2006). El énfasis no está en discutir cómo al cuerpo en gran medida se le ha transformado a través de discursos, regímenes y prácticas, sino que observar la experiencia vivida de los cuerpos en la relación dialéctica entre agente encarnado y sociedad, es decir, hacer una sociología carnal (Crossley, 2006; Wacquant, 2006, Sassatelli, 2010), que dé cuenta cómo los propios agentes significan, transforman y viven sus cuerpos.

Como señalan autores como Van Wolputte (2004) o Pitts (2007), para aquellos que pueden permitírselo, el cuerpo es totalmente personalizable y adaptable, ya sea a través de tatuajes, piercings, marcas, cirugía estética o ejercicios físicos. El cuerpo “arreglado” se transforma en una marca que denota identidad, juventud, éxito. Este proceso no obedece necesariamente a imposiciones externas, sino que por el contrario puede ser incluso un reducto de libertad y una forma de ir contra las normas sociales.

Para entender este proceso, se ha desplegado el término trabajo corporal (*bodywork*), MacNevin (2003) señala que este término refiere a los esfuerzos desplegados a través de la moda, la cosmética, la dieta, el ejercicio, y similares, en un intento de redefinir

---

<sup>18</sup> Para profundizar en la relación entre Csordas y Merleau-Ponty, sugiero atender al trabajo de Ramfis y Eroza (2007).

o cambiar la forma del cuerpo y su apariencia para cumplir con ciertos objetivos. Por ello, el término trabajo corporal coincide con muchas de las prácticas que se promueven en la “cultura de los gimnasios”.

A partir de Johansson (en Hedblom, 2009) se utiliza el término “cultura del gimnasio” para describir “toda la cultura” que se desarrolla dentro de estos recintos, tales como técnicas de ejercitación, transformación y cuidado del cuerpo. Igualmente, prácticas e ideas que están relacionados con el desarrollo de la industria del fitness internacional. Además, como señalan Monaghan (2001a), Vilodre (2008) y Sassatelli (2010), la cultura del gimnasio no debe ser vista como estática y uniforme, sino como un concepto inclusivo de muchas variaciones de métodos, ejercicios y prácticas que tienen en común el manejo y la intervención en el cuerpo. El desarrollo de la cultura del gimnasio también está relacionada con los temas de tendencias y progresos de la ciencia (desarrollo de equipos de gimnasia, suplementos alimenticios, medicamentos para bajar de peso o desarrollar los músculos, entre otros).

Estas prácticas y este trabajo sobre la corporalidad en esta investigación serán analizados bajo los lineamientos de aquellas perspectivas que no ven al cuerpo separado de la mente. Un autor relevante para ello es Crossley (2005), quien expone que trabajar sobre la corporalidad implica utilizar técnicas corporales, aludiendo con esto al trabajo de Mauss.

Mauss (1971) fue el primero en hablar de técnicas corporales, después de haber observado que ciertas prácticas, por ejemplo, escupir, técnicas de caza y comer con cuchillo y tenedor, son específicas de determinadas sociedades, y que otras varían considerablemente en estilo a través de grupos sociales. Las mujeres caminan de manera diferente a los hombres, la burguesía habla diferente al proletariado, la marcha militar francesa es diferente a como lo hacen las tropas británicas, etc. Sobre la base de estas observaciones, definió las técnicas corporales como las formas en que los hombres saben cómo utilizar sus cuerpos.

Mauss señala que antes de toda técnica propiamente dicha, considerada como “acción tradicional y eficaz” que tiende a transformar el medio con la ayuda de un instrumento (martillo, pala, lima, etc.), existen “técnicas corporales”, que son el conjunto de técnicas que utiliza el cuerpo en las actitudes y en los movimientos vitales de todos los días,

como la actitud de descansar o los movimientos de andar, correr, nadar, etc.; siendo así el cuerpo “*el primero y más natural instrumento del hombre*” (1971: 352).

Esta definición de técnicas corporales como “habitus” es muy heurística, pues las técnicas del cuerpo tendrían una doble distinción. Serían formas encarnadas, pre-reflexivas de comprensión, y a la vez, serían netamente sociales. Estas técnicas, expone Crossley (2005), resultan cruciales para una sociología del cuerpo, pues se precisa pensar a los sujetos desde sus propias prácticas corporales. El movimiento inteligente en el ser humano, desde el más simple al más complejo se aprende culturalmente, como ocurre con el sencillo andar cotidiano. La manera de caminar no es fija ni definitiva en una misma sociedad, sino que puede cambiar y evolucionar según el estilo de vida y los modelos culturales (frecuencia y modos de transporte, modas de la indumentaria, determinados tipos de calzado, etc.).

Como lo señala Crossley (2005), si tomamos el caso de correr para tomar un autobús en contraste con salir a correr para hacer ejercicio, un trote supone que yo controlo un ritmo (una modificación corporal), ajusto mi respiración y me sitúo en una postura cómoda y eficiente. El trotar encarna una proyección espacial y temporal (tiene una duración en tanto uno estima una cantidad de tiempo a trotar) y por tanto este trote es ajeno a la urgencia que anima a la persona corriendo caóticamente detrás del autobús. El trote encarna una serie de propósitos a ejecutar en beneficio de la carrera. Conjuntamente, cuando corro me relaciono con mi entorno de una manera diferente. Quizás alargó mis pasos utilizando mi cuerpo de manera de impulsarme, el movimiento de los brazos mantienen un ritmo, las pisadas son distintas, además busco con los movimientos, generar un “trabajo” sobre las piernas que me permita, por ejemplo, tonificarlas.

Por otra parte, agrega Crossley (2005), la persona que corre para no perder el autobús, puede sentir vergüenza o temor a parecer tonto trotando detrás de un vehículo, lo que produce que él disimule su carrera lo que más pueda. En cambio, quien corre a modo de ejercicio, asume un compromiso con los que lo rodean, quien trota a modo de ejercicio encarna el papel de “corredor”. Las formas de trotar, los movimientos del cuerpo y de la respiración, la actitud adoptada, obedecen a técnicas corporales, que en la conceptualización que promueve Crossley serían reflexivas. Su concepto de técnicas

corporales reflexivas mantienen una concepción teórica y empírica para dar cuenta de cómo utilizamos y vivimos nuestros cuerpos.

El argumento es que las prácticas de modificación corporal se entienden mejor en términos de RBT (*Reflexive Body Techniques*) por tres razones. En primer lugar, el concepto de RBT implica que “cuerpos” se mantienen o modifican por medio de un esfuerzo corporal y de competencias que se encarnan. En segundo lugar, el concepto nos anima a identificar los aspectos “conscientes” y sociales de la actividad corporal y no reducir la actividad a un comportamiento mecánico simple. En tercer lugar, el concepto es suficientemente concreto para facilitar el análisis empírico (Crossley, 2005).

Este concepto será profundizado en el capítulo sexto, es con el que expodré cómo en el gimnasio existen una serie de prácticas y de significados que se encarnan en los sujetos. En los gimnasios sus distintos usuarios tonifican y trabajan rutinariamente sobre sus cuerpos, en donde si bien se realizan los mismos ejercicios, cada persona en la forma de ejercitarse, en las series o repeticiones que ejecuta, en la forma en que se toman y utilizan mancuernas y barras, en la posición de los pies, denotan un trabajo reflexivo sobre la corporalidad y sobre esta práctica en particular.

Además, como señalan Reischer y Koo (2004), el ejercicio físico puede ser visto como una forma de modificación corporal. En este proceso, no solo existe una conciencia de lo que se le hace al cuerpo, sino que también el propio cuerpo adquiere una conciencia. Por ello, el gimnasio y las prácticas que en él se tienen, se presenta como un lugar privilegiado para comprender cómo somos nuestros cuerpos, en donde cuerpo y mente no son realidades separables, y en donde al mismo tiempo, factores culturales, sociales, biológicos y psicológicos están en constante interacción.

En consecuencia, en este trabajo busco desplegar tres cosas. Primero, mostrar cómo la experiencia humana está basada en movimientos corporales, por técnicas corporales, situadas en un ambiente social y material específico, en este caso lo será el gimnasio. Segundo, exponer cómo los patrones habituales de una práctica se encarnan en las personas de manera tal que generan una relación compleja con sí mismos y con el mundo que los rodea. Por último, no discutir cómo al cuerpo se le transforma a través de discursos y prácticas, sino que más bien exponer cómo los propios agentes significan y transforman sus cuerpos.

### III.- MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1.- Reflexiones metodológicas

La presente investigación parte de un supuesto epistemológico interpretativo, inductivo, situación que conllevó a que en el transcurso del trabajo en terreno se fuera dando origen tanto a mis objetivos de estudio como a las preguntas de investigación, y si bien tenía algunas hipótesis e ideas respecto a lo que iba a estudiar, el trabajo de campo me condujo a un plano totalmente diferente.

Mis primeras intuiciones tenían que ver con la idea de cuerpos dóciles propuesta por Foucault, creía que existía una dependencia a la normatividad imperante en relación al ejercicio físico y a la belleza como símbolos de bienestar.<sup>19</sup> No obstante, me percaté que si bien las prácticas que se llevan a cabo en el gimnasio tienen mucha relación con la configuración dinámica de discursos, prácticas y relaciones sociales que comprenden tanto a la belleza como un símbolo significativo, el ejercicio físico como una práctica saludable, y la biopolítica de la promoción de la salud patrocinada por el Estado, mi trabajo de campo me reveló que no existe necesariamente docilidad por parte de los usuarios, tampoco una reflexividad tan clara como en el cuidado de sí que plantea Foucault. Más bien, existe una negociación, no siempre consciente, que cada individuo hace respecto de lo que quiere y de cómo quiere vivir o no las normas sociales.

En este sentido, no busco con esta investigación tomar partido respecto de cuál enfoque es el mejor para abordar el estudio de la actividad física en los gimnasios, tampoco señalar lo que es correcto o incorrecto respecto de las prácticas y los significados que las personas asiduas al gimnasio construyen. Mi intención es expresar de la mejor manera posible la lógica de esos significados, y cómo se encarnan en ciertas prácticas.

Este tipo de reflexiones metodológicas no hubieran sido posible sin la lectura de los trabajos de autores como Wolcott (2003), Crossley, (2004a), Wacquant (2006), Woodward (2008), Velasco y Díaz (2009), Lüders (2010), respecto de cómo se sitúa el investigador en el terreno que investiga. Creo que para la tarea que emprendí, las prácticas situadas y los

---

<sup>19</sup> En alguna medida, también creía que podía encontrar mucho de ideas como “cuidado de sí” o “tecnologías del yo” y/o distintas formas de resistencia, y si bien muchas de estas nociones están presentes, y son muy interesantes de problematizar, mi trabajo de campo me llevó por otros caminos.

conocimientos aplicados son más accesibles para el análisis a partir tanto de la observación participante, como a través de la co-presencia de observador, observados y eventos.

He optado por realizar un trabajo de investigación totalmente inserto en el trabajo de campo, investigadores como el ya citado Wacquant u otros como Brown (2003), MacNevin (2003), Mora (2008b), Gilchrist (2009), Sassatelli (2010), Rodríguez (2009, 2010), Napolitano (2009a, 2012), Ayala (2012), han incursionado de la misma manera, es decir, han practicado la actividad de quienes estudian, la han vivido en sus propios cuerpos. Por ello, cabe aclarar que soy un asiduo al deporte y al entrenamiento con pesas, llevo doce años asistiendo a distintos gimnasios en todo Chile, y a éste en el que enmarqué mi investigación, he asistido desde marzo del 2011.

Este tipo de aproximación no solo creo es más fructuosa en “datos”, sino que me ha permitido cuatro cosas. Primero, poder entender mejor las experiencias y prácticas de quienes se investiga.<sup>20</sup> Segundo, me concedió un lenguaje común y un grado de proximidad con los informantes más cómplice y cercano. Tercero, me permitió cuestionarme e identificar cómo algunas de las prácticas o significados que para mis informantes eran relevantes y/o naturales, también lo eran para mí, revelándome cómo se normalizan ciertos significados y prácticas. Por último, me permitió contrastar en terreno lo que las personas de este estudio dicen que hacen y lo que realmente hacen.

Sobre este último punto, de la misma forma como Malinowski (1916) experimentó sometiendo a ciertas eventualidades a niños en Baloma, o como se desprende de las reflexiones etnometodológicas de Garfinkel (2006), en mi trabajo de campo me aventuré con pequeñas experiencias prácticas. Sassatelli (2010) se ha parado en medio de una clase de aeróbica sin hacer caso al instructor para ver qué sucedía, yo en mi investigación he competido, entrenado, compartido comidas, he ido de compras con mis colaboradores, y en cada una de estas actividades traté de aventurarme con preguntas, comentarios o situaciones que pudiesen enriquecer el trabajo etnográfico. Esta situación probablemente no habría sido posible si yo no compartiera ni fuera parte de aquellas personas que asiduamente concurren al gimnasio.

---

<sup>20</sup> Por citar un caso, Klein (1993) se dio cuenta de cómo los informantes pueden engañar al investigador en el trabajo de campo, y el investigador al no pertenecer al grupo, al no compartir ciertos códigos, no tiene cómo darse cuenta de que se le engaña.

### 3.2.- Abordaje metodológico

La presente investigación es de corte etnográfico, realizada en un gimnasio de Santiago sur oriente. Trabajé en terreno por un periodo de 10 meses (de marzo a diciembre). En este periodo realicé una observación participante con especial atención a las prácticas que los usuarios ejecutan respecto al cuerpo, al entrenamiento y los significados que se asocian a ellos.

La zona sur oriente de Santiago comprende comunas como Peñalolén, Macul, La Florida y Puente Alto. Comunas en las que la mayoría de sus habitantes se encuentran en el nivel C3 (clase media) o D (clase media baja).<sup>21</sup> Es decir, estas comunas según el GSE (grupos socioeconómicos), serían más bien comunas en donde el promedio de sus pobladores perciben ingresos en el mejor de los casos moderados.

Dentro del gimnasio elegí como espacios de investigación el sector de musculación,<sup>22</sup> el sector de “cardio”<sup>23</sup> y la clase de spinning.<sup>24</sup> El criterio para elegir solamente el spinning como clase grupal fue debido a que en ella pude encontrar tanto a hombres como mujeres. También, que las personas que realizan spinning, además entrenan en el gimnasio, no así personas que solo asisten a Pilates, karate o yoga.

En estas áreas entrené, observé y conversé con usuarios y usuarias, privilegiando a aquellas personas que entrenan más de cuatro veces a la semana, con un promedio de 1.5 horas diarias y que lleven esta rutina por un período superior a un año.<sup>25</sup> Este criterio está basado en que son ellos y ellas quienes ocupan gran parte de su tiempo libre en el gimnasio y en el entrenamiento. Al mismo tiempo, dado la época en que comencé la etnografía, pude

---

<sup>21</sup> Esta información fue extraída del informe de Novomerc (2005) sobre el GSE en las principales comunas de Santiago. Cuya clasificación pasa por ABC1 para el segmento Alto; C2 medio-alto; C3 medio; D medio-bajo; E para el segmento más bajo o de extrema pobreza. Recuperado el 15/02/2013 en: <http://www.novomerc.cl/datos.html>

<sup>22</sup> El sector de musculación comprende el área donde están tanto las máquinas de entrenamiento, como el sector de pesos libres, es decir, el sector donde se encuentran barras y mancuernas.

<sup>23</sup> El sector de “cardio” comprende el área en donde se encuentran distintas máquinas para realizar ejercicios cardiovasculares, máquinas como: bicicletas estáticas, trotadoras y elípticas.

<sup>24</sup> El Spinning o Ciclismo Indoor, consiste en un programa de ejercicios cardiovasculares y de resistencia muscular en el cual se utilizan bicicletas fijas regulables, donde un instructor va dirigiendo al ritmo de la música la intensidad del pedaleo. Estas clases son grupales y tienen una duración de 60 minutos, en ellas al ritmo de distintas melodías se simula la ascendida y bajada de una montaña, por tanto hay partes de pedaleo sentado, de pie, lento, rápido, etc.

<sup>25</sup> Además de conversar, como estrategia metodológica opté también por escuchar muchas de las conversaciones entre pasillos, en los camarines, o a la espera del inicio de la clase de spinning.

cerciorarme que estas personas no son aquellas “ocasionales” que llegan pensando en adelgazar para el verano.

En términos más específicos, acudí de cinco a seis veces a la semana al gimnasio, a distintas horas y a distintas actividades. Como señala Wacquant (2006), más que una observación participante, he realizado una participación con observación. Si bien el gimnasio no es un sitio en donde uno pueda albergarse durante todo el día, bajo mi afán etnográfico, en una primera fase del trabajo de campo, de marzo a julio, acudí alrededor de 4 horas diarias, seis veces a la semana. Luego, de agosto a diciembre, he realizado trabajo de campo dos veces o tres veces a la semana en periodos cortos de 1 a 2 horas.

Con mis informantes he compartido y hablado en distintos escenarios, dentro y fuera del gimnasio. El trabajo ha sido variado, en un comienzo me centré en 5 personas (tres hombres y dos mujeres),<sup>26</sup> y compartí con ellos y ellas intensamente durante marzo a junio. Luego, en la medida que iba descubriendo significados y prácticas, amplíé el grupo con el que estaba trabajando a 11 colaboradores.<sup>27</sup>

Para recopilar la mayor cantidad de información he trabajado con distintas técnicas, desde el clásico diario de campo, con notas tomadas en el momento o luego en los camarines, hasta la utilización de auto grabarse, dado que tanto celulares como reproductores de música así lo permiten, y además, no alteran en lo más mínimo el ambiente del gimnasio, pues es común que algunas personas tengan su celular al lado mientras entrenan.

En términos de ética, todas las personas con las que he seguido un trabajo de campo más profundo, han voluntariamente participado, y se les ha pedido su consentimiento para ser grabados en las entrevistas, a todos se les ha comunicado que sus palabras serán utilizadas en una investigación en donde ellos no serán personalizados ni nombrados en ningún momento.<sup>28</sup>

---

<sup>26</sup> En la tabla del anexo número 1, corresponden a los cinco primeros nombres.

<sup>27</sup> Para una descripción más detallada de estos informantes se puede consultar la tabla 1 del anexo.

<sup>28</sup> Más profundo en el sentido que hubieron conversaciones con otros usuarios del gimnasio, conversaciones de tipo, casuales, azarosas y en las que no necesariamente expliqué que me encontraba realizando una investigación.

### **3.3.- Preguntas y objetivos**

#### **3.3.1- Preguntas de investigación:**

¿En qué consisten y cómo se justifican las prácticas de entrenamiento corporal intensivo por parte de aficionados al gimnasio en la zona de Santiago sur oriente actual?

¿Cuáles son los significados y valoraciones atribuidos a esta práctica por parte de sus aficionados?

¿Cuáles son los objetivos que se persiguen con la asistencia recurrente al gimnasio?

#### **3.3.2.- Objetivo general:**

Conocer en qué consisten las prácticas y cuáles son los significados asociados al entrenamiento corporal en un gimnasio comercial en Santiago sur oriente por usuarios y usuarias que asisten al gimnasio como mínimo cuatro veces a la semana, y que llevan esta rutina hace más de un año.

#### **3.3.3.- Objetivos Específicos:**

- Identificar las prácticas y los discursos relevantes sobre entrenamiento, cuerpo, ejercicio físico y su relevancia dentro de la vida de los propios usuarios y usuarias.
- Describir las prácticas concretas que los propios usuarios y usuarias señalan como significativas respecto de su asistencia al gimnasio.
- Analizar estas prácticas en el contexto de cómo estos significados y prácticas se encarnan.

## **CAPÍTULO IV.- GIMNASIO, ENTRENAMIENTO Y CORPORALIDAD**

A continuación presento la relación que se da entre el entrenamiento recurrente, y las implicancias que esto conlleva en la articulación del sujeto con su cuerpo y con el gimnasio como espacios significativos. Expongo primeramente el gimnasio donde se llevó a cabo la etnografía, señalando cómo las disposiciones físicas, además de la interacción de los sujetos, confluyen en un lenguaje, en significados y en prácticas determinadas. Segundo, analizo cómo los usuarios entienden y significan el entrenarse constantemente. Por último, interpreto cómo estas prácticas generan que se entienda y signifique de manera particular al cuerpo y a las sensaciones que en él se tienen.

### **4.1.- Gimnasio, sus espacios y su lógica<sup>29</sup>**

#### **4.1.1.- El espacio físico**

El gimnasio en el que enmarqué esta investigación tiene abiertas sus puertas de lunes a domingo, incluyendo festivos.<sup>30</sup> Se encuentra ubicado a un costado de un mall en la zona sur oriente de Santiago, presenta dos niveles. El primer nivel está dividido en un sector de recepción y el sector de bar saludable, donde se pueden comprar frutas, snacks, batidos de proteína, entre otros productos. Existe además un mesón de recepción y una entrada provista de un sistema de seguridad con unas barras que giran solo previo ingreso del rut y la huella dactilar del dedo índice. Con ello, se accede a un segundo sector donde encontramos estancias donde están las ejecutivas de venta. Una sala para uso del personal. Una sala del gerente del gimnasio (provista de cámaras de seguridad que muestran distintas áreas del gimnasio) y un sector de bicicletas estáticas ubicadas al frente de tres televisores.

Entre el primer y segundo nivel hallamos un sector con algunas bicicletas estáticas, enfrente una pared con dos televisores y al costado la sala de spinning. Este nivel intermedio cuenta también con una serie de paneles en donde se promociona la contratación

---

<sup>29</sup> La descripción del gimnasio que a continuación se presenta, corresponde a cómo el gimnasio se encontraba durante el periodo más intenso de trabajo de campo (marzo-julio), pues durante agosto en adelante se llevaron a cabo una serie de reestructuraciones. Ahora bien, conversando con el personal del gimnasio, esta situación es común, pues dado el carácter comercial del mismo, éste siempre debe estar remodelándose.

<sup>30</sup> El horario de funcionamiento es: Lunes a Viernes: 06:30 - 23:00hrs. Sábado y Festivos: 09:00 - 19:00hrs. Domingo: 09:00 - 14:00hrs.

de entrenadores personales, cursos de musculación y anuncios comerciales varios. La sala de spinning es un espacio rectangular destinado para ejercicios de pedaleo en bicicletas estáticas, esta sala no cuenta con espejos en su interior, sino más bien posee ventanas hacia el exterior del recinto y una serie de bicicletas en fila que se encuentran frente a una pequeña tarima donde se sienta el instructor. Esta sala está provista de aire acondicionado, un rincón donde se puede tomar agua y equipo de sonido propio.

El segundo nivel es el sector más amplio del gimnasio, en él hallamos una espaciosa sala de clases grupales, un sector de máquinas elípticas, una sala de masajes,<sup>31</sup> una sala para los instructores (en donde descansan, tienen algunos artefactos eléctricos y hacen las evaluaciones a sus alumnos). Luego, existe una sección donde podemos encontrar pelotas de ejercitación, steps<sup>32</sup> y colchonetas, y enfrente una serie de trotadoras ubicadas delante de televisores<sup>33</sup> y anuncios comerciales.<sup>34</sup> La porción norte está colmada de espejos, la porción sur contiene grandes ventanales que dan a la vía pública.<sup>35</sup> Entre estas dos porciones se despliegan las máquinas de ejercitación. Al final, están el sector de las mancuernas, las barras y los baños (baños que poseen lockers<sup>36</sup> y sauna).

#### 4.1.2.- Uso de los espacios

Principalmente es en el segundo nivel donde constaté una utilización particular de los espacios por parte de las personas que se entrenan. Por ejemplo, en este nivel existe un sector con una pizarra donde las personas se anotan para reservar alguna elíptica o trotadora, dado que es solo uno el marcador, es un lugar donde la gente al estar aglomerada tiende a sostener pequeñas conversaciones. En esta pizarra los usuarios deben poner la hora

---

<sup>31</sup> Dentro de los servicios que se ofrecen están: masajes reductivos, masajes descontracturantes, bronceado exprés, drenaje linfático, entre otros. Estos servicios se pagan aparte.

<sup>32</sup> El step es una plataforma rectangular que posee una superficie antideslizante sobre la cual se realizan distintos tipos de ejercicios.

<sup>33</sup> Cabe destacar que el gimnasio en donde enmarqué mi etnografía posee más de 15 televisores led, situación que no es para nada exagerada o anómala en estos recintos.

<sup>34</sup> Este gimnasio tiene convenios con ciertas marcas y empresas, De esta manera, existen avisos comerciales dentro del gimnasio que promocionan una radio, un multivitamínico, una tienda de ropa deportiva, un instituto de inglés, una marca de bebida energética, entre otras.

<sup>35</sup> La gente que entrena puede ser vista desde el exterior, este hecho resulta una forma de propaganda, son los propios usuarios en su entrenamiento los que promocionan sin querer al gimnasio.

<sup>36</sup> En el baño de hombres pude constatar la existencia de más de 180 lockers. Además, en tiempos de gran concurrencia al gimnasio (como en octubre y después de las 18:00hrs.) pude apreciar gente haciendo fila esperando que se desocupara un locker.

en que iniciarán su entrenamiento y la hora en que finalizará. Por regla del gimnasio no se puede utilizar la máquina por más de 30 minutos. No obstante, muchos de los usuarios se anotan 30 minutos con su nombre y luego 30 minutos más con su apellido. Así, pueden entrenar más tiempo. Otra práctica común es anotarse en dos máquinas distintas.

Las máquinas del gimnasio preferencialmente se ubican enfrente a los espejos, en ellos los usuarios constantemente no solo chequean sus movimientos al ejercitarse, sino que también se observan a sí mismos y a otros. Los espejos resultan clave para, observar a la gente que circula, para motivarse, criticarse, ver hasta dónde se marca el sudor en la ropa, y ver hasta los detalles de los músculos. Es más, muchos si no quedan conformes con lo que el espejo les refleja, buscan otro en donde el juego de luz y de sombras les favorezca más.

En relación a los espejos hay varias creencias comunes entre los usuarios, muchos dicen que en los gimnasios deliberadamente se compran espejos con un leve porcentaje de aumento. Otros señalan que los diseñadores saben cómo poner los espejos de manera tal que la luz que se refleje en ellos no encandile a nadie, pero que al mismo tiempo, “favorezcan” a quienes se observan en ellos.

Las personas habituales al gimnasio saben cómo posar ante el espejo,<sup>37</sup> mis informantes han aprendido poses y movimientos, ellos y ellas se miran desde la totalidad del cuerpo hasta puntos específicos. Flexionan los músculos de manera tal que puedan observar lo que se denomina como “cortes”, los cortes musculares aparecen cuando, dado una elevada cantidad de masa muscular, sumado a poca grasa corporal, la separación entre músculos y las venas se hacen evidentes, a esto también se le llama estar “rayado”, “seco”, “definido”, “marcado”, “tonificado”, “trabajado”, “vascularizado”, “limpio”. Tanto la forma de los músculos, su tamaño, las “rayas” que los separan, la simetría entre estos, las venas que pasan por los músculos, son examinados y vistos en los espejos.

Cabe señalar que en los baños, los varones intensifican esta práctica de observación de sí mismos frente al espejo, llegando algunos a posar solo en calzoncillos sin preocuparse por los demás. Hablando con mis informantes mujeres, me señalaron que si bien también en los baños las mujeres se observan constantemente, son muy pocas las que posan o realizan alguna postura particular frente a los espejos.

---

<sup>37</sup> Los trabajos de Gimlin (2002), Fussell (2003), Crossley (2004), Vélez y María (2009), Sassatelli (2010) ilustran sobre este proceso de aprendizaje.

El reverso de este cuerpo “rayado” es lo que se llama, “*estar en volumen*”, “*off seson*”, “*no limpio*” o “*en periodo de masa*”. Estos conceptos son utilizados mayoritariamente por los varones, pues mientras a las mujeres no les gusta subir de peso, los hombres ven en ello una oportunidad de transformar esos kilos en músculos. Por ejemplo, a mi pregunta: *¿qué prefieres, ganar un kilo de masa muscular, o perder un kilo de grasa?* 6 de mis informantes varones me respondieron la primera opción y todas las mujeres la segunda (Pedro fue el único que respondió que prefería perder un kilo de grasa).

En el gimnasio existe también una división espacial de máquinas de entrenamiento. Estas se encuentran ubicadas por sectores, existiendo una agrupación de aparatos según la zona muscular que con ella se pueda trabajar. Es decir, existen zonas donde se puede ejercitar los abdominales, otra para entrenar las piernas, el pectoral, etc. Además, en mi trabajo de campo pude constatar que algunas máquinas y/o ejercicios poseen cierto “prestigio” pues su ejecución precisa de ciertas habilidades técnicas o de fuerza.

Como le oí a un señor que recién llevaba entrenando dos meses: “...*no, yo no entreno en ese sector, por aquí no más, allá en el rincón* (aludiendo al sector de pesos libres) *están los pro, déjeme aquí no más, tranquilito, pa qué tanto*”. Respecto de uno de los ejercicios más complicados, técnicamente hablando, llamado sentadilla.<sup>38</sup> Carlos señala:

*“La mayoría que viene al gimnasio es por hobby, y se olvida que existe el tren inferior, y no hacen sentadilla, si no lo hacen es porque creen que solo miran la parte de arriba, no tienen sentido de estética simétrica, en cambio aquellos que hacemos sentadillas sabemos muy bien que es uno de los ejercicios claves de potencia y fuerza y sobretodo de tamaño para las piernas, creo nosotros lo miramos desde los beneficios indirectos, fuerza, resistencia, detalles, los otros lo miran como tortura”.*<sup>39</sup>

Los movimientos, los ejercicios y el andar por el gimnasio se encuentran en estrecha relación con la disposición de cuestiones tanto físicas como simbólicas. El trabajo de

---

<sup>38</sup> La sentadilla es uno de los ejercicios básicos del entrenamiento de fuerza. Trabaja directamente los músculos de muslo, cadera y glúteos. El movimiento se inicia siempre en posición erguida, colocando una barra con pesas cruzadas sobre el músculo trapecio, detrás del cuello. El movimiento se realiza flexionando rodillas y cadera para hacer bajar el cuerpo hacia el suelo sin perder la verticalidad, volviendo luego a la posición erguida. Este ejercicio es considerado complejo pues mal ejecutado existen grandes posibilidades de desarrollar lesiones lumbares y de rodilla.

<sup>39</sup> Otros ejercicios bien valorados y de gran destreza técnica y/o de fuerza son ejercicios como el peso muerto, o las dominadas. El trabajo de Hedblom (2009) señala que estos ejercicios también en su investigación fueron vistos como relevantes.

Mcdowell (2000) resulta interesante a este respecto, pues expone cómo la arquitectura, los objetos, los colores, los accesorios o la iluminación, se entre mezclan con las actitudes, los gestos, las palabras de las personas que se encuentran ocupando esos espacios. El ambiente físico ayuda a la interacción social, generando valoraciones y relaciones de poder.

Las máquinas, los espejos, el sector de pesos libres, van determinando cómo las personas se desplazan por el gimnasio en función de los músculos que desean trabajar. Pero asimismo, los usuarios aprenden cuáles sectores son más acordes a sus necesidades, a sus habilidades técnicas o de fuerza. Debido a esto es común ver a usuarios recurrentes en el sector de pesos libres, a novicios en el sector de máquinas, y en el sector de máquinas cardiovasculares y pelotas de entrenamiento a mujeres.<sup>40</sup> La disposición espacial de los elementos del gimnasio, obedecen tanto a una optimización de los espacios, una sectorización de usuarios, como a una optimización del tiempo de entrenamiento.

Esta división de máquinas según la zona del cuerpo que afecta, sumado a los entrenamientos localizados, genera que el cuerpo humano se entienda en un primer momento como fragmentado,<sup>41</sup> compuesto por grupos musculares específicos. Esta división incluso afecta a un mismo músculo, se habla de abdominal bajo, medio, oblicuo y superior; hombro posterior, superior, lateral, etc. Situación que conlleva a que sea común entre los usuarios el ubicar a alguien o dar orientaciones señalando una parte del cuerpo, “*voy estar en pierna*”, “*te espero en la parte de espalda*”. Una típica pregunta es: ¿qué te toca hoy? A lo que se responde: hombros; trapecios; abdominales. Es decir, se hace alusión a un músculo y no a una máquina, a un elemento físico, o a un programa de entrenamiento. Asimismo, el cuerpo al entenderse fragmentado, casi como un otro, es común oír frases como: “*voy a darle duro a los brazos*”, “*mis piernas no quieren crecer, las machaco y nada*”, “*yo soy de pectoral porfiado, no hay caso, no lo puedo desarrollar*”.

#### 4.1.3.- Códigos internos

Es interesante observar que este cuerpo fragmentado si no responde como se desea, vale decir, si no crece o adelgaza dependiendo lo que pretenda el usuario, la

---

<sup>40</sup> En un estudio etnográfico Dworkin (2001) encontró este mismo patrón.

<sup>41</sup> Señalo en un primer momento, pues en el capítulo 6 expondré cómo a pesar de esta fragmentación del cuerpo a la hora de entrenar, el usuario recurrente llega a una unicidad entre estos músculos y lo que corresponde a su cuerpo, su corporeidad y su persona.

responsabilidad es netamente personal, no pasa por la falta de mejores instructores, máquinas o equipamiento. En el uso interno de los espacios del gimnasio, el aspecto comercial se hace presente porque se debe pagar para acceder a él. Luego, la responsabilidad de cumplir metas o mejorías es de competencia individual.<sup>42</sup> Además, el aspecto comercial sale a la vista al ser un lugar personalizado y pensado para divertirse entrenando. Como señala Sassatelli (2010), la diversión no es un evento espontáneo. Y si bien está comprobado que la actividad física genera endorfinas,<sup>43</sup> catecolaminas,<sup>44</sup> aumenta la estamina,<sup>45</sup> la dopamina, conjuntamente con otras sensaciones placenteras (Jackson y Csikszentmihalyi, 1999; Gimlin, 2002; Franco, 2011), el gimnasio como empresa se preocupa de mantener un ambiente ameno que facilite el entrenamiento.

Ahora bien, habría que complementar lo que señala Sassatelli con el hecho que la diversión o el ambiente entretenido del gimnasio pasa también por las personas que asisten a él. Los planteamientos de Landa (2011) o Sassatelli (2010) tienden a desestimar que si bien el gimnasio comercial tiene toda una lógica empresarial en su interior, esta se ve afectada por las relaciones que los propios usuarios realizan en ellos.

Los gimnasios comerciales están orientados al entrenamiento, pero pensado de una manera solazada, para ello la música que se utiliza es la más popular. En las clases de spinning se aplaude, grita y silba animadamente. En el gimnasio existe cabida

---

<sup>42</sup> Sobre este contexto, cabe hacer una distinción, en los gimnasios estudiados por Wacquant (2006) o Woodward (2008), no hay casi presencia de dinero, de mujeres, adolescentes o personal de aseo. En este gimnasio comercial en cambio, no solo están presentes ambos géneros, sino que para poder estar presentes, deben haber cancelado su cuota, si no, solo pueden acceder al hall del gimnasio. Es decir, en este gimnasio, al ser comercial, tanto las máquinas como las mancuernas siguen un patrón estilístico, en nuestro caso, las máquinas son rojas con plomo, colores que combinan con la pintura del edificio, las colchonetas de entrenamiento y con el logo del gimnasio. Otras diferencias a las que puedo referir: estos gimnasios no tienen fotos de hombres íconos como fisicoculturistas, sino que más bien cuentan con escasas fotos, mayoritariamente sobre publicidad. Por otra parte, estos gimnasios cuentan con servicios como guardería, estacionamientos, aire acondicionado. Por último, mencionar que al ser instituciones comerciales, este tipo de gimnasios tiene convenios con otras empresas. De esta forma, se pueden obtener descuentos en restaurantes, discos, institutos, y diversas tiendas.

<sup>43</sup> El nombre de endorfina se deriva de dos palabras, endógenos y morfina, debido a que estas hormonas actúan similar a la morfina en el sistema de opioides naturales. La endorfina es una sustancia peptídica producida de forma natural en el encéfalo, que bloquea la sensación de dolor y está relacionada con las respuestas emocionales placenteras, inducen euforia, y desempeñan un papel en el sistema de recompensa del cerebro (Leuenberger, 2006). Para profundizar se puede consultar también Farrell (1985).

<sup>44</sup> Las catecolaminas tienen un fuerte control de mando sobre el estado de ánimo, el humor, el movimiento, el sistema cardiovascular y las respuestas al estrés; por lo que altos niveles de catecolaminas se asocian con estados de ánimo positivos e inclusive sentimientos de euforia. Para profundizar sobre el tema se puede consultar el trabajo de Griffiths (1997).

<sup>45</sup> Para profundizar ver el texto de MacNevin (2003).

prácticamente para todos, los que gustan de correr, de las pesas, de las artes marciales, del baile, etc. Desde los televisores, pasando por los instructores, hasta las canciones que suenan por los alto parlantes, están pensadas para satisfacer, agradar y animar a la mayor parte de los clientes posibles. Por ello, comparto la idea de Díaz, et al., (2006) quien expone que los gimnasios comerciales buscan ser una especie de club social, un espacio lúdico en donde se puede entrenar mientras se canta, se conversa con amigos, se observa la novela y en donde además, no hay competencia (al menos no de manera formal).<sup>46</sup>

En el ambiente del gimnasio aquellos usuarios recurrentes que asisten no solo varias veces a la semana sino que llevan esta rutina, muchas veces, por años, generan lazos sociales importantes, se vuelve un espacio común y un ambiente familiar. Franco, et al., (2011) señala que el deporte genera integración social, situación que incentiva en las personas su permanencia. Por otra parte, la permanencia genera que las personas posean tanto un manejo del espacio como de los códigos internos. Varios de los individuos de este estudio llevan años en gimnasios, y me señalaban que si bien ellos pueden cambiar de gimnasio, en todos se da una lógica similar, las máquinas son parecidas, es fácil adecuarse a las normas internas y encontrar un grupo con intereses similares.

Este manejo de las normas y códigos internos, permite a los usuarios moverse y desplazarse con habilidad en estos recintos, mis informantes se conducen con naturalidad en el gimnasio, mueven máquinas de sus sitios, trasladan implementos, realizan de manera distinta ciertos ejercicios. En el caso de las mujeres pude observar cómo podían entrenar en un sector de prevalencia masculina como lo es el de pesos libres, su calidad de usuarias frecuentes les da la confianza de entrenar en medio de hombres, y estos a su vez, le brindan cooperación y las alientan.

Las máquinas generan, dada su construcción, que el cuerpo se mueva de cierta manera. No obstante, aunque el diseño de las máquinas sugiera ciertos movimientos, a veces éstos se utilizan en otras formas innovadoras. Mis informantes, dado su conocimiento “inventan” usos y movimientos para ciertas máquinas. Por ejemplo, en lugar de sentarse con la espalda contra la almohadilla de una banca, o de una máquina para *press* de

---

<sup>46</sup> El trabajo de campo me demostró que existe una competencia no formal. En este sentido, comparto la idea de Cagigal (1979) quien señala que siempre en la actividad deportiva existe la idea de competencia, aunque sea implícitamente, ya sea en un afán de competir con otros o con uno mismo. Además, otros trabajos también exponen que hay competencia en los gimnasios (Leeds y Liberti, 2007).

hombros, ubican su cuerpo al revés, con el vientre contra la almohadilla en el ejercicio. Más allá de que una máquina esté pensada para la realización de un determinado movimiento, las personas de este estudio pueden realizar otros movimientos y ejercitar otros músculos.

Esta situación muestra que mis informantes poseen un conocimiento funcional de los movimientos, de los músculos y de cómo ejercitarlos, situación que les brinda no solo la confianza de desplazarse con presunción en el gimnasio, sino también de innovar en la realización de sus ejercicios. Estas acciones, dado el carácter de personas recurrentes, no son reprochadas por ningún miembro del personal del gimnasio.

Otro de los códigos internos es que las personas que entrenan lo hacen individualmente, pocas en duplas, pero es difícil ver grupos entrenando la misma rutina. Esta situación se da pues lo que se busca es optimizar el tiempo, el descanso debe ser lo suficiente como para recuperar el aliento y así volver a empezar. Dentro de los usuarios recurrentes es común que algunos cuenten los segundos de descanso o se guíen con un reloj para no reposar ningún segundo más de lo necesario. Eduardo me señaló: *“hay que descansar 45 segundos, con eso es suficiente”*.

Aunque el gimnasio suele ser muy ruidoso debido a la música que suena a todo volumen, además del ruido ambiente, es fundamental para mis colaboradores el concentrarse; mientras se entrena no se habla, ni se bromea, sino que por el contrario se concentra la atención en la ejecución de los ejercicios y en cómo se sienten estos movimientos en el cuerpo. Luego de acabado el ejercicio, se descansa lo menos posible, a lo más se intercambian un par de frases y se inicia el siguiente ejercicio. Esta disposición continua al entrenamiento, remite a una marca de distinción entre los usuarios,<sup>47</sup> están los que *“entrenan”* y los que *“vienen a puro conversar”*. Se apela también a estas personas como aquellos que *“vienen a puro pasearse”*, *“vienen a calentar el asiento”*, *“gente que le sobra el tiempo y no hayan qué hacer”*. Victoria me señaló:

*“Me cargan las figuritas (¿cuáles figuritas?), esas que andan en el gimnasio puro paseándose, creen que la cuestión es pasarela y andan de arriba abajo paseándose, si uno viene al gimnasio, viene a entrenar, si se quieren lucir, cómo no se van a la playa mejor”*.

---

<sup>47</sup> Esta forma de distinción se puede observar en los trabajos de Sassatelli (2010), Landa (2011).

Tanto hombres como mujeres se distinguen unos a otros en relación con el tiempo en que utilizan una máquina, barra o mancuerna. Es bien visto descansar poco, es de mal gusto sentarse en un implemento y no utilizarlo, pues se interrumpe la rutina de otro que lo necesita ocupar. Frente a esta situación las respuesta de quien espera un aparato pueden ser múltiples, puede optar por hacer otro ejercicio, puede preguntar si pueden alternar en el uso de la máquina, puede pararse enfrente y obstinadamente mirar a la persona para marcar cierta presión, o puede hacer el mismo ejercicio pero sustituyendo la máquina. No obstante, el usuario recurrente, se siente con cierta propiedad en el gimnasio, por eso hace sentir su presión o malestar cuando quiere ocupar un implemento y este está siendo ocupado.

Si bien en el gimnasio se puede hacer deporte y no se está sometido a la presión de perder o ganar, de discutir o depender de compañeros o de un grupo, de ser humillado o de tener una mala “presentación”, el entrenamiento para mis informantes es personal y substancial, se ajusta a las propias necesidades, necesidades que no precisan, en su mayoría, de grandes habilidades técnicas, pero que sí requieren de disciplina, voluntad y gran dedicación individual. Diego me expuso: *“esto es puro corazón”*.

Al mismo tiempo, al ser estos espacios personalizados, el entrenamiento ofrece distintas posibilidades y el usuario elige las que más le gustan o acomoden, algunos se centran en aspectos psicológicos como botar el estrés, otros en aspectos fisiológicos como la prevención de enfermedades, y otros en temas estéticos como eliminar la grasa del estómago.

Una persona que no era recurrente en el gimnasio mientras descansaba me expuso: *“Yo voy a mi ritmo, hago lo que quiero, trote un rato, después uno poco de abdominales y listo, otro día si quiero tiro pesas, si no, le doy un poco a las poleas y chao. Hago las cosas que me gustan, y dependiendo del ánimo y si hay mucha gente o no, veo por dónde ataco”*. Por otra parte, Carolina señala: *“tu ya vienes programada, sabes lo que tienes que entrenar, si está muy lleno o las máquinas están ocupadas, una igual se las ingenia, lo importante es seguir la rutina y entrenar fuerte”*.

De esta forma, podemos ver que el usuario recurrente no improvisa su entrenamiento, sino por el contrario es metódico en su proceso de ejercitación. Conjuntamente, se observa que el gimnasio da la posibilidad de que las personas elijan sus actividades, o al menos, tengan variables a manejar para seguir sus intereses.

Otro punto relevante es que mis informantes significan este espacio y este tiempo de entrenamiento como: “*tiempo para sí mismos*”,<sup>48</sup> un espacio en donde se pueden divertir, distraerse y centrar en sus propios deseos y aspiraciones.

*“me gusta venir al gimnasio porque he adquirido más resistencia física, me canso menos, hago las cosas más motivada, y rápido. Ando hasta más alegre”* (Victoria); *“para mí el gym es como un segundo hogar y no por la cantidad de horas que uno permanece allí, sino más bien es por las relaciones, el lazo, el amor que se genera cuando se logra comprender el significado de esto. Sonará masoquista pero el gym es el templo del dolor, un lugar sagrado, una galaxia dentro de la Tierra [...] al cruzar la puerta del gym entras a otro mundo, en el cual lo externo al entrenamiento se vuelve más externo, te conviertes en otra persona, el lenguaje cambia, la sensación de sentir cambia. En resumidas palabras el gimnasio para mí es parte de mi vida”* (Carlos).

Wacquant (2006) citando a Simmel señala que en los gimnasios se da un tipo de sociabilidad, entendida como procesos puros de asociación que son en sí mismos su propio fin, formas de interacción social escasas de sentido. Ahora bien, en mi trabajo en terreno pude notar que este argumento no es del todo adecuado, pues se debería precisar que existen distintos tipo de asociaciones, siendo algunas de ellas muy significativas, especialmente entre los usuarios recurrentes. Además, se puede hablar de una sociabilidad distinta, pues existe un código tácito según el cual los miembros del gimnasio dejan en la puerta del recinto todos los problemas y obligaciones que tienen en el trabajo, la familia y el corazón. Autores como Sassatelli (2010) o el propio Wacquant (2006) hablan del gimnasio como un espacio aislado, un mundo aparte.

Sassatelli (2010) señala que los gimnasios están relativamente separados de la realidad cotidiana como espacios especializados, pues operan sobre la base de normas locales que se traducen, negocian y filtran. Para ella, es principalmente en los vestuarios donde los clientes entran en el espíritu del entrenamiento y del gimnasio, despojándose de sus identidades externas, de su ropa cotidiana y/o de trabajo, e igualando sus cuerpos a los cuerpos y vestimenta de los demás.

Ahora bien, cabe destacar la postura de Crossley (2004), quien advierte que el gimnasio no debe ser entendido tan fuertemente como un mundo aparte, pues los intereses y los estados relacionados con la sexualidad, el género y la masculinidad/feminidad no se

---

<sup>48</sup> Esta misma situación se puede observar en los trabajos de Gimlin (2002) y Hedblom (2009).

quedan en los vestuarios. Mi investigación me demostró que más bien hay matices, los hombres, por ejemplo, pueden mostrar más afectividad entre ellos de lo que lo pueden hacer en otros ámbitos. Las mujeres por su parte pueden mostrar más agresividad y reciedumbre que la que suelen mostrar en otras actividades.

El ambiente del gimnasio es ameno y predecible, las personas se encuentran próximas a otras y en ocasiones se comparten las máquinas. Entre las personas que concurren a él tiende a existir una afabilidad, la mayoría se saludan aun cuando muchos no se saben ni los nombres, y si bien algunas personas pueden parecer concentradas o distantes, son asequibles. Poco o nada se habla de política, religión o economía, tampoco se discute sobre nada en particular, más bien las conversaciones son breves y rondan sobre algún suceso contingente, el entrenamiento, o el estado físico. Particularmente, es en los camarines donde se tienden a sostener conversaciones más prolongadas, pues se ha terminado ya de entrenar o todavía no se inicia el entrenamiento. Dato curioso resulta el hecho que en los camarines es común oír conversaciones en relación a una parte del cuerpo. Preguntas y comentarios como: *¿cómo están tus piernas?; ¿y, los abdominales cuándo?; oye, tu pectoral superior se ve más trabajado.*

Ahora bien, esta deferencia y tranquilidad dependiendo el horario o la época del año es variable, existen tiempos extraordinarios: después de septiembre y antes del verano. Por lo general, de 18:00 a 21:00hrs., es cuando se concentra la mayor cantidad de usuarios. Esta situación para el usuario recurrente es irritante, tanto el gimnasio como las máquinas e implementos tienden a estar ocupadas, lo que no permite ni el desplazamiento ni el entrenamiento ágil que se busca.

Carlos en septiembre me señaló: *“después del 18, llegan todas las gorditas a buscar el milagro,<sup>49</sup> y llegan también los tipos que se la pasan tomando y comiendo porquerías y luego te preguntan si de aquí a diciembre se les van a notar las calugas. Me carga venir al gimnasio y ver a esta gente”*. Diego en octubre me expuso: *“no se puede entrenar tranquilo, está lleno de paracaidistas, yo no sé de dónde, ni para qué viene toda esta gente, cómo no se preocuparon de entrenar en marzo”*.

---

<sup>49</sup> En Chile, las Fiestas Patrias, también conocidas informalmente como: *el Dieciocho*, es una festividad muy asociada a abundantes comidas y a alcohol, realizada anualmente el día 18 de septiembre con el fin de conmemorar la formación de Chile como un Estado nación independiente de la Corona Española.

En el gimnasio existe una colaboración y vigilancia no mentada, especialmente entre los usuarios recurrentes, las personas se dan ánimo, se observan. En su mayoría, no son indiferentes a su entorno. Los demás sirven como ejemplos, buenos o malos para motivar el entrenamiento y la dedicación. Asimismo, entre amigos se dan opiniones y consejos. Si alguien ha mejorado su forma física, o su fuerza, recibe comentarios positivos. Por eso, una forma que los usuarios tienen para evaluarse es a través de las miradas de los otros, de sus críticas, el gimnasio es un lugar en donde tanto la disposición espacial de las máquinas, la ubicación de los espejos, como la visibilidad de las personas que se ejercitan, hacen de este espacio uno que está pensado para promover el entrenamiento y la preocupación por el cuerpo.

Este espacio al ser significado como un mundo aparte, para mis informantes permite una nueva forma de ser, permite demostrar afectividad entre hombres, fuerza física y atrevimiento en las mujeres, disciplina y empeño, permite olvidarse de los problemas, del estrés, y a la vez, permite centrarse en uno mismo. Por tanto, es la propia persona la que deja los problemas en la puerta del gimnasio, o bien, los aminora a través del esfuerzo empeñado en el entrenamiento. Nelson expone: *“En spinning boto todo el estrés, todas las frustraciones, después de pedalear una hora como loco, uno ya queda más relajado”*.

En consecuencia, el gimnasio es un lugar instrumental y a la vez un sitio con características especiales, no es lo mismo entrenar en la casa, se necesita asistir a este espacio, por eso muchos lo llaman: *“mi segundo hogar”, “mi templo”, “mi espacio”, “una burbuja”*, usuarios me expusieron que el gimnasio era sagrado para ellos, que las clases de spinning no se las perdían ni aunque llueva o truene. Victoria expone: *“venir a spinning es como mi momento, el momento del día para mí”*. Es más, muchos usuarios me señalaron argumentos que aludían a que aunque se esté muy cansado, o no se quiera ir al gimnasio igual se debe llegar, se debe *“hacer acto de presencia”*. En mi trabajo en terreno vi presentarse a muchas personas cansadas, resfriadas, lesionadas, enfermas, que señalaban: *“al menos cumplo con venir un rato”*.

*“En la casa no es lo mismo, una se pone a ver la novela, que el cahuín, la copucha, la farándula, cualquier cosa. Empiezas a hacer algo, y dices, ya, en 20 minutos más empiezo, después, ya, en 10 minutos más, al final no entrenay, y si entrenas es por menos tiempo y se hace súper fome, yo lo he*

*intentado un par de veces, trato de poner la música que me gusta pero no es lo mismo”(Victoria).Fabiola me expuso: “lo que pasa es que en el gimnasio la energía se transmite”.*

Un elemento clave es que en el gimnasio las personas pueden combinar lo que más les guste para hacer del entrenamiento algo divertido, se puede escuchar la música de preferencia, se puede entrenar solo o acompañado, se puede llegar e ir a la hora que se quiera, se puede entrenar la rutina que se elija y con la intensidad deseada. El gimnasio se ofrece como un lugar en donde todo depende de las necesidades e intereses del propio usuario. De esta forma, el gimnasio es un lugar cargado de significaciones, y si bien nadie obliga a que las personas asistan, mis colaboradores acuden a él aplicadamente, este es el espacio específico en donde se preocupan de sí mismos y donde además tienen todos los soportes materiales y simbólicos para desarrollar un buen entrenamiento.

## 4.2.-Significando el entrenar

En el trabajo de campo pude observar que no todas las personas acceden al gimnasio para aumentar su condición física, pues muchos también asisten al mismo para conocer gente, para salir de la rutina, porque la empresa donde trabajan tiene un convenio con el gimnasio, por prescripción médica, entre otros factores. Una informante expone: *“mira, más que nada vengo para aprovechar el beneficio (alude a un convenio que tiene la empresa donde trabaja con el gimnasio), si tengo tiempo o no tengo nada que hacer, vengo a moverme un poco”*.<sup>50</sup> Por lo tanto, existen quienes indican que asisten para hacer un poco de deporte y otros para *“activarse”, “botar estrés”, “cargar pilas”*. Es decir, actúa un entendimiento que subyace en estas afirmaciones. Para algunos, el ir a un gimnasio es hacer deporte. Para otros, el gimnasio es un espacio de entretenimiento, de relajación, donde uno hace actividad física, pero eso no constituye un deporte. En esta línea, si uno le consulta a las personas si son deportistas, las respuestas son variadas, algunas señalan: *“yo antes hacía deporte, practicaba basquetbol, ahora como no tengo tiempo, cuando puedo vengo al gimnasio”*.<sup>51</sup> En cambio Diego expone: *“yo vengo cinco, seis hasta siete veces a la semana al gimnasio, como sano, no fumo, no tomo, soy bien deportista”*.

De estos argumentos desprendo dos reflexiones. Primero, que tiende a existir una relación entre cómo la persona califique al gimnasio y a sí misma, en relación a su modo de entrenar y al esfuerzo que pone en el gimnasio. En su mayoría, mi trabajo de campo reveló que aquellos que se asumen deportistas por ir al gimnasio, son los mismos que despliegan más esfuerzo en sus entrenamientos. Segundo, si bien son muchos los deportes que parte de su entrenamiento consta de asistir a un gimnasio, éste se constituye como un espacio de entrenamiento, no es el deporte en sí, por lo que se hace complejo determinar si una persona que va al gimnasio es un deportista o no.<sup>52</sup>

---

<sup>50</sup> Para profundizar cómo la actividad física se ha relacionado con la salud empresarial, en donde, por ejemplo, las propias empresas mandan a sus trabajadores al gimnasio, se puede consultar el trabajo de López (2008).

<sup>51</sup> Argumentos de una persona en el gimnasio con el que si bien se conversó en algunas ocasiones no constituye uno de mis informantes.

<sup>52</sup> En la real academia española se señalan 2 puntos respecto del deporte: 1) Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. 2) Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre. Observando el primer punto no queda claro si el asistir a un gimnasio es un deporte, pues si bien se ejercen actividades físicas en él, las normas, las prácticas son muy variadas según las personas. Además, no es precisamente una actividad que podamos denominar juego, ni apela en su mayoría a la competición. El segundo punto es más adecuado, aun cuando el gimnasio

Como argumenta Cuenca (en Reverter 2007), estas actividades no son fácil de calificar como de ocio, pues el ocio no es tiempo libre, como en ocasiones se cree, ni tampoco una actividad, sino más bien es un modo de ser y percibir, un estado mental, o si se quiere, un ámbito de experiencia humana determinado por la actitud con la que se lleva a cabo una acción.

Estas reflexiones no son menores pues las personas que se entrenan diariamente en un gimnasio, se entrenan ¿bajo qué lógica?, su performance no va dirigida a alcanzar un récord competitivo<sup>53</sup> sino a alcanzar una condición física ¿condición física para qué?, una imagen ideal ¿ideal para quién?<sup>54</sup> Si bien es sabido que el deporte mejora el estado físico, el ánimo y el autoestima en todas las edades.<sup>55</sup> En mi trabajo de campo fui tratando de dilucidar ¿qué lleva a una persona a entrenar todos los días en un gimnasio? ¿Cuál es la significación de entrenar hasta la extenuación? ¿Por qué hay personas que se vuelven usuarios recurrentes, y otros a los pocos meses abandonan el gimnasio?<sup>56</sup>

Autores como Merino (2008) o Sassatelli (2010) exponen que en el gimnasio se construyen subjetividades, esta subjetividad se encarna y es mediada por las personas, pero también por las influencias del entorno. Haciendo un paralelo con el trabajo de Vigarello (2005), las personas que sí permanecen en el gimnasio logran involucrarse en un espacio en donde se corrige al cuerpo, la postura, sus formas, cuál es su aspecto, su simetría, se toma una conciencia del físico y se educa sobre él. Además, el gimnasio alecciona una comprensión sobre el cuerpo y entrena la disposición al entrenamiento, tanto instructores como usuarios recurrentes incentivan y elogian a quienes asiduamente van al gimnasio. Por lo que se puede complementar al trabajo de Kagan y Morse (1988) el señalar que no son

---

responde a un espacio cerrado y artificial. Ahora bien, autores como Arboleda (2003) señala a este tipo de actividades como: *actividad físico-deportiva*, pues no requiere de normas, no busca el máximo rendimiento, la competencia es un medio y el objetivo es el desarrollo de algunas capacidades. En cambio, el deporte sería la actividad física que obedece a normas y sus objetivos son la competencia, el máximo rendimiento y el espectáculo.

<sup>53</sup> Mi trabajo de campo reveló que existen pequeños récords a vencer, pero son en su mayoría récords personales, no competitivos.

<sup>54</sup> Para muchos el propio cuerpo es el trofeo que se gana. Esta reflexión se expondrá con detalles en el capítulo número 6.

<sup>55</sup> Para profundizar en este argumento ver Caspersen, et al. (1986), Hernández (1993), Jackson y Csikszentmihalyi (1999), Gimlin (2002), Arboleda (2003), Ramírez, et al. (2004), Carrao, et al. (2010), Huang y Tang (2010).

<sup>56</sup> Son muchos los estudios que avalan que mayoritariamente la gente desiste en los gimnasios a los pocos meses. Por ejemplo, de acuerdo con un estudio realizado en la Universidad de Stanford en aproximadamente 8.000 miembros de gimnasios, el 85 % de los miembros de un gimnasio concurre solo 4,8 veces al mes (Mejia, 2006: 4). Para otros estudios recomiendo: Kagan y Morse (1988), Della Vigna y Malmendier (2006).

solo los instructores quienes velan por el entrenamiento, sino también son los propios asistentes del gimnasio.

Mis informantes son quienes ya han aprendido una serie de códigos, valoraciones, y significados respecto del entrenamiento recurrente. Ellos ven la asistencia al gimnasio más que como una obligación, un deber, o un simple pasatiempo, como una necesidad. Muchos me expusieron que el asistir al gimnasio producía una sensación compleja que involucraba a todo el cuerpo, todos los sentidos están plenamente activos, el sudor, la música, los espejos, las mancuernas, el sonido de los discos, los latidos del corazón acelerado, el agua que se bebe con avidez, todo va generando que la práctica sea envolvente. Al preguntar a Diego *¿por qué te gusta tanto entrenar?* Me respondió:

*“Hay que sentirlo, no se puede explicar, es como..., no sé, algo que te pone contento, que necesitas, es una forma de ser, y a uno le gusta, te vas metiendo más y más en el tema, después se hace algo natural, uno termina entrenando y pensando en el gimnasio como algo más, algo que hay que hacer, pero algo que te gusta hacer”.*

La unidad básica de la “cultura de gimnasio” es el entrenamiento. El entrenamiento sigue mayoritariamente una rutina, puede ser una que algún instructor le haya dado al usuario, o una rutina que el usuario haya creado por sí mismo. Ahora bien, todo usuario recurrente sabe y posee distintas rutinas de entrenamiento. Las rutinas se establecen según fines, y por lo general se dividen por zonas musculares y se regulan con criterios de tiempo,<sup>57</sup> series<sup>58</sup> y repeticiones.<sup>59</sup> Los fines más comunes en el trabajo en el gimnasio en base a rutinas son aumento de la fuerza, corregir la postura, mejorar la capacidad cardíaca, tener resistencia muscular, tener una composición corporal “armoniosa”, entre otros.

Estas rutinas van variando según la época del año y las necesidades personales. De esta forma, es común que en los meses de invierno se entrene buscando desarrollar masa muscular y en tiempos cercanos al verano se comience a buscar bajar la grasa corporal y perder un poco de peso. Asimismo, entre mis informantes existen diferencias entre sus entrenamientos en relación a sus edades, mientras los más jóvenes tienden a buscar el

---

<sup>57</sup> El tiempo mayoritariamente se divide en tiempo de musculación y tiempo de trabajo cardiovascular. La idea de un buen entrenamiento para mis colaboradores es ejercitarse anaeróbicamente como aeróbicamente.

<sup>58</sup> Las series son el número de veces bajo el cual se pueden repetir distintos levantamientos o ejercicios.

<sup>59</sup> Las repeticiones son lo que componen cada serie, y se entienden como la cantidad de veces que debe realizarse un ejercicio o levantamiento específico sin interrupción.

liberar energías, y/o desarrollar músculo, los adultos buscan aliviar dolores de espalda, generar mayor flexibilidad, ánimo y vitalidad.

En este sentido, se debe aclarar, como expone Crossley (2004a), que uno podría tentarse a decir aquí que al cuerpo se le ejercita y se le transforma a través de su sometimiento a un régimen temporal impuesto desde el exterior, al igual que los descritos por Foucault (1998b). No obstante, si bien hay mucho de cierto en la afirmación, es solo la mitad de la historia. La disposición al entrenamiento y el esfuerzo colocado en él son programados y pensados por los propios usuarios, a partir de sus propios intereses. Además, se debe destacar que en estas actividades llevadas a cabo en el gimnasio, se pasa de la comprensión mental a la ejecución práctica de los ejercicios, proceso que no necesariamente es manipulable o consciente, no obligatoriamente es lineal, las funciones psicomotoras no necesariamente obedecen a la comprensión reflexiva de un movimiento, por lo que es el propio cuerpo el que aprende a ejecutar un movimiento, situación similar como a aprender a andar en bicicleta o nadar.

En otras palabras, las personas de este estudio en sus entrenamientos, y en muchos casos de una manera pre-reflexiva en la relación cuerpo-sujeto, van desarrollando prácticas inconscientes, como por ejemplo al distribuir sus esfuerzos tanto dentro de su rutina, en sus partes, como en toda la sesión en su conjunto. Por ello, comparto la idea de Crossley (2004a) en el sentido de que mis informantes “saben” de una manera práctica la rapidez con que trabajar un músculo, saben los pesos a utilizar, y la cantidad de esfuerzo a desplegar, han generado técnicas corporales que son concordantes con el conocimiento de sus propias capacidades en relación a los ejercicios, y a la vez, tienen un sentido de sí mismos y de sus facultades en relación con el tiempo en que pueden y deben entrenar. Si esto fuera un cálculo reflexivo sería un problema complejo, que implicaría analizar una serie de variables como el tiempo de entrenamiento; el nivel de condición física que se posee; los niveles de energía; la relación niveles de energía y tiempo de entrenamiento; las lesiones que se tiene; el porcentaje de esfuerzo a desplegar en cada repetición y/o serie para completar la rutina; los movimientos a ejecutar para fatigar porciones distintas del músculo, etc.

Tanto las rutinas, los movimientos, como las intensidades son aprendidas de a poco, lograr un conocimiento encarnado de esta práctica requiere de años, y es a partir desde cómo “afectan” al cuerpo, como también a través de los consejos de instructores u otros

usuarios recurrentes que se va desarrollando esta comprensión. Que una rutina de entrenamiento afecte al cuerpo, quiere decir que esta rutina en el corto plazo genere cansancio y dolor muscular, y en el mediano a largo plazo, genere cambios físicos, de fuerza y/o de resistencia. En este mismo sentido, los usuarios hablan de que el “*músculo se acostumbra*”, por lo que se van variando y/o mezclando constantemente rutinas de entrenamiento, lo que se busca es “*engañar al músculo*”, es decir, estar constantemente ejercitándolo de manera distinta para que este no alcance a adaptarse a la rutina, y así sea más fácil fatigarlo.

A esta adaptabilidad del cuerpo mis informantes le llaman “*memoria muscular*”, concepto que alude a que el cuerpo recuerda las repeticiones o los pesos que puede levantar, por lo que se debe ir siempre aumentando los pesos en los ejercicios o las repeticiones para que el cuerpo reaccione positivamente. Este concepto será explicado con más detalles en el capítulo sexto.

Dentro de estos códigos y significados asociados al entrenamiento por parte de mis informantes, está la idea que producto del entrenamiento, el esfuerzo y la dedicación pueden mejorar y/o modificar ciertas partes de su cuerpo. La figura humana es perfectible, independientemente de cómo esté. De ahí que dentro de estos recintos podemos ver a personas que incurren en una disciplina auto impuesta y que se entrenan duramente y varias veces a la semana, personas que no son deportistas profesionales y que sin embargo dedican gran parte de su tiempo al entrenamiento físico.

*“Yo vengo al gimnasio porque da resultado, porque uno nunca va a quedar como los musculosos de la tele, pero igual se puede mejorar, perdís guata, agarray fuerza, igual mejorar”* (Eduardo); *“el tema es ser constante, con dedicación y esfuerzo cualquier cosa se puede lograr”* (Pedro).

Conversando en camarines con un usuario del gimnasio me exponía que había bajado en tres años alrededor de 22 kilos, que la gente físicamente no lo reconocía, y que todos, tanto en el gimnasio como fuera de él valoraban su esfuerzo. A modo de prueba me mostró su carnet de identidad, y efectivamente el cambio era tan evidente que aquellos rostros parecían pertenecer a dos personas distintas. Este tipo de situaciones me fue ayudando a comprender lo tremendo que podía ser el cambio en la subjetividad y en el

físico, que una persona podía alcanzar dado su asistencia continua y metódica al gimnasio. Además, cómo algo tan personal como el propio rostro, se podía ver afectado.

En este sentido, todos mis colaboradores me expusieron que el entrenamiento recurrente generaba evidencias, a veces no necesariamente las deseadas como perder la grasa abdominal, pero sí tonificar el cuerpo, tener más energía, sentirse con más confianza en sí mismos, perder grasa corporal, estar menos estresados, entre otras.

Otro de los códigos y significados asociados al entrenamiento es que existen signos morales que dan cuenta de conceptos como prestigio, esfuerzo, sabiduría. Como señalan autores como Kaufmann (1995), Gil (2000), Le Breton (2002), Goffman (1995, 2004), en la presentación física se juegan valores morales de la sociedad. La mirada de un otro produce un juicio que fija de entrada una categoría social o moral en relación a la apariencia. De esta suerte, alguien delgado es visto como alguien sano, esforzado, bello. Alguien obeso es visto como descuidado, enfermo y feo.<sup>60</sup> En los gimnasios no operan las clásicas jerarquías, pues no son del todo evidentes (clase social, nivel educacional, profesión, etc.). En el gimnasio se gana “estatus” según la forma física y el empeño puesto en los entrenamientos, pues se reconoce en estos ciertas cualidades.<sup>61</sup> Valdés y Fuentes (2010: 91) señalan: “*En el mundo moral del Fitness el indicador por excelencia del nivel de rendimiento, autocontrol y adaptabilidad que posee el sujeto es el cuerpo*”.

Se debe tomar en cuenta que el gimnasio es uno de los pocos lugares donde se pueden contemplar unos a otros con poca ropa o desnudos a diario y con total normalidad. En los camarines las personas se pasean mostrando algo cada vez más íntimo como la desnudez, profesores universitarios, abogados, mujeres profesionales y dueñas de casa, estudiantes y oficinistas pueden contemplarse y juzgarse según la apariencia física, situación que promueve cierto crédito a quienes gozan de un cuerpo más tonificado, independientemente de su edad, de sus ingresos o de su estatus social.

*“El profe que me entrena lo elegí porque a pesar de tener sus años, se ve súper bien, o sea, si está así es porque algo debe saber”* (Angélica); *“Mira, ese flacuchento que está allá, ese, ese es mi profe de inglés, pesa menos que un paquete de cabritas”* (Diego); *“Cuando yo llegué, como era flaquito,*

---

<sup>60</sup> El trabajo de Young (2000) es un claro ejemplo de cómo la apariencia física posee significados sociales, en donde se tiende a creer que el perverso, degenerado, es feo (y hombre) y que el bueno es hermoso (hombre o mujer).

<sup>61</sup> Para profundizar este punto con otros trabajos se puede consultar a Klein (1986), Wacquant (1999), Rodríguez (2009b), Valdés y Fuentes (2010).

*todos me daban consejos, todos se quebraban delante de mí, después cuando empecé a tener más fuerza, cuando empecé a levantar los mismos pesos que los demás o más, ahí ya nadie me decía nada, incluso empezaron algunos a preguntarme a mí” (Pablo).*

En el mes de junio fui testigo de una escena muy ejemplificadora. Javier se encontraba en medio de un grupo de personas, algunas de ellas eran entrenadores del propio gimnasio, hablando y aleccionando sobre entrenamiento y dieta balanceada, si bien es cierto esta era una conversación informal, pude ver en los ojos y en lenguaje corporal cómo Javier se enorgullecía de sus conocimientos y cómo los propios instructores, muchos de ellos profesores de educación física, le consultaban respecto a algunos ejercicios.

Asimismo, en una conversación con un usuario recurrente que no asistía al gimnasio hace varios meses producto de una lesión, en sus palabras pude ver esta idea de status que los demás ven en las personas producto del físico, pero que las personas también observan en sí mismos. Me señaló:

*“En este gimnasio muchos no tienen idea de lo que están haciendo, ejecutan mal los movimientos o sencillamente no realizan el ejercicio, cierta parte de mí dice voy a aconsejarlos, pero de inmediato acude el pensamiento, pero quién soy yo para dar consejos, además, en el estado en que estoy (aludiendo a su delgadez producto de haber estado lesionado) no me van a hacer caso, ya nadie me pesca, pero a mí me inquieta que gente entrene mal, ya que me gustaría que esas personas que de verdad parecen hacer un esfuerzo por venir, realmente aprovechen su tiempo y cumplan sus objetivos”.*

En consecuencia, a diferencia de lo que plantea Landa (2009), en los gimnasios no necesariamente la autoridad moral es el instructor, sino más bien existe una negociación en donde la apariencia física, el tiempo de entrenamiento y el espíritu desplegado en la ejercitación otorgan cualidades a las personas, independientemente de que haya un sujeto con una polera en cuya espalda se señale “profesor” o “*personal training*”. De esta forma, y siguiendo a Bourdieu (1997), podemos distinguir que en el gimnasio hay personas que son percibidas por los diferentes grupos en mayor o menor grado, como portadores de un “capital simbólico”, de conocer la “verdad” acerca de cómo ejecutar correctamente los ejercicios, de cómo mejorar la apariencia física. El cuerpo más musculado o en forma representa un capital que brinda a su portadores distintas ventajas.

Elementos como el ahínco o el sudor también funcionan como componentes de prestigio, principalmente, entre los varones. El sudoroso es alguien que ha hecho bien su trabajo, es alguien que no entrena como “jugando”, sino que se lo toma en serio.<sup>62</sup> En camarines los varones señalan sus camisetas mojadas producto del arduo entrenamiento, algunos estrujan sus prendas para que caigan copiosas gotas al suelo, en señal de orgullo. En este sentido, y tomando en cuenta lo que plantea Gooldin (2008), nos encontramos frente a una moralidad encarnada, que se desarrolla y gana, a través de la experiencia de lucha, resistencia, superación de obstáculos, y alcanzar metas auto-propuestas, pero que a la vez, muchas de ellas son visibles para todos, como la pérdida de peso, o la ganancia de masa muscular.

Las clases de spinning sirven como un buen ejemplo de la superación de obstáculos, de sudar como muestra del esfuerzo y del ahínco que se debe desplegar en los entrenamientos. Los instructores utilizan frases como:

*“Alcancen el objetivo, aunque sea cuesta arriba, se debe siempre llegar a la cima”; “si quieren pedalear despacio salgan a dar una vuelta en bicicleta a la calle, acá venimos a entrenar”; “solo ustedes saben si están dando el 100%, así que no se engañen, no se perjudiquen, y pedaleen con todas sus fuerzas”; “quién dijo que era fácil la vida, nada se regala en este mundo, solo podemos cumplir nuestras metas con mucho esfuerzo”; “ demuéstrenme lo grande que son, demuéstrenmelo en la manera en que entrenan”; “saquen todo lo malo que llevan dentro, los problemas se van sudando”.*

El cuerpo y la actitud desplegada en el gimnasio se presentan entonces como signos morales que hablan por la persona. El esfuerzo, el arrojo físico, la fuerza de voluntad y la dedicación que se exhiben al realizar un ejercicio y en el asistir diariamente al gimnasio, dan cuenta de cualidades que los otros pueden ver y que permiten diferenciaciones e incluso privilegios dentro del gimnasio. Una situación común es que a los que “*realmente entrenan*”, las personas les ceden las máquinas de entrenamiento si estos las precisan, la

---

<sup>62</sup> Cabe hacer la precisión, y siguiendo las ideas de Douglas (2002), el sudor comunica peligro, la posibilidad de contagio, de contaminación, por tanto se le ve como algo sucio, algo a lo que uno esquiva. Ahora bien, dentro del ambiente del gimnasio, se mezclan los fluidos de todos los asistentes y a veces hasta se pueden salpicar unos a otros en determinados movimientos. Esto es aceptado entre conocidos, entre duplas de entrenamiento y se tiende a naturalizar. Situación distinta entre desconocidos, si producto del entrenamiento se dejan pequeños charcos de sudor en el suelo, o en los equipos, esto crea un potencial para la vergüenza, por lo que los más preocupados siempre secan con su toalla toda muestra de sudor.

gente los salude o les pregunte cosas, o los profesores de spinning se encarguen de reservarles una bicicleta, pues ellos son: “*cumplidores y esforzados*”.

En el entrenamiento propiamente tal de mis informantes, encontré personas que se preocupan de la técnica, de realizar ejercicios cardiovasculares, otros del peso que levantan, pero más allá del tipo de entrenamiento que realicen, siempre se puede ver en ellos un “compromiso” con el entrenamiento, una actitud de esfuerzo, sistematicidad y de búsqueda de progresos. Cabe destacar que puede ser tal el arrojo que según algunos se debe desplegar en el gimnasio, que síntomas como querer vomitar o sentirse mareado son significados como normales, incluso más, para algunos son etapas necesarias que se deben perseguir para conseguir los objetivos deseados. En este sentido, son los hombres, sobre todo aquellos con concepciones más culturistas quienes ven en el vómito o en las náuseas un elemento positivo. En el entrenamiento de muchos colaboradores fui testigo de cómo entrenaban a tal punto que no eran capaces de hacer una repetición más incluso con alguien ayudándoles.

Estas significaciones tienen también algunas distinciones de género. Los hombres tienden a medir sus progresos a través de los pesos que pueden levantar o las repeticiones a las que pueden llegar. Los esfuerzos se ejercen pensando en una relación mixta, con un otro, pensando en quién tiene más fuerza o mejor físico, y consigo mismos respecto del estilo de vida. Los hombres orientan su trabajo al entrenamiento con pesas, mayoritariamente con pesos libres, privilegiando zonas como los brazos o el pectoral. Además, realizan entrenamiento aeróbico individual, ya sea en trotadoras o spinning. Los hombres ven accesible sus logros tanto por la dieta, con un fuerte uso de sustancias ergogénicas (como el uso de suplementos nutricionales), y en algunos casos, a través del uso de esteroides anabolizantes. En el entrenamiento el sudor es un indicador de esfuerzo, es común oír: “*hay que mojar la camiseta*”. Por último, el fin más buscado en los varones es ganar masa muscular.

Las mujeres tienden a medir sus progresos a través de la ropa que usan, si les queda más suelta o apretada. Igualmente, la vestimenta es un factor relevante pues puede tanto apretujar al cuerpo, como mostrar deliberadamente ciertas zonas, decisión que las mujeres analizan a la hora de entrenar. Asimismo, muchas de mis informantes me señalaron que una forma de medir progresos era ver si les “entraba” un jeans o no. También, pero en menor

proporción, repasar con una cinta métrica sus medidas, teniendo en cuenta la famosa relación de: 90-60-90. En las mujeres los esfuerzos se ejercen pensando en una relación consigo mismas a través de la ropa y la comida. Ellas orientan más su trabajo al entrenamiento en máquinas cardiovasculares y de musculación, privilegiando zonas como las piernas, glúteos y abdomen. Además, acuden a entrenamiento aeróbico tanto en máquinas individuales como en clases grupales. Ven accesibles sus logros tanto por la dieta, el entrenamiento y eventualmente la cirugía estética. Siendo la dieta una práctica muy constante e importante. En el entrenamiento un indicador del esfuerzo es el tiempo dedicado a entrenar. Por último, el fin más buscado para ellas es bajar la grasa corporal.

Siguiendo estos lineamientos, podemos observar que la mujer tiende a desarrollar una lógica más íntima y personal con sus sensaciones, el cansancio, la disciplina, el dolor, los progresos, son emociones totalmente personales, que siempre dependen de ellas, se miden y ven en ellas. El hombre, por el contrario, observa sus sensaciones en relación a otros, desafía a sus compañeros, mide sus progresos en relación a otros, se juzga según cómo ve a otros y cómo los otros lo ven a él.

### 4.3.- Significando y sintiendo al cuerpo

La práctica de actividades que conllevan una gran exposición y manejo de la corporalidad tienden a producir una relación más compleja y cercana con el propio cuerpo. En el caso de mis informantes, ellos y ellas no solo han desarrollado significados y valoraciones al entrenamiento o al gimnasio, sino que también incrementaron una serie de habilidades para leer y sentir sus propios cuerpos. Ahora bien, cabe destacar una distinción muy importante a mi juicio, en el gimnasio, dentro de las personas asiduas existen tipos de usuarios. Están los culturistas, los levantadores de pesas o “fierros”<sup>63</sup> y las personas fitness. Esta distinción es relevante, pues dependiendo el tipo de usuario encontraremos tipos de comportamientos tanto dentro como fuera del gimnasio, y si bien existe una lógica común entre todos, los matices y énfasis son distintos.<sup>64</sup>

Maguire (2007) expone que las metas en el culturismo y el fitness son distintas. El concepto de fitness se asocia tanto al entrenamiento en el gimnasio como a una condición física que se caracteriza con lo natural, con la energía, agilidad, esbeltez. En el culturismo, en cambio, se busca el máximo desarrollo muscular, se podría decir que este físico esbelto del fitness es llevado al extremo en el culturismo. Definir a quién llamar un culturista o no supone un problema, ya que *“el culturismo es una actividad con distintos grados de participación”* (Strong, 2003: 163). Además, es muy pequeño el número de personas que compiten y se ganan la vida en esta actividad, por lo que son muchos los que entrenan en su tiempo libre de acuerdo con los principios del culturismo, mas sin la intención de competir (Hedblom, 2009).<sup>65</sup> A aquellos que podemos señalar como “fierros” pueden ser culturistas o no, pero su característica es que en sus entrenamientos utilizan pesos libres buscando desarrollar la fuerza muscular.

Esta tipología es valiosa, pues cada uno de estos grupos entiende y ve de manera distinta lo que puede ser un cuerpo equilibrado, el marco de peso corporal ideal, una sesión de entrenamiento satisfactoria, un estilo de vida particular. De esta forma, la actividad de ejercitación diaria y constante va produciendo sensaciones y una relación especial con el

---

<sup>63</sup> Las barras y las mancuernas que se utilizan en los gimnasios son denominadas por los usuarios frecuentemente como “fierros”. De esta manera, se denomina gimnasios “fierros” a aquellos frecuentados por los apasionados del entrenamiento con estos implementos.

<sup>64</sup> También es relevante hacer la distinción entre los que compiten, entre los que han competido o piensan competir y los que nunca han competido ni quieren hacerlo.

<sup>65</sup> Solo Carlos y Eduardo se han presentado en una competición años atrás.

cuerpo en donde dependiendo el tipo de usuario se significará con más o menos ímpetu determinadas prácticas.

#### 4.3.1.- Significando al dolor y el cansancio

Tal vez, uno de los mejores ejemplos para denotar esta relación compleja entre gimnasio, entrenamiento e incorporación de conocimientos y significados en el propio cuerpo, lo podemos encontrar en relación a cómo se entiende al dolor y al cansancio, pues lo corriente es que a algo que cause dolor o cansancio se le esquiva, mas este raciocinio no opera así en el gimnasio. Los usuarios recurrentes señalan que el dolor y/o el cansancio que producen las sesiones de entrenamiento más que ser buscados en sí mismos, se les inquiera pues son una etapa necesaria para alcanzar beneficios, el dolor es una consecuencia, más que un objetivo. En la racionalidad de mis informantes, el dolor y el cansancio han sido contruidos como indicadores que muestran que el entrenamiento funciona, *“si te duele el músculo, es porque está trabajando”*. El cansancio es la sensación principal en el entrenamiento, y existe una graduación en su percepción, puede ser general o local, el dolor se va produciendo de a poco, y sobre todo, se siente los días posteriores al entrenamiento.

Pedro señala: *“cuando al otro día amanece adolorido significa que hiciste bien la pega, porque si despertay como si nada, entonces no entrenaste lo suficiente”*. En esta misma lógica, más de una vez al consultar a algún usuario luego en camarines, cómo había estado su entrenamiento, se me respondió: *“mañana voy a saber”*.

Como exponen autores como Bendelow y Williams (1995), Monaghan (2001a), Crossley (2004a), Cortázar (2010), las personas en el gimnasio suspenden temporalmente el hábito usual de dejar la actividad en el momento en que duele o les hace falta el aire, activando el hábito adquirido (o la técnica corporal) de sentir cómo el músculo se agota, se siente incómodo, se quema, significándolo como algo positivo.

Conversando con mis informantes, y en término analíticos, he llegado a convenir la existencia de tres tipos de dolor: 1) el dolor muscular resultado de un buen entrenamiento. Este tipo de dolor está muy relacionado con el cansancio, pues en la medida que uno

“*cansa al músculo*” se cree que dolerá.<sup>66</sup> 2) El dolor articular de codos, muñecas o rodillas, estos dolores dependiendo de su intensidad son tomados como naturales, “*gajes del oficio*” o con alguna mayor preocupación. Aquí también encontramos pequeños dolores como el rompimiento de callosidades, algunas inflamaciones, rasguños o amoratamientos por el uso de alguna máquina, entre otros. 3) Dolores de lesiones, estos dolores son los que no se quieren, buscan ni desean. Estos dolores resultan fatídicos pues no solo atentan directamente contra la salud, sino que también no permiten el entrenamiento.

De esta forma, existe una encarnación a la práctica de entrenamiento, luego de un tiempo en el gimnasio sus usuarios aprenden a relacionarse con el propio cuerpo, aprenden a leer cuando un dolor es solo “*una molestia*” y no se le da mayor atención, a cuando es una lesión y se necesita un descanso o ir al médico. El dolor no es una sensación, sino una percepción individual, es decir, es un significado (Le Bretón, 1999).<sup>67</sup> Lo mismo pasa con el cansancio, se habla de que sin esfuerzos no hay ganancias,<sup>68</sup> pero también, se predica que “*es en el descanso cuando crece el músculo*”, “*si entrenas mucho el músculo se funde*”, “*el sobre entrenamiento es fatal*”. Por tanto, los usuarios deben “sentir” sus cuerpos e interpretar sensaciones como el cansancio o el dolor.

En mis averiguaciones sobre cómo saber cuándo se está entrenando al 100% y cuándo se está sobre entrenando, se me explicó que no hay una forma universal de saberlo, en mis notas de campo tengo frases como: “*cada cuerpo es diferente*”, “*depende de tu genética*”, “*es una cosa que se siente*”, “*es algo que se aprende con los años, el cuerpo solo te dice cuando necesitas descansar*”. Además, en distintas conversaciones pude dilucidar que esta búsqueda, control y goce en el dolor muscular y en el cansancio producto del entrenamiento, es algo que ocultan entre personas que están fuera del círculo del gimnasio.

“*la gente no entiende, cree que uno está loca, obsesionada, que es anoréxica, cualquier cosa*”

(Fabiola); “*porque me gusta venir al gimnasio a mí me han dicho de todo, que tengo la autoestima*

---

<sup>66</sup> Se ha demostrado que los movimientos que causan dolor muscular producen un daño localizado en las membranas de las fibras musculares y en los elementos contráctiles, este dolor surge como consecuencia de la realización de unos ejercicios específicos con una carga mayor a la que habitualmente la persona utiliza.

<sup>67</sup> Le Bretón (1999) le llama a este fenómeno el dolor consentido de la cultura deportiva.

<sup>68</sup> Esta idea de *no pain no gain*, que se puede traducir como sin dolor no hay ganancias, resulta muy utilizada por los hombres que se entrenan. Asimismo, la podemos encontrar tanto en videos de ejercitación, manuales de entrenamiento y en ropa deportiva. Ahora bien, dentro de mi trabajo de campo pude constatar que quienes la usan comprenden el significado último de la frase, aun cuando muchos no manejan el idioma inglés y con ello no pueden especificar qué significa *pain* o *gain*. Para profundizar sobre este argumento se puede revisar el trabajo de Rodríguez (2010).

*baja, que soy superficial, que estoy loco, de todo”(Javier); “Cuando alguien me pregunta de cómo desarrollé mi físico, hay que quedarse callado mejor, si me preguntan si voy al gimnasio respondo que sí y punto, porque si tú le explicas todos los sacrificios, toda la plata y más encima lo bruto de los entrenamientos, de seguro te van a criticar”(Eduardo); “estoy acostumbrado a que me digan egocéntrico, me da lo mismo, la gente no entiende que me gusta venir al gimnasio por una cosa más que física” (Diego).*

Morris expone (1993: 229):

*“No es fácil imaginar una persona tan retorcida que sea capaz de hallar belleza en el dolor. Ni siquiera el Marqués de Sade llegó tan lejos en su peculiar indagación como para encontrar hermoso al dolor [...] la persona que sufre puede experimentar que el mundo, como todo lo que parece valioso, sencillamente se ha vaciado de belleza”.*

Esta cita, que puede representar el pensamiento de muchos respecto de quienes someten a aflicciones a su cuerpo en el gimnasio, debe ser entendida como una apelación al tercer tipo de dolor para mis informantes, pues ellos y ellas entrenan, dividen y significan sus malestares. Además, tanto el dolor como el cansancio son ignorados y superados pues existe una adaptación gradual a ellos, los usuarios de los gimnasios se someten a entrenamientos que producen dolor de manera medida y rutinaria. Dado esta frecuencia, este tipo de sensaciones se vuelven normales, y se les toma con naturalidad. Los umbrales de dolor y cansancio cambian y se significan de manera distinta (Monaghan, 2001a; Strong, 2003; Markula y Pringle, 2006; Wacquant, 2006 Carini, 2010).<sup>69</sup> Además, al igual como el hambre y su superación son una muestra de control y éxito personal para las anoréxicas<sup>70</sup> (Gooldin, 2008), del mismo modo el cansancio, el ejercicio físico y el dolor son significados en aquellos que entrenan.

*“Yo no le hago caso al dolor, estoy acostumbrada” (Fabiola); “la gente no entiende, nos ven como bichos raros, cabezas de músculos dicen... Uno entrena porque le gusta y el cansancio o dolor que uno pueda sentir, también nos gusta, ¡pa eso venimos!” (Javier); “El dolor es algo mental no físico, si me pego con una barra en el pie obvio que me va doler, pero los dolores al otro día de entrenar es solo ácido láctico, es una molestia, pero no te va a pasar nada, no hay que hacerle caso” (Eduardo).*

---

<sup>69</sup> Cabe señalar que el propio cuerpo se va acostumbrando, así, ya no se forman heridas, moretones, o duelen menos los músculos.

<sup>70</sup> Para las anoréxicas la experiencia del hambre, lo que implica dolor físico y sufrimiento, se transforma en un sentimiento de auto-eficacia, de poder, y de logros que constituye un sentido de la individualidad heroica. (Gooldin, 2008).

Se debe aclarar por último dos cosas. Primero, que el sentido que se le da a la experiencia del dolor físico está mediatizada por un contexto comunitario, el gimnasio y sus integrantes socializan esta sensación y refuerzan los sentidos que se les atribuye, pues si bien el dolor es algo personal, es también una experiencia común, especialmente entre personas como mis informantes. Segundo, el trabajo de Landa (2011: 216) sentencia que la gente no va al gimnasio por la práctica en sí misma. No obstante, este argumento debe ser matizado, pues si bien la transformación corporal, la estética, entre otros factores son buscados en el gimnasio, muchos de mis colaboradores se entrenan por la práctica en sí. El entrenamiento para ellos es una actividad que los satisface en un sentido existencial. Los próximos capítulos profundizarán este argumento.

#### 4.3.2.- Leyendo al cuerpo

Además del dolor y del cansancio que la ejercitación constante produce, el habituado al entrenamiento tiene una especial conciencia de su corporalidad, de los movimientos, de los músculos, de sus nombres, de cómo se entrenan o elongan ciertas partes del cuerpo, y de las sensaciones que en él se generan, tanto dentro como fuera del gimnasio. Dentro del gimnasio, las caras rojas, los dientes apretados, los calambres, los ojos cerrados, los jadeos, el pulso agilizado, y la respiración contenida, poco a poco se van manejando y encarnando reflexivamente. Se aprende a respirar y entrenar a la vez, los ojos se cierran deliberadamente para concentrarse mejor, las personas son conscientes de su postura, los calambres se evitan con ciertas elongaciones o posiciones, aprenden a percatarse de sus pulsaciones, de su frecuencia cardíaca. De igual forma, dado los esfuerzos, los músculos inflamados, la sudoración abundante, las venas dilatadas,<sup>71</sup> se van significando y entendiendo como parte del proceso de entrenamiento.

Fuera del gimnasio, los usuarios aprecian los músculos implicados en los movimientos cotidianos, sienten los músculos involucrados a la hora de sentarse, de tener la espalda erguida, existe una relación entre un músculo fatigado y cómo al otro día este “se

---

<sup>71</sup> En los estudios en inglés se alude a esta situación como *pump*. De ahí que existan documentales como *Pumping Iron* (Fiore y Butler, 1977).

*hace presente*” en la cotidianidad. Sobre este argumento expongo algunas notas rescatadas en mi trabajo de campo:

*“Después de hacer pierna, al otro día no podía ni caminar, me dolían las piernas hasta para sentarme en el baño” (Diego); “al estornudar o toser, sobre todo cuando has fatigado los abdominales, cualquier contracción del estómago la sientes inmediatamente” (Victoria); “es verdad que hacer el amor es un buen ejercicio, el otro día mientras lo hacía, sentía como todos mis músculos estaban en acción” (Nelson); “siempre dejo el entrenamiento de brazos para el día lunes o martes, así el fin de semana puedo jugar con mi hija y tomarla en brazo” (Angélica).*

Mis informantes me señalaron que podían *“saber qué les pasaba a sus cuerpos”*, por ejemplo, solo con ver las venas de sus brazos, pues con la notoriedad de sus venas ellos podían determinar aproximadamente su porcentaje de grasa. Carlos me expuso que cuando le *“saltaban”* los músculos, vale decir, cuando se le contraían involuntariamente, él entendía que debía tomar un día de descanso. Otros me señalaron que si aumentaban de tamaño un músculo pero no la fuerza, probablemente estaban reteniendo líquido. Es decir, mis colaboradores solo con ciertos signos corporales podían determinar significados más profundos.

Aparte de esta reflexividad que se da con el cuerpo, la asiduidad al entrenamiento deja huellas, el cuerpo refleja interna y externamente señas de que se es un habitado al gimnasio. Dentro de las marcas externas están los callos, las estrías, lesiones articulares, masa muscular tonificada, en ocasiones, huesos más anchos, venas más evidentes, entre otros.<sup>72</sup> En relación a estas marcas, entre algunos varones se habla con cierto crédito de callos o estrías, se les llama: *“heridas de guerra”, “gajes del oficio”, “pruebas de que estás exigiendo tu cuerpo”*.<sup>73</sup> Internamente, el metabolismo cambia, el sueño, la necesidad calórica, las veces que se va al baño, la capacidad cardíaca, etc. Estos cambios se van asimilando de a poco. Se van entendiendo, vinculando y significando con el paso del tiempo. Mis colaboradoras me señalaron, por ejemplo, que gracias al gimnasio ahora tenían una mejor digestión y menos problemas de estreñimiento.

El entrenamiento constante genera que las personas puedan ver y sentir cómo sus propios cuerpos forjan una flexibilidad, agilidad, fortaleza, que antes no poseían. El trabajo

---

<sup>72</sup> El trabajo de Jones, et al. (1989) expone los cambios físicos.

<sup>73</sup> Este tipo de significación también se puede ver en el trabajo de Infantino (2010).

de autores como Franco (2011) ilustran cómo existen adaptaciones biomecánicas que ocurren gracias al trabajo aeróbico y anaeróbico que se lleva a cabo en los gimnasios, este tipo de adaptaciones pasan por transformaciones cardio-circulatorias que producen en reposo una disminución en la frecuencia cardíaca. Las adaptaciones pulmonares arrojan una mayor eficiencia respiratoria. Los músculos respiratorios utilizan una cantidad de oxígeno relativamente menor, lo que permite que al entrenar, los músculos dispongan de una mayor cantidad de oxígeno y no se presente rápidamente un cansancio físico.

Con estos argumentos se puede apreciar que la asistencia al gimnasio va desarrollando una nueva relación con el cuerpo y con las sensaciones, las personas se dan cuenta de los músculos implicados en la cotidianidad, también perciben cómo su cuerpo se vuelve más activo, se habitúan a sensaciones como el cansancio, el dolor, el tener o no energías. Es decir, se va generando un espacio de cavilación. Nuevas experiencias van formando un marco de referencia y se les aprende a reconocer y controlar. Estos cambios producidos en el organismo se perciben algunos de manera pre-reflexiva, otros de manera inmediata y algunos de forma progresiva, mas la percepción de estos lleva al sujeto a querer estar cada día mejor e ir superando sus propios límites.

Franco, et al. (2011) señalan en relación a la estética, que el alcanzar logros conlleva a crear cierta dependencia y adherencia por una actividad que compensa necesidades y expectativas al usuario, y que a su vez, la sociedad le está estableciendo e instaurando cada día; el hecho de sentir y ver los cambios en su cuerpo y que además quienes lo rodean también lo noten, es un punto clave para continuar con esa motivación por la actividad, aportando de manera eficaz en las prácticas que a las personas le estén llevando a alcanzar sus objetivos y a satisfacer sus necesidades que, para el presente caso, son necesidades físicas, emocionales y como veremos más adelante en algunos casos, existenciales.

De esta forma, además de las sensaciones, como dolor, cansancio, los cambios físicos internos y externos del cuerpo, existe un cambio psicológico producto del entrenamiento. La atención que se centra en los cuidados globales del cuerpo, produce que el cuerpo se convierta en fuente de placer, ya no solo físico, sino psicofísico (Reverter y Barbany, 2007). Crossley (2004a) expone que dado estos cambios las personas empiezan a encontrar las sesiones más fáciles de lo esperado y por lo tanto aumentan sus niveles de esfuerzo. Con ello van generando un placer psicofísico, pero también, la necesidad de

volver a desafiarse a sí mismos y a sus cuerpos. El proceso de significar, sentir y valorar al cuerpo es constante, dinámico y circular, en él tanto lo subjetivo, lo físico, lo estético y lo psicológico están íntimamente ligados. Expongo algunas notas de campo en este sentido:

*“A mí me gusta desafiarme a mí mismo, ver hasta dónde soy capaz de llevar a mi cuerpo” (Diego); “mi meta es bajar dos kilos de grasa, pero sin perder músculo” (Carlos); “yo tengo un bikini que usaba cuando lola, lo tengo guardado, yo creo que en verano me lo probaré, si me queda bien, doy por pagado todo el esfuerzo de venir al gimnasio” (Carolina).*

En consecuencia, la relación que se da entre mis informantes y el entrenamiento recurrente conlleva un nuevo entendimiento respecto del cuerpo, pero también, un sentido de mejora personal, físico y psicológico. Conjuntamente, los significados, creencias y prácticas que comprende la asiduidad al gimnasio, produce que la realidad cotidiana se vea también afectada, la cultura aprendida en el gimnasio no solo es aplicable en este recinto, sino que más bien desborda otras esferas de la vida. Esta situación será discutida en los próximos capítulos.

## CAPÍTULO V.- VIDA COTIDIANA ENTRENAMIENTO Y CORPORALIDAD

El usuario recurrente, aquél que ha incorporado ejercicios, rutinas, técnicas de entrenamiento, sensaciones y funciones de su cuerpo, a medida que aprende sobre estos elementos, comienza a dar pie a otros conocimientos, creencias y prácticas respecto a la alimentación, el descanso, la vida íntima, por nombrar algunos. Landa y Marengo (2010: 164) hablan que el gimnasio implica una “ideología fitness” que involucra una forma específica de vida ética, política y sanitariamente direccionada. Otros manifiestan la existencia de una escala de valores particular, de un “ethos muscular” (Rodríguez, 2010: 56). Sassatelli (2010) denomina al gimnasio como una actividad de ocio serio. Incluso, hay quienes enuncian que estas prácticas constituyen una nueva religión (Edgely y Turner, 1982; Buñuel, 1994; Kornblit, 2007), en el sentido amplio del término, como un sistema de creencias, prácticas y valores éticos con una significación sagrada para las personas que la practican.<sup>74</sup> Landa señala: “*El sujeto fitness es no solo un modelo de perfección estética, sino también -y fundamentalmente- un parámetro ético-sanitario*” (2011: 183).

De este modo, para mis informantes el entrenamiento, la disciplina y la cultura que entrega el gimnasio rebasan a este espacio. Como me señaló Carlos: “*ayudan para la vida*”. Es decir, inundan la vida cotidiana, incluyendo otros aspectos, como el tiempo libre o las relaciones de pareja. Ahora bien, cada uno de estos matices podría ser una investigación en sí misma, mas expondré los puntos centrales respecto a la vida cotidiana en relación a cómo afectan, se conectan y generan tensiones con las ideas de entrenamiento y de corporalidad.

### 5.1.- Alimentación, entrenamiento y cuerpo

El gimnasio no solo alecciona sobre músculos y entrenamientos, sino también sobre nutrición. La alimentación del cuerpo de quien entrena en el gimnasio implica una relación del “yo” con la comida y la dieta que se caracteriza por ser metódica y sistemática. El acto de comer se tiende a relacionar menos con el placer o el disfrute de los sentidos, pues la idea es que a los nutrientes se les ve como una unidad con los cuales se carga y recarga una máquina que debe funcionar en el gimnasio, la comida es el combustible. Además, mis

---

<sup>74</sup> Para profundizar se puede consultar los trabajos de Vost (2007), Moore (2012).

colaboradores tienen una visión hipocrática y/o instrumental con la alimentación, pues ésta puede ser la medicina o el soporte para cambios en el cuerpo.

*“El plátano tiene que estar siempre en tu dieta, es bueno para los calambres” (Pedro); “tienes que entrenar muy duro, hasta que llega un momento en que comienzas a quemar la grasa de tu cuerpo y la conviertes en energía, por eso, no tienes que comer grasa, si no, vay a reponer de nuevo la grasa y estarás puro perdiendo el tiempo en el gimnasio” (Eduardo); “no todas las grasas son malas, por ejemplo el pescado tiene muchos ácidos grasos que son buenos, yo me compro de esas pastillas de aceite de pescado y así incorporo buenas grasas a la dieta” (Víctor).*

Estas citas muestran cómo la comida, la alimentación y los nutrientes son vistos de manera separada, consumir comida se relaciona directamente con la sensación de hambre; los nutrientes son los elementos que el cuerpo precisa para el entrenamiento y para su transformación, pero no necesariamente quitan el hambre, la alimentación abarca a todo el proceso. En consecuencia, durante el día se puede comer fideos con atún para saciar el hambre, y a otra hora del día se puede ingerir pastillas de “aceite de pescado” para nutrir al cuerpo. En este caso las pastillas son alimento pero no son consideradas como parte de la comida.

En este entendimiento son bien vistos productos bajos en calorías y ricos en proteína. El beber más agua se vuelve un hábito, y a la vez, se genera una relación distante y desconfiada con ciertos elementos que se ven como peligrosos y dañinos. Se habla de las amenazas de los aditivos, el azúcar, la sal, las grasas, el aceite, el pan. Los productos a consumir se sopesan en una estrategia dietética, en donde la dieta tiene que ver con los objetivos que se buscan en el gimnasio: tener más energía, desarrollar masa muscular, tener más fuerza, bajar de peso, desarrollar agilidad, entre otros.

*“Gracias al gimnasio yo descubrí algunos pasillos en el supermercado, no tenía idea de que existían tanta variedad de productos diets, lights, ricos en fibras y esas cosas” (Carolina); “a mí lo que más me ha costado del gimnasio es el cuidarse con las comidas” (Angélica); “el atún, las pechugas de pollo y las claras de huevo son sinónimo de pesas” (Javier).*

Estas citas nos hablan de cómo incluso se ve a la alimentación como sinónimo de asistir al gimnasio. Las personas de este estudio han aprendido sobre nutrición, dietética, y aplican estos conocimientos en una relación donde entrenamiento y alimentación van de la

mano. Ellos y ellas en diferentes grados y con el paso de los años han ido estudiando, leído y generado una sapiencia sobre entrenamiento, alimentación y la han ido aplicando y experimentando en sus propias vidas. Han ido probando cómo la cantidad, la calidad, las combinaciones de los nutrientes dan o no ciertos efectos en sus cuerpos, y además, en las energías e ímpetu de sus entrenamientos. A modo de ejemplo, puedo señalar que muchos de mis informantes sacan fotos a sus comidas y las muestran a otros compañeros como señal de su tesón, conocimiento y disciplina en el compromiso de transformar sus cuerpos. Estas fotos no sólo eran una prueba por su preocupación sobre dietética, sino que eran incluso analizadas por sus observadores, quienes señalaban si había mucha cantidad de calorías, proteínas y/o vegetales.

En consecuencia, la alimentación es otro proceso muy unido al entrenamiento. La idea es que las personas entrenan, cansan y desgastan músculos y tejidos, luego, a través de la alimentación, se reparan los músculos y se llenan de energía para el próximo entrenamiento. La lógica es que no sirve de nada hacer abdominales si luego se come comida grasienta. No tiene sentido tanto esfuerzo en el gimnasio si luego se va a beber y fumar. El cuerpo es entendido como un organismo complejo, en donde múltiples factores influyen en su buen desempeño, y un factor relevante, es la alimentación.

*“Como el dicho, para ser bella hay que ver estrellas, así no más po, hay que sacrificarse y cuidarse con las comidas, las grasas y tratar de no ser tan desordenada, si no, no vay a ver diferencias”* (Fabiola); *“la comida es importantísima, si comes mal, te borras”* (Carlos). En el trabajo de campo pude oír a un usuario que aleccionaba a otro en los siguientes términos: *“si quieres ser grande, come como grande, piensa como grande, siente como grande y sobre todo ¡entrena a lo grande!”*

“*Borrarse*”, significa perder definición muscular, es el antónimo de los conceptos expuestos en el capítulo anterior como estar “*rayado*” o “*marcado*”. Es decir, Carlos me explicaba que para que los músculos se noten no bastaba solo con entrenarlos, sino que también con alimentarse correctamente.

De esta suerte, al ser la alimentación un elemento fundamental dentro de una cadena, no solo lo que se come es importante, es cuánto se come, cómo se come y las horas en que se come. Si bien es cierto como previamente se expuso, esto tiene matices en relación al tipo de usuario; tanto los objetivos como la alimentación variarán en cantidad y

en rigurosidad, mas el principio es el mismo, “*comer para alimentar al cuerpo*”, comer para tener energía y desarrollar un buen entrenamiento, comer para transformar el cuerpo.

Al hablar con mis informantes sobre alimentación muchos me señalaron que la comida era un ritual; que no se comía cualquier cosa; que no daba lo mismo si algo era frito o a la plancha; que no se tragaba, sino que se masticaba bien; la comida si no había sido preparada por ellos o por alguien que conociera sus preferencias, en ese caso, la comida se revisaba, se le sacaba el cuero al pollo, en comidas con carnes se separaba la grasa de lo magro; incluso muchos de ellos tenían un plato especial, un plato más hondo donde comer siempre la misma cantidad de comida. Algunos incluso me mencionaron que en tiempo de vacaciones o viajes, salen con él.

Asimismo, dado que se debe comer varias veces en el día, se deben generar estrategias para no pasar muchas horas sin ingerir alimentos, mis colaboradores se llevaban comidas o meriendas al trabajo, cuando salen a casas de amigos, o en el auto mantienen determinados productos, incluso muchos me señalaron que antes de salir a comer con sus parejas o a la casa de algún familiar, comen antes, así se aseguran de ingerir los nutrientes adecuados, y luego pueden comer algo solo “*para cumplir*”. Expongo algunas citas tanto de entrevistas como de mi trabajo de campo al respecto:

*“Me carga cuando tengo que ir a la casa de alguien y sé que voy a estar mucho rato ahí, porque sé que tengo que comer, y tú sabes, comer para nosotros no es tomar tecito, es plantarse un plato de pechugas de pollo con arroz”* (Carlos); *“yo no voy más a la casa de mi prima, ahí se come pura comida chatarra, yo no quiero tener diabetes, colesterol y por supuesto no quiero aumentar mi porcentaje de grasa”* (Fabiola); *“en periodos de masa muscular (en periodos en los que se busca ganar peso), yo incluso pongo el despertador y me levanto en la noche a comer”* (Carlos); *“si quieres bajar de peso y ganar masa muscular, debes comer cada tres horas”* (Eduardo).

Crossley (2004a) expone que esta relación y planificación con la alimentación también ayuda a que se vayan encarnando más fuertemente las prácticas y significados del entrenamiento, pues hay una planificación del día en relación a la hora en que se entrenará, de tal forma se estructuran cosas como qué, cuánto y cuándo comer durante el día, ya que entrenar sin haber comido en muchas horas es desfavorable, pero tampoco se puede entrenar con el estómago con comida. Por ello, la alimentación se orienta temporalmente en relación a las sesiones de entrenamiento. Expongo algunos comentarios:

*“en el día tienes que comer como una pirámide, en la mañana harta comida y después cada vez menos” (Pedro); “lo ideal es comer de 5 a 6 veces en el día” (Javier); “siempre después del entrenamiento debes tomar un batido de proteína”<sup>75</sup>; “piensa que en la noche uno deja al cuerpo sin comida por muchas horas, por eso antes de dormir tienes que comer algo ligero pero que se absorba lento, y en la mañana debes comer mucho y que se absorba rápido” (Carlos).*

Sobre estas ideas, se deja ver que no solo la alimentación sigue una planificación horaria, sino que también la calidad de la alimentación es sopesada, si se absorbe rápidamente o no, si es una comida ligera o atestada, si corresponde a una comida que se ha de ingerir antes de entrenar o después.

*“Tú tienes que enseñarle al cuerpo qué cosas están bien y que cosas no, tienes que acostumbrarlo a la comida con poca sal, sin aceite, hasta que solito después se acostumbra, ah, y también hay que acostumbrarse no más a comer harto, pero sano, y a comer en horarios, y eso” (Pedro); “el cuerpo se acostumbra a la dieta, por eso a veces hay que engañarlo, que no crea que siempre estará restringido de nutrientes, el fin de semana puedes desordenarte, así el cuerpo no va a acumular grasa por escasez” (Carlos).*

### **5.1.1.- Suplementos y esteroides anabolizantes**

Dentro de la alimentación un elemento muy presente y controversial es el uso de suplementos deportivos,<sup>76</sup> llamados también “suplementos dietéticos”, “ayudas ergogénicas nutricionales”, o “suplementos nutricionales terapéuticos”<sup>77</sup> y en algunos casos sustancias más extremadas como esteroides anabolizantes. En mi trabajo de campo pude apreciar que son los hombres quienes usan más estos productos. No obstante, las mujeres saben de ellos, y los han utilizado, mas no son usuarias tan recurrentes. Mis informantes han probado distintos tipos de suplementos, dosis, marcas, incluso han combinado varios de ellos durante meses. Para ellos, si uno quiere resultados en el entrenamiento, no se puede comer “normal”, hay que “apoyarse” con otras cosas, siendo los suplementos una de esas ayudas.

*“si tu entrenas todos los días, si tienes una actividad física mucho más exigente que la de cualquier persona, no puedes comer los mismo, simplemente no puedes, tienes que suplementarte, tienes que*

---

<sup>75</sup> Esta frase es casi común a todos mis informantes.

<sup>76</sup> En esta materia para el caso chileno se puede revisar el trabajo de Rodríguez, et al. (2011).

<sup>77</sup> Para profundizar en estos términos se puede consultar el trabajo de Sánchez, et al. (2008).

*darle al cuerpo una ayuda extra” (Diego); “los productos son un complemento a la dieta, si tú quieres desarrollar músculos y ganar masa muscular pero sin grasa, debes comprar algo que sintéticamente venga sin grasas, cualquier alimento o comida que consumas tienen grasas, en cambio existen productos que vienen 0 grasas, y por eso tienes que incluirlos en tu dieta” (Nelson).*

Según se me expuso, la primera impresión que las personas externas al gimnasio tienen respecto a los suplementos es que son artificiales, peligrosos, mas para las personas de este estudio esas descripciones son mitos. Es más, ya muchos han probado y experimentado con distintos productos y por tanto tienden a manejar cuáles son los mejores. Destacando, que este conocimiento es personal, pues no a todos les dan los mismos resultados con los mismos productos, ya que, cada uno debe conocer por sí mismo, qué funciona y qué no en su organismo. Puedo señalar que entre las mujeres se consume batidos de proteína y en algunos casos vitaminas y quemadores de grasa. Los varones consumen además de los tres suplementos antes mencionados, creatina, glutamina, aminoácidos, y estimulantes para el entrenamiento.

Los suplementos nutricionales son de muchas clases: a algunos se les considera como una ayuda directa a la dieta en tanto conllevan a aumentar los nutrientes en el cuerpo, como proteínas o multivitamínicos; a otros se les considera como una ayuda directa al entrenamiento, en tanto colaboran a tener más energía o a recuperarse mejor después de los ejercicios, como creatinas y suplementos energizantes; y existen también aquellos que ayudan o previenen lesiones, como productos para las articulaciones. De ahí que las personas dependiendo de sus objetivos prioricen y/o combinen estos productos.<sup>78</sup>

El uso de suplementos va muy ligado con las comidas, muchos de ellos se consumen con el estómago vacío, antes de una comida, con la comida, o después de la comida. Debido a esto, el uso de suplementos interviene también en la cotidianidad y en los tiempos de monitorización y cuidado del cuerpo. Los suplementos tienen una prescripción que mis informantes siguen al pie de la letra, lo que conlleva a que ellos y ellas tengan que moverse para todas partes con sus productos, estar muy atentos en las horas y en los tiempos en los que los consumirán, desarrollando con esto una rutina en donde todo el día sigue una planificación.

---

<sup>78</sup> Para profundizar en el uso de suplementos se puede revisar Atkinson (2007), Alsina, et al. (2008).

Conjuntamente, existen productos más fuertes que otros, en una conversación con Carlos me describió que un producto que lo había llenado de contradicciones fue un quemador de grasa muy potente. En el caso de los quemadores de grasa, mucho de ellos en sus prescripciones de uso, señalan explícitamente que no se deben consumir a menos de 6 horas antes de dormir. Esta prescripción está dada pues estos productos pueden contener elevadas dosis de elementos como efedrina, cafeína, carnitina, sustancias que pueden producir insomnio, taquicardia, nerviosismo, arritmia cardíaca, temblores, entre otros efectos secundarios. Carlos me señaló:

*“Nunca había tomado un producto tan fuerte, en la noche no podía dormir, sentía que el corazón me iba a explotar. Me asusté ene. Pero después te empieza a llamar la atención, entrenaba como toro, transpiraba más que la cresta, y así empecé a probar más el producto y a tomar más pastillas, incluso una vez tomé más de lo que el envase dice, y hasta las manos me temblaban, fui al gimnasio en la mañana y después tuve que salir a correr dos veces ese mismo día y me dormí como a las 4 de la madrugada”.*

Ahora bien, como destacan Miranda y Guerra (2001), la utilización de suplementos no está comprobada como efectiva y beneficiosa para los individuos, pues se habla de que pueden producir tanto un efecto placebo, como daños a la salud, pues en el caso del uso de proteínas y el abuso de aminoácidos, parecieran estar asociados con efectos secundarios tales como la cetosis, aumento de la grasa corporal, la gota, la sobrecarga de los riñones, deshidratación, la excreción urinaria de calcio y la pérdida de masa ósea.

Conversando sobre este tipo de argumentos con mis colaboradores, me señalaron que hay productos que no sirven para nada, pero que ellos saben cuáles funcionan y cuáles no. Además, me expusieron que puede ser verdad que algunos puedan tener un efecto placebo, pues ellos al comprar un suplemento siempre entrenan con más ímpetu. Eduardo me señaló: *“si estás gastando plata en algo, tienes que aprovecharlo al máximo, tienes que entrenar más fuerte para sacarle todo el provecho posible al producto”.* Ahora bien, independientemente de cuánto efecto placebo los productos tengan o no, para mis colaboradores es menester el utilizarlos, pues como le oí a Diego *“cualquier detalle puede marcar la diferencia”.*

Por otra parte, un especial cuidado merece la utilización de esteroides anabólicos, y si bien solo Javier dijo haberlos utilizado, muchas de las personas con las que hablé en el

gimnasio sí lo hacen constantemente. Igualmente, algunos de mis informantes me señalaron sus ganas por usarlos, ganas que solo se veían aminoradas, por las consecuencias secundarias, la necesidad de supervisión para su compra y/o uso, y la mala reputación de los anabólicos.<sup>79</sup>

En este sentido, para mí fue complejo dilucidar los significados asociados a estas prácticas, pues, considerando que la asistencia al gimnasio busca cambios y progresos físicos y de rendimiento, y a modo de sentido común dentro del gimnasio se sabe que estas sustancias son muy efectivas, y si bien la mayoría hace grandes esfuerzos económicos, personales y de dedicación dentro del gimnasio, no todos “*dan el salto*”<sup>80</sup> a la utilización de estos productos. Javier me señaló con naturalidad: “*si quieres ser mediocre, puedes usar suplementos, si quieres ser superior, si quieres ver cambios de verdad, los esteroides son la solución*”.

Conversando con las personas del gimnasio, el tema de los anabólicos esteroides está siempre presente, pero no se habla directamente de ellos, ni de quienes los utilizan, se les llama “pichicata”, “estar pinchado”, o “tener maldad”. Vale decir, cuando algo o alguien tiene pichicata, maldad o está pinchado, se hace alusión a anabólicos esteroides, mas siempre con algún eufemismo. Además, en términos de comentarios existen quienes se inyectan y no ven nada malo en ello, otros dicen que no se inyectan, que eso es superficial, es hacer trampa, que ellos prefieren solo usar suplementos, y otros dicen no usar suplementos por ser artificiales. En otras palabras, la artificialidad y el carácter de “*hacer trampa*” no están del todo claro en el gimnasio, más bien esta área es una de las pocas controversiales.

Javier me explicó: “*esteroides es hablar de un tema tabú, nunca una droga había sido tan incomprendida, yo la llamaría química deportiva, y recuerda, los esteroides no transforman un burro en caballo de carrera. Yo le digo aquellos que dicen, es que tú te inyectay, pónete el ciclo y sigue*

---

<sup>79</sup> En primer lugar, a los esteroides anabólicos se les considera como drogas, de ahí mucha de su mala reputación. En su mayoría, estos productos son una versión de la principal hormona masculina, la testosterona. El término “anabólico” se refiere al crecimiento muscular que esas sustancias promueven al regular y potenciar el metabolismo de las grasas. Pueden tomarse oralmente, mediante una inyección, cremas o parches. Su consumo produce la reducción del tiempo de recuperación entre sesiones de entrenamiento, aumentan la masa muscular, la fuerza y la potencia. Algunos de sus efectos secundarios son acné, ginecomastia, distorsiones en el sistema nervioso, e incremento de la agresividad.

<sup>80</sup> Expresión utilizada por Víctor.

*entrenando como las [...] y come mal, a ver si vas a crecer". Otra persona en el gimnasio me expuso: "los esteroides anabólicos no son más que compuestos sintetizados, productos de una acabada investigación que van en beneficio directo de los consumidores al potenciar, su fuerza, su desarrollo muscular, entre otras capacidades. ¿Entonces por qué son mal mirados si aparentemente presentan tantos beneficios? Parte de la respuesta para mí es que significa "trampa" [...], pero ¿quién no haría algo indebido para conseguir sus sueños?*

El trabajo de Bloor et al. (1998), es iluminador para comprender estas ideas. Ellos señalan que las personas toman su propio cuerpo como un lugar en donde experimentar con distintos químicos, y por ello habrá quienes sean más arriesgados y prueben solo con suplementos y otros con esteroides. Aún más, ellos especifican que se debe distinguir de quienes son "usuarios" de anabólicos esteroides de los "abusadores".<sup>82</sup>

Sobre esta base, debido a que a los esteroides anabolizantes se les ha señalado como drogas, de ahí proviene mucha de su mala fama, y además, se diferencian claramente de las "drogas sociales", estas serían por el contrario "drogas deportivas", "de performance", "drogas de la imagen corporal" como las llama Kanayama (en Fachini, 2006a), cuyos objetivos pasan por mejorar tanto la apariencia física como por incrementar el desempeño en los entrenamientos.<sup>83</sup> Asimismo, el consumo de los esteroides anabolizantes, se distingue del consumo de otras drogas, pues, el consumo mismo no representa un medio para la obtención de un placer, sino lo que se busca es mejorar la capacidad física en términos de energía y apariencia y ese cambio es el que genera delectación.

Tanto para el consumo de suplementos como de esteroides anabolizantes se habla de que se deben usar en "ciclos", es decir, se deben consumir distintos productos bajo un programa de administración dosificado, basado en una combinación estratégica de los productos, con la finalidad de aumentar a plenitud los resultados, disminuir los efectos secundarios y reducir el costo económico total de los productos a usar. Mis informantes exponen también que esta utilización de ciclos está ligada a la idea de que hay que dejar descansar al cuerpo de ciertas sustancias, que el cuerpo se acostumbra, y por ello se hacen además, espacios de reposo entre ciclos. Con ello, se deja ver la constante monitorización

---

<sup>81</sup> Groserías.

<sup>82</sup> Un ejemplo de esta distinción usuarios y abusadores se puede ver en el texto de Gregg y Nathan (2010).

<sup>83</sup> Para profundizar se puede revisar los trabajos de Buckley, et al. (1988); Drownowski, et al. (1995); Schwerin, et al. (1996); Monaghan (2001b); Sabino (2005); Arbinaga (2008, 2011).

del cuerpo, no se debe acostumbrar ni a los entrenamientos, ni a los alimentos, ni a los suplementos, siempre se debe ir variando, para que el cuerpo no se quede “*estancado*”.

Cabe destacar asimismo que ninguno de las personas de este estudio se asesoró con un nutricionista o médico antes de comprar algún tipo de producto,<sup>84</sup> o de modificar su dieta. Más bien a través de los comentarios en el gimnasio, la lectura de ciertas revistas o foros en Internet, y de prácticas como el ensayo y error, han llegado a constituir qué funciona para ellos.

En consecuencia, el experimentar con productos como con alimentos es tomado por mis informantes como un símil de lo que hacen con las sesiones de entrenamiento, ellos y ellas “*juegan*” a ver qué les conviene más, qué les da más resultados, qué les resulta más entretenido, y en este proceso someten a sus cuerpos a pruebas para ver cuánto puede aguantar, cuánto puede cambiar y hasta qué punto puede ser manipulado.

---

<sup>84</sup> Situación que parece ser común dado que también en otros trabajos esto ocurre (Alsina, et al., 2008; Rodríguez, 2010).

## 5.2.- Tiempo libre y cuerpo

Así como la comida y la alimentación se ven fuertemente afectadas por las ideas y significados asociados al entrenamiento y al gimnasio, el tiempo libre, la vida cotidiana, y las relaciones personales también lo son. En este sentido, expondré sintéticamente algunos puntos relevantes para ilustrar cómo esta práctica envuelve muchos de los aspectos de la vida de mis informantes. Referiré a: actitud de ejercitación constante, actividades pre y post gimnasio, cuidados del cuerpo, consumo de nuevos productos, importancia del descanso y el sueño; disminución de vida social, y relaciones de pareja.

### 5.2.1.- Actitud de ejercitación constante

El asiduo a un gimnasio no solo busca mejorar su condición física a través de ejercicios dentro del gimnasio. Existen quienes toman una actitud constante de ejercitación, por ejemplo: no usan escaleras mecánicas, caminan o pisan sobre las puntas de los pies, aprietan el estómago al caminar, contraen los glúteos deliberadamente; mantienen siempre una postura esbelta;<sup>85</sup> tratan de mantenerse siempre ágiles en sus quehaceres; turnan las manos mientras realizan algún esfuerzo para así no “trabajar” más una en desmedro de la otra; al agacharse cargan el peso a levantar en sus brazos y en sus piernas, buscando que el peso recaiga en los músculos y no en las articulaciones, o en la columna.

*“ahora hay mucho sedentarismo, flojera, poca actividad, los ascensores, las escaleras mecánicas, esas puertas que se abren solas en el mall, el auto, no sé... el control remoto o el celular. Ahora no hay pa qué moverse, puedes estar todo el día acostada viendo tele y no tienes que levantarte ni para contestar el teléfono” (Victoria); “uno siempre puede mantener al cuerpo activo, con pequeñas cosas, caminando un poco más rápido, o dejando el auto en la casa algunas veces” (Eduardo).*

Ahora bien, se debe precisar que estos argumentos deben ser entendidos en relación a que no necesariamente se pretende entrenar todo el día, no es lo que siempre buscan, existen quienes que en tiempos en los que persiguen bajar la grasa sí buscan ejercitarse todo el día, mas la tendencia es que mis informantes saben que *“es en el descanso cuando crece el músculo”*. Además, no se debe estar *“desperdiciando la energía”*, ésta más bien hay que guardarla para el entrenamiento. La idea principal es *“mantenerse activo”, “ágil”*

---

<sup>85</sup> Para profundizar se puede ver el trabajo de Sassatelli (2010) y Fussell (2003).

entendiendo con ello mantener al cuerpo en movimiento, dinámico, más que en entrenamiento. Por otra parte, en tiempos de viaje, o en periodos en que no se puede ir al gimnasio, mis colaboradores me señalaron que todos tienen un plan en estos casos, las mujeres poseen vendas elásticas y colchonetas para poder entrenar en cualquier parte, muchos de los varones salen a trotar o mantienen algunas mancuernas en sus casas, la natación, el ciclismo, también se toman como formas de ejercitación.<sup>86</sup>

### 5.2.2.- Actividades pre y post gimnasio

Al ser la concurrencia al gimnasio no solo cotidiana, sino que también importante, cada usuario en su día va preparando su visita con antelación, con ello no solo se planifica qué se va a entrenar, y cómo, sino también si se han de precisar algunos elementos, como cinturón, vendas, rodilleras, guantes, entre otros. Victoria señala: *“yo dejo preparado todo en la noche, dejo mi bolso listo, llegar y llevar, incluso, tengo algunas cosas en el auto, así si se me olvida echar algo al bolso, siempre tengo un polerón o toalla en el maletero”*. Por otra parte, luego del gimnasio se precisa comer, si es que la persona no se ha bañado en el gimnasio, se precisa hacerlo. Por tanto, después del gimnasio también se sigue una rutina, desde sacar las cosas del bolso para que se oreen, alimentarse e hidratarse, hasta reposar y/o bajar la intensidad de los quehaceres hasta que el cuerpo se haya recuperado.

En esta lógica, podemos decir que conjuntamente con los 80 a 120 minutos que dura aproximadamente las sesiones de entrenamiento de mis informantes, más los 20 minutos de la ducha y del cambio de ropa, aparte del tiempo que tarda la persona en llegar al gimnasio, más el tiempo de regreso a su casa o trabajo, y el tiempo dedicado a los alimentos que se ingieren pre y post entrenamiento, fácilmente una persona puede ocupar tres horas del día solo en este proceso.

Cabe destacar en este sentido que a excepción de Angélica, todos mis informantes o trabajan o estudian, y por lo tanto, además de las horas que utilizan diariamente en sus quehaceres, ellos y ellas se las ingenian para tener libres las tres horas diarias mencionadas anteriormente. Para citar un caso, Diego vive a 15 minutos del gimnasio, entrena 120 minutos diarios, seis veces a la semana. Se ducha en el gimnasio, proceso en el que tarda

---

<sup>86</sup> Para muchos, en la ciudad en que se encuentren asisten de igual manera algún gimnasio, pagan diariamente, o semanalmente, mas tratan por todos los medios de seguir con su rutina de ejercitación.

alrededor de 20 minutos. Vale decir entonces que, sin tomar en consideración las comidas pre y post entrenamiento, si uno saca la cuenta en relación a la semana, Diego ocupa en promedio más de 17 horas en esta actividad.<sup>87</sup>

### **5.2.3.- Cuidados del cuerpo**

Aparte del entrenamiento y los cuidados en la alimentación para modificar el cuerpo, mis informantes realizan otras prácticas muy relacionadas, como el preocuparse por su bronceado, pues se argumenta que en un cuerpo bien tostado se notan más y mejor los músculos. Con el mismo objetivo muchos varones se depilan el cuerpo entero, ya que un cuerpo sin vellos resalta más la musculatura. Otro tipo de cuidados son lijarse los callos de las manos y/o asistir a la peluquería. Angélica me señaló: *“no puedes ir todos los días al gimnasio, preocuparte en comer sano y andar con todas las greñas sueltas”*.

Asimismo, una práctica importante es la de mantener una rutina de control sobre el peso corporal, muchos de mis colaboradores periódicamente se evalúan físicamente, repasan cuánto pesan, su cantidad de masa muscular, su porcentaje de grasa, su porcentaje de agua, las dimensiones de sus músculos, y cada medición la anotan y guardan para ir comparándose mes a mes. Este tipo de prácticas y de uso de tecnologías hablan de una calculabilidad que no solo se ha convertido en disponible a cualquier persona, sino que en individuos como mis informantes, se vuelve un conocimiento experto en donde ellos saben calcular el índice de masa corporal y el ritmo cardíaco, saben contar y establecer cuántas calorías deben consumir para mantenerse o adelgazar, generando una mayor vigilancia, monitoreo y control sobre sus cuerpos.

### **5.2.4.- Consumo de nuevos productos**

Respecto a nuevas prácticas de consumo, las personas de este estudio han desarrollado nuevas compras, aparte de las relacionadas con alimentación y suplementación, existe un mercado amplio de productos deportivos, desde zapatillas; indumentaria que permita la evaporación del sudor; balanzas que no solo indican peso, sino

---

<sup>87</sup> Este ejemplo no es excepcional, pues existen quienes al igual que Diego entrenan 6 veces a la semana por 120 minutos o más, y se bañan en el gimnasio, pero ellos viven a más de 15 minutos en auto del gimnasio, y a más de 25 minutos si toman el transporte público.

que edad metabólica, grasa visceral, porcentaje de grasa, porcentaje de agua, kilos de masa muscular; vendas; cinturones; guantes; agarraderas, entre muchos otros productos.

En este sentido, la vestimenta como la mayoría de los productos mencionados se constituyen como un indicador de pertenencia al grupo, entre los usuarios es común que utilicen las mismas marcas y estilos de ropa o zapatillas. Pero además, estos productos tienen una funcionalidad que sigue ligada al entrenamiento, desde la ropa hasta un reloj, son sopesados en tanto su aporte a conseguir los objetivos propuestos en el gimnasio.

El reloj sirve para medir el tiempo, debe ser cómodo, idealmente debe tener cronometro y leer la frecuencia cardiaca. La ropa debe ser ligera, debe secar rápido el sudor, mantener la temperatura corporal constante, mejorar la postura. Es decir, no se trata de la adquisición de productos solo para pertenecer a un grupo, sino que se exige y espera de esos productos que ayuden y se conecten con las ideas de entrenamiento y transformación corporal.

*“La ropa es súper importante, o sea, hay ropa que te hace ver mejor, que te saca partido, que te ayuda a esconder el rollito, por ejemplo. Uno no se pone cualquier cosa no más, aunque vengas al gimnasio, igual te preocupas”(Fabiola); “en mis tiempos no había casi nada, ni productos, ni ropa, ni nada, así no más se entrenaba con un buzo y una polera. Ahora no, está todo más sofisticado, lo que más me gusta a mí son las poleras que secan el sudor, porque antes uno andaba goteando, con esas en cambio no pasa nada”(Eduardo).*

En términos de género, son los hombres quienes incurren en más gastos pues aparte de ropa y objetos, la suplementación de la que hablé en el capítulo anterior, sumado a los gastos en comida, que sobre todo en aquellos tipos de usuarios que he denominado como culturistas, conlleva fuertes desembolsos económicos mes a mes. Para ejemplificar esta situación, en la mayoría de los casos, el límite de la compra de productos está basado más en la capacidad económica que en otros criterios. Muchos de mis informantes desembolsan gran parte de su dinero en productos. En el caso de Nelson, él gana aproximadamente 400.000 al mes y gasta mensualmente 60.000 pesos en productos; Eduardo no me comentó exactamente su sueldo, pero sí me señaló que él mensualmente gasta en suplementos a lo menos 160.000 pesos. Es decir, si sacamos la cuenta, Eduardo gasta en suplementación deportiva aproximadamente 2.000.000 de pesos al año.

En consecuencia, dependiendo del tipo de usuario, su “compromiso con el gimnasio” y los recursos económicos, es que se despliegan una serie de gastos, por nombrar solo algunos: para poder entrenar mejor, para monitorear los progresos, para poder entrenar en la casa en casos especiales, para alimentarse mejor, para transportar las cosas del gimnasio, para aprender sobre gimnasio y entrenamiento, entre otros.

#### 5.2.5.- Importancia del descanso y el sueño

Respecto del sueño y el descanso existen varias ideas asociadas. En primer lugar, como se mencionó en el capítulo anterior, es en el descanso cuando el músculo crece, por lo que es muy importante el dormir a lo menos ocho horas. En segundo lugar, el descanso debe ser reparador. Es decir, la lógica es que durante el entrenamiento las personas dañan al cuerpo, buscan romper fibras musculares, luego a través de la alimentación se introducen los elementos con los cuales por medio del sueño se reparará al cuerpo y se le dejará en óptimas condiciones para volver a repetir el ciclo. Nelson me expuso: “*si no duermes bien, después en el gimnasio no rindes*”.

Dormir bien, en este sentido no es un proceso espontáneo, sino más bien se transforma en un hábito, no solo se trata de dormir la cantidad de horas necesarias, sino que también se debe velar por la calidad de las mismas, aparte de hacerlo en las condiciones adecuadas, y siempre en el mismo horario. No se pueden variar las horas en las que las personas duermen, pues se cree que esto distorsiona al cuerpo, se debe mantener el sueño como una rutina a seguir, en donde existe una adaptación y regulación entre las horas de entrenamiento, la comida, los nutrientes que se ingieren y las horas de descanso.<sup>88</sup>

Asimismo, no basta con dormir bien, sino que además no se debe sobre exigir al cuerpo, se debe mantener en descanso durante el día, al menos los músculos que estén “cansados” o se van a entrenar, y si bien mencioné anteriormente que hay quienes mantienen una actitud ágil, esto siempre se relaciona con los intereses propuestos. Por ello, para quienes es importante bajar de peso, se mantienen activos, quienes por el contrario están buscando mejorar una marca personal en el gimnasio, o aumentar masa muscular, buscan con más ahínco el descanso para llegar con todas las energías al entrenamiento.

---

<sup>88</sup> Tanto para aquellos que les es imposible dormir 8 o 9 horas, como para aquellos que eventualmente no pudieron dormir esas horas en un día determinado, buscan dormir alguna siesta durante el día o dormir un poco más los fines de semana a modo de compensación.

*“hay que siempre organizarse con los tiempos, la comida y el descanso son vitales para entrenar bien y para ver cambios, cualquiera de estas tres cosas que hagas mal, afectarás al resto”(Pedro); “una persona normal debe dormir 8 horas, pero nosotros que entrenamos todos los días, mínimo debemos tratar de dormir 9 horas”(Javier).*

#### **5.2.6.- Disminución de vida social**

La vida social también se ve fuertemente afectada, dado la concurrencia permanente al gimnasio, los hábitos alimenticios distintos y la preocupación y dedicación constantes a la actividad, hacen que las personas en su mayoría no tengan una gran vida social, en donde los fines de semana se dejan para descansar y preparar las cosas para el gimnasio. Por ello, mis informantes me señalaban que no salían frecuentemente por las noches, y que algunos de sus amigos y familiares no compartían mucho de sus “obsesiones”. Más bien, las personas de este estudio comparten su tiempo libre con pocos amigos, algunos precisamente del gimnasio, ya que no solo tienen un interés en común, sino que también no existen comentarios odiosos entre ellos.

*“Es difícil salir y compartir cuando tú no fumas ni tomas, la gente te ve como raro, te aburres rápido, además tú sabes que el entrenamiento lo deja a uno muerto, por eso en mi tiempo libre descanso y comparto con mi polola, no hago más que eso”(Víctor); “en la semana no me queda tiempo para nada, ando corriendo todo el día, además con el gimnasio terminas siempre cansada, el fin de semana se lo dedico a mi hija y aprovecho de descansar”(Angélica).*

Cabe destacar que no necesariamente la vida social se vea aminorada directamente por la asistencia al gimnasio, sino más bien, es una decisión propia, mis informantes resuelven no salir pues es parte de la disciplina adquirida. Es parte de “*no desordenarse*”, o de “*mantenerse enfocado*”. Además, de lunes a viernes prácticamente ninguno cuenta con tiempo libre, sus quehaceres y el ir al gimnasio ocupa todo su día.

*“Yo muero, literalmente en la semana caigo muerta a la cama, no tengo tiempo para nada, no salgo, ni comparto, no hago nada más que trabajar, entrenar y ayudar a mi hija con el colegio. El fin de semana trato de dormir un poco más, y salgo a caminar con mi bebé. Yo hace mucho dejé de salir con otra gente o de salir por las noches”(Carolina).*

### 5.2.7.- Relaciones de pareja

El gimnasio repercute fuertemente en una serie de creencias y de prácticas. En el caso de uno de mis colaboradores casado (Nelson), su asiduidad al entrenamiento le trae varios y serios problemas con su pareja, desde la molestia por parte de su mujer debido a las horas que él pasa en el gimnasio, pasando por los gastos económicos que conlleva, hasta la presunción de que la asistencia al gimnasio lidia con posibles infidelidades, o al menos, el contacto cercano y “peligroso” con otras mujeres.

Fabiola, Eduardo, Carlos y Javier están solteros, el resto de mis 7 informantes están en una relación. En este sentido, son los hombres quienes aluden que en ocasiones tienen contrariedades con la pareja por su constancia al gimnasio, ninguna de las mujeres esbozó tener problemas de este carácter. Algunas de las creencias que se socializan en el gimnasio y de las cuales forman parte de mis notas de campo son las siguientes:

*“Las relaciones sexuales quitan energía y relajan”; “las mujeres quitan tiempo, son muy demandantes”; “en pareja uno siempre engorda”; “es difícil mantener la rutina cuando se está en pareja”; “si tu pareja no te apoya, seguro odiará que vengas al gimnasio, no hay puntos medios”.*

Para ilustrar todavía más estas ideas, quisiera exponer con más detalles el caso de Diego. En octubre del 2011, según me señaló, estaba incursionando recién en su vida sexual, tenía 18 años y ya llevaba más de un año y medio entrenando en el gimnasio. Para él, estas nuevas exploraciones eran un tema que lo llenaban de expectativas. Luego, en marzo, cuando volví de mis vacaciones, y comencé con mi trabajo etnográfico retomé el contacto con él. Para mi sorpresa, su entusiasmo respecto de su pareja había cambiado radicalmente. Me señaló que pese a que todo marchaba bien con ella, estaba evitando el tener relaciones pues así “no perdía energía” y se podía concentrar más y mejor en sus entrenamientos.

Este testimonio para mí fue bastante decidor, ¿este informante estaba obsesionado? Al conversar con él fui tratando de entenderlo de mejor manera. En sus palabras prevalecían ideas ligadas a que dado sus cambios físicos sus cercanos lo admiraban y respetaban más, que cuando caminaba por la calle la gente lo miraba con atención. Bajo estos argumentos, fui entendiendo que él al ver que producto de los entrenamientos su apariencia física cambiaba cada vez más, y que con ello ganaba la deferencia de los demás

en el gimnasio, en la universidad, y especialmente de las mujeres, prefirió priorizar el entrenamiento y así mejorar todavía más este “capital”<sup>89</sup> que estaba obteniendo, y que de todas formas le significaba tener más posibilidades de conocer nuevas personas incluyendo obviamente a mujeres.

En otras palabras, a mis colaboradores sí les gusta tener pareja y compartir con alguien, mas ese alguien tiene que ser compatible con la disciplina y la asistencia constante al gimnasio. Igualmente, como en el caso de Diego, en la medida que el entrenamiento va mejorando positivamente tanto aspectos físicos como aspectos psicológicos, las personas notan que gracias al gimnasio ellos consiguen llamar la atención, pero además, el “entorno” también cambia la relación hacia ellos, pues los tienden a destacar sobre el resto, lo que les genera una sensación placentera y de seguridad, por lo que existen quienes, por ejemplo, puedan deliberar sobre su sexualidad, mas lo que nunca se cuestiona es el dejar de entrenar.

Sobre lo expuesto en el capítulo anterior y en éste, se deja entrever que la asistencia recurrente al gimnasio conlleva costos económicos, físicos y sociales. Lo que se aprende en el gimnasio se aplica tanto dentro de él como fuera, por eso algunos dicen que “*sirve para la vida*”. La disciplina y las ideas que prevalecen en el entrenamiento y en el gimnasio se deben adaptar a las esferas de la vida cotidiana. El entrenamiento es solo un eslabón en la cadena de producir un físico musculado, delgado y/o en buena condición.

---

<sup>89</sup> Esta idea de capital será profundizada en el capítulo número 6.

### 5.3.- Subterfugios y mediación

Un punto central de la vida cotidiana es que no siempre se hace lo que se dice o se piensa, y más que un problema de inconsecuencia, esto tiene que ver con subterfugios y puntos de encuentro y desencuentro propios de la vida. Además, existen normas sociales y creencias que las personas de este estudio conocen y con las cuales median los sentidos y las prácticas adquiridas en el gimnasio. En este sentido, a continuación presento testimonios de prácticas que podrán parecer contradictorias dado los hábitos exhibidos anteriormente, pero que sin embargo operan con cierta lógica común. Al mismo tiempo, señalo las tensiones que este tipo de situaciones provoca.

Respeto de la vida cotidiana y las prácticas de alimentación y tiempo libre, conversando con mis informantes y compartiendo con ellos y ellas fuera de entrevistas o del gimnasio, pude notar que tenían actividades totalmente contrarias a las prescripciones que advierte la cultura del gimnasio, y si bien esto varía en relación al tipo de usuario, casi todos tenían “*escapadas*”, “*lujitos*” o “*permisos*” que se daban de vez en cuando. Señalo algunas notas de campo y fragmentos de entrevista a este respecto:

*“Luego de periodos de mucha dieta, siempre me desbando, una o dos semanas me dedico a comer de todo, especialmente comida chatarra, como todo lo que no he podido comer en meses”* (Carolina); *“en periodos de masa como demasiado, de todo, no me preocupo, aquí también puedes relajarte y tomar cerveza sin problemas de vez en cuando”* (Carlos), *“yo salgo una vez a la semana y a veces igual me tomo un par de cervezas para no parecer bicho raro, lo hago más que nada para compartir”* (Javier); *“a mí me encanta la pizza, no sé si me engorda o es mala, o lo que sea, me privo en todo lo demás, pero todas las semanas como pizza”* (Fabiola).

Muchos colaboradores me señalaron que “*entrenan para poder comer más*”. Es decir, muchos habían optado por no seguir restricciones tan severas con la comida, sino más bien se enfocaban en los entrenamientos, ahí ponían los esfuerzos y por tanto con ello podían comer, si bien sano, comer todo lo que quisieran. Todos mis informantes comen más que lo que come una persona promedio, por ello en la relación con la comida es donde existen muchos subterfugios, las personas se “auto premian”. Los fines de semana, por lo general, se dejan para estas actividades. Esta situación es circular, si alguien se ha

“desordenado” con las comidas y/o el traspase, recurre entonces con más tesón al gimnasio y se entrena más energicamente.

*“Cuando como comida chatarra o harta pizza, obligada entonces a correr más en la trotadora, así compenso, además, uno tiene que darse sus gustito de vez en cuando” (Fabiola); “esta actividad es bien envidiable, absorbente, ¿me entiendes? De vez en cuando tienes que distraerte, hacer otras cosas, yo en ocasiones fumo y tomo, total al otro día igual voy al gimnasio, vez, es como combinar, como desconectarte un rato y después volver” (Nelson).*

Respecto del entrenamiento también existen mediaciones, por ejemplo en el caso de Pedro, en ocasiones no entrena las piernas porque dentro de la semana tendrá un partido de fútbol, de esta forma él toma esta actividad que pudiéramos llamar de esparcimiento, como una forma de entrenamiento. En sentido estricto, para él si bien ese día no asiste al gimnasio, igual está entrenando, no se ha salido de la rutina.

Mención especial precisan los subterfugios que descubrí respecto al uso de suplementos, pues algunas personas en el gimnasio me señalaron prácticas insólitas a ojos de otros usuarios que si bien también de vez en cuando se “salían de la dieta”, no hubieran pensado jamás en lo que paso a describir. En mi trabajo etnográfico conversé con algunos usuarios recurrentes que utilizaban productos nutricionales energizantes luego de haber consumido toda la noche alcohol. De esta forma, se me señaló, el cuerpo se activaba y se tenía más ánimo. Otras prácticas de las que me informaron eran tomar estimulantes desarrollados para el entrenamiento, ingerirlos antes de tener relaciones íntimas para así tener más energías.

Estas prácticas en ningún caso son recurrentes, y están muy ligadas a lo que se señaló anteriormente; al ser el cuerpo un lugar de experimentación constante, muchas de las personas con las que hablé también recurrían a prácticas algo contradictorias, en el afán de experimentar y testear respecto a sus capacidades, como por ejemplo cuánto podían llegar a comer, a beber, o cuántas relaciones sexuales podían tener en un día.

Al tener presente que las exigencias que se socializan en el gimnasio abarcan numerosas esferas de la vida, y durante todo el día, todos los días, pude notar que para muchas de las personas con las que hablé, el verdadero sacrificio pasa por el estilo de vida, por la dedicación y constancia, por no poder beber alcohol los fines de semana, por tener que privarse en las comidas. Vale decir, no por asistir al gimnasio, o por entrenar tan

severamente. Como mis informantes no tienen que rendir cuentas ante nadie, como no hay un récord que mantener o alcanzar, el asiduo al gimnasio es su propio juez y vigilante. De él depende comer sano, el no trasnochar. De él depende conseguir los logros que busca. Esta situación se presenta como una constante tensión personal. Por un lado, el entrenamiento desgasta y no deja muchas fuerzas para salir de “fiestas”, quita mucha vida social, y además se vuelve un gasto económico importante. Por otro lado, se desea tener actividades como salir en las noches pues se quiere mostrar los “logros físicos”, se quiere lucir el cuerpo, o se busca tener otra forma de recreación. Diego me expuso:

*“Si vienes al gimnasio como hobby no te sale caro, la mensualidad y punto, pero si te dedicas a esto, o sea, si entrenas como nosotros, entonces esta cuestión es cara, se te va un montón de plata en comida y productos todos los meses, y qué le vas a hacer, si hay que comer bien para crecer, hay que gastar no más harta plata, es nuestra pasión”.*

Al mismo tiempo, mis colaboradores se observan muchas veces como incomprensidos, calificados como fanáticos, narcisistas, situación que a veces les disgusta, quisieran salir del círculo del gimnasio y ser más “normales”, mas no pueden dejar esta actividad pues para muchos es más que un hábito, es una necesidad, una pasión. Para otros, dado que le han dedicado tantos años, dinero y esfuerzo a la actividad, no “pueden dejarla botada”, pues perderían toda su “inversión”.

Este punto estuvo muy presente en las conversaciones con mis colaboradores, me nombraron conceptos como tener miedo, frustración, pánico, al pensar en perder su condición física. Por eso iban tan seguido al gimnasio, porque si bajaban la frecuencia, bajan también su masa muscular, sus energías, su fuerza y el cuerpo físico que ellos y ellas deseaban. Esto produce una tensión que puedo ilustrar con el comentario que Diego me hizo al preguntarle por cómo compatibilizaba las vacaciones con el gimnasio. Me expuso:

*Salir de vacaciones y llegar pesando menos y con más kilos de grasa, o quedarme en Santiago y seguir con mi rutina, e incluso, crecer y fortalecerme todavía más. Siempre me pregunto esas cosas. Obvio que es rico vacacionar, y descansar un poco del gimnasio, pero en un mes puedes perder todo lo que ganaste en el año, ¿cachay? Por eso yo trato de ejercitarme en vacaciones donde sea que esté.*

Si bien es cierto esta idea de distanciarse del gimnasio nunca fue la tónica de las conversaciones con las personas del gimnasio, quienes se mostraban siempre alegres por su

pasión, en ocasiones pude notar estas tensiones. Otra tensión que pude dilucidar estaba relacionada con el aspecto económico, sobre todo cuando me hablaban de que si ellos en vez de gastar toda el dinero que desembolsaron en productos y en comida, lo habrían invertido en otra cosa, ya muchos podrían tener un auto, o cosas materiales. Nelson señala: *“cuando lo piensas fríamente, es fome saber que te comes tu sueldo, que todo lo que ganas se te va en productos, comida y cosas así”*.

Además, un punto de aflicción está también presente entre mis colaboradores y su “entorno”, pues me señalaron que conjuntamente con el reconocimiento a sus físico, ellos y ellas agradecerían que les reconocieran su voluntad y perseverancia, que no se les vea sólo como gente preocupada por el cuerpo, desconociendo que para ellos no es sólo fuerza física la que despliegan en el gimnasio, sino también carácter y perseverancia.

Estos argumentos están muy ligados con lo expuesto anteriormente respecto del miedo a perder su “inversión”. Mis informantes en el gimnasio generan cierta tensión respecto de, cómo se ven, o la fuerza que tienen sus cuerpos. Si uno de ellos ha perdido fuerza, o su cuerpo se encuentra más gordo de lo que solía estar, ellos y ellas transitan entre un estado de culpa y de vergüenza. Muchos se angustian y se abochornan de saber que no han podido entrenar como solían, o que su físico no luce como antes. Para ellos esta pérdida puede ser interpretada como una baja en su carácter y disciplina.

Landa (2011) indica que existe una responsabilización y una culpabilización en los usuarios de gimnasios, se frustran si sus cuerpos no se ven como ellos esperan, pero también, son solo ellos los causantes de que esto sea así, de ahí que existan estas tensiones, efugios y mediaciones señalados, de ahí también la importancia de la disciplina para alcanzar los logros propuestos. Para Landa y Marengo (2010), a los usuarios de gimnasios se los puede entender como empresarios de sí mismos, empresarios que miden energías, recursos, en donde el tiempo es una variable de productividad, la metodicidad es parte del plan de trabajo y en donde se busca reducir los perjuicios e incrementar los beneficios con el objetivo de alcanzar las metas propuestas.

Si bien es cierto las personas de este estudio toman tanto los beneficios y alegrías, como la angustia y el miedo que derivan de ir o no al gimnasio de manera natural, es correcto señalar que ellos, muchas veces sin darse cuenta, tienen planificada sus vidas y las acciones que deben realizar en el corto y mediano plazo en función del entrenamiento y el

gimnasio para lograr su proyecto corporal. Por último, el trabajo de campo me reveló que mis informantes, y la mayoría de las personas que van al gimnasio optan por mostrar y hablar solamente de los aspectos que ellos consideran “positivos”, mas, el uso de esteroides, el fanatismo de los entrenamientos, el miedo a perder fuerza o masa muscular, los grandes gastos de dinero en la compra de suplementos, las tensiones que causa su continua asistencia al gimnasio, son más bien temas que se ocultan en pos de argumentaciones socialmente más aceptadas como su estado de vitalidad o sus logros físicos. No obstante, estas tensiones están siempre presentes.

## **CAPÍTULO.- VI.- CUERPO Y REFLEXIVIDAD**

A continuación explico los significados y valoraciones atribuidos al entrenamiento por parte de mis informantes, el por qué de su tesón y disciplina. Además, a través de este análisis se problematizará cómo la intervención en el cuerpo se presenta como una actuación también sobre la subjetividad, la identidad y el individualismo. Esquemáticamente serán tres los puntos a tratar. Primero, aunar factores como el entrenamiento constante, la alimentación y otra serie de prácticas descritas anteriormente, en su convergencia en un proyecto corporal. Segundo, desplegar que este proceso de cambio físico conlleva cambios subjetivos y en cómo se vive la corporalidad. Por último, a lo largo del capítulo presento claves analíticas para comprender esta asiduidad al gimnasio como un proceso reflexivo haciendo énfasis en que para mis informantes el cuerpo y la mente no son divisibles como instancias separadas de la persona. Para ello, profundizo en planteamientos como los de Monaghan (2001a) y Fraser (2009) respecto de “un físico vibrante” o “fisicalidad vibrante” y de Crossley (2004; 2005; 2006) respecto de sus técnicas corporales reflexivas.

### **6.1.- El cuerpo como algo que soy y en lo que intervengo**

Mora (2008a, 2008b) explica que actividades como el boxeo o el ballet son prácticas de educación del cuerpo que operan a partir de su control y de su adecuación a normas y marcos de acción morales. Situación similar encontré en mis informantes, pues ellos y ellas no solo educan sus cuerpos y se guían según ciertos significados y valores particulares, sino que además, con estas prácticas generan un proyecto corporal. Este proyecto, independientemente del tipo de usuario, rebasa con creces la idea de embellecer al cuerpo, o de ajustarse a parámetros normativos, sino que conlleva al mismo tiempo un sentido de empoderamiento, logros psíquicos, sociales e incluso económicos. Igualmente, como señala Fraser (2009), a diferencia de prácticas como el yoga o el karate, este proyecto corporal es notoriamente visible para los demás,<sup>90</sup> lo que origina que el “entorno” también genere prácticas y significados hacia mis informantes.

---

<sup>90</sup> Para el caso concreto del proyecto corporal en el culturismo se puede ver a Brown (2003), Fussell (2003); Hernández (1993, 2004a, 2004b).

Distintos autores han expresado cómo en la actualidad es entendido el cuerpo, y a los procesos con los que se le manipula o transforma. Baudrillard (1993b) señala que el cuerpo es visto como forma de capital y como fetiche. Barreiro (2004) menciona que lo que antes se entendía por natural, ha pasado por vía de la ciencia y la tecnología, a ser un hecho social, a ser algo planificable y modificable.<sup>91</sup> Cortázar (2010: 105) expone que:

*“el cuerpo es visto como una masa, una arcilla que debe ser moldeada a voluntad, sometida a un diseño hasta alcanzar una meta deseada, materia manipulable a través del ejercicio y el sacrificio, de la química y la tecnología, la voluntad y el esfuerzo”*

Para Turner (1989), el cuerpo es un lugar de enorme producción simbólica, es un espacio sobre el cual trabajamos, pues tanto con defectos como con perfección, carga una serie de signos sociales, sus anormalidades son estigmatizadas, y a la vez, sus perfecciones son objeto de alabanza y admiración. En este sentido, las personas de este estudio conocen del crédito que goza una figura bella, además de la importancia y ventajas de tener agilidad y energía. Víctor señala:

*“Obviamente el cuerpo tonificado es importante, te sientes bien y te da confianza, pero además piensa tú que yo corro todo el día, no paro, y el gimnasio me ayuda en eso, si no entrenara de seguro no podría tener todas las actividades que tengo”.*

Vicente (2010) argumenta que esta situación lleva a plantear que la imagen del cuerpo es una de las señas de identidad de nuestra cultura, cuyo efecto más palmario es la proliferación de prácticas destinadas a modificar y reformar la fisonomía: desde la actividad física compulsiva hasta la reforma quirúrgica, pasando por toda clase de dietas, de consumos cosméticos, médicos y farmacéuticos en torno a la imagen.

Observando fotos de mis colaboradores, tanto actuales como antiguas, en situaciones cotidianas como formales, pude notar cómo en la mayoría de ellas los varones salían flexionando sus brazos, o mostrando sus músculos, muchas de estas fotos son de torso desnudo, en ellas o bien salen ellos apuntando a sus brazos o algún familiar lo hace. Asimismo, tienen fotos en donde levantan a algún familiar en brazo o levantan algún objeto pesado. Para mis informantes su individualidad e identidad está muy ligada a su fuerza y a

---

<sup>91</sup> Piénsese en la reproducción humana, las manipulaciones genéticas, los trasplantes de órganos, entre otros fenómenos.

su aspecto físico, parte de su personalidad está muy vinculada a sus cuerpos tonificados. Es más, a muchos de ellos en sus casas les tienen apodos relacionados con su aspecto físico.

En el caso de las mujeres, si bien en sus fotos salen “normales”, constantemente salen muy erguidas y contentas con sus figuras. Tal vez por mi condición de varón, mis colaboradoras no me mostraron las fotos en dónde aparecen más ligeras de ropa o con traje de baño. Además, ellas en sus palabras priorizaban los sacrificios de mantener su figura y, aunque persistentemente me expusieron que les faltaba mucho por mejorar y que no estaban del todo conformes, siempre dejaban escapar cierto orgullo por sus cuerpos.

Featherstone (1991) señala que en la sociedad actual deseamos gustar, ser aceptados, triunfar y ser felices, y para muchos el gimnasio es el lugar donde trabajar en esto, y es la transformación del cuerpo el medio para lograrlo. Asimismo, agrega el autor que el cuerpo indica la individualidad, por lo que la relación entre el yo y el cuerpo puede ser renegociada a través del trabajo en el cuerpo, como en el caso de mis informantes a través del gimnasio y de todas las prácticas asociadas a él. Como exponen autores como Buñuel (1994) o Le Breton (1995), el cuerpo pierde la connotación negativa del cuerpo pecado, cuerpo condenación, para pasar acercarse al cuerpo salvación, cuerpo redención. Córdoba (2010: 44) agrega que:

*“en un escenario social de individualización, precarización laboral y complejidad creciente de los procesos estructurales que determinan las vicisitudes de la vida moderna, el cuerpo propio se convierte en el último reducto sobre el que el sujeto puede ejercer un relativo control autónomo”.*

Sobre estos argumentos, cada una de las personas de este estudio tiene una relación especial con su corporalidad, cada uno de ellos configura una imagen corporal deseada, y a partir de esta imagen enfrentan y elaboran cambios en su vida cotidiana y en su subjetividad. Muchas veces esto puede traducirse en una presión auto impuesta en la que la dualidad entre cuerpo exterior e interioridad no se puede vivir como una incongruencia.

*“Tú tienes que lucir como la persona que realmente eres, hay lolas de 20 que están todas arruinadas, yo en cambio, me siento joven, activa, y me tengo que ver joven, yo no me deajo estar, es cosa de proponérselo”(Victoria).*

El cuerpo tonificado, delgado, ágil, el cuerpo que se desea, se puede construir, y es el gimnasio el lugar más importante para su transformación. Además, intrínseco a este

proceso de entrenamiento, existen prácticas como el descanso, la comida, el uso de químicos, entre otros, para conseguir los objetivos. Como señala Sassatelli (2010) las personas que renuncian al gimnasio son aquellas que querían un milagro, mas mis informantes han aprendido a proponerse metas alcanzables y progresivas. Su cuerpo y sus evoluciones se han ido transformando en la historia subjetiva de sus propias vidas, el perfeccionamiento de su físico se nombra como la evolución de su propia historia de vida.

Coincido con Featherstone (1991) en el sentido que las personas de este estudio ven al cuerpo como una de las pocas áreas en que los individuos pueden ejercer un control cotidiano, y si bien como nos señalan Reischer y Koo (2004), los cuerpos desde siempre han sido objeto de modificación, no siempre se ha tenido la posibilidad de experimentación que se tiene hoy con el cuerpo, y en la cultura de los gimnasios, tanto con ejercicios, como con alimentación y químicos, las personas ejercen un control, transformación y manejo de sus cuerpos que los lleva a relacionarse de una manera particular y reflexiva con su corporalidad y con lo que los rodea. Como indica Le Breton (2002), el cuerpo tiende a verse como un borrador a rectificar.

Turner (1989) expone que el cuerpo en la sociedad capitalista contemporánea es el lugar de la desigualdad social, pero también del empoderamiento. Las personas de este estudio entienden su cuerpo como una propiedad, como un elemento significativo, como algo que les pertenece y pueden manipular. Aquello que mostraba Simmel (2002) en relación a que toda propiedad significa una extensión de la personalidad; mi propiedad es lo que obedece a mi voluntad, es decir, aquello en lo cual mi sí mismo se expresa y se realiza externamente, se ve claramente en los significados que mis colaboradores tienen respecto de sus cuerpos y de sus funciones.

*“Yo dependo de mi cuerpo, mi cuerpo soy yo, ves tú, y es como lo que siempre se dice, cómo te ven, te juzgan, puede que tú no estés de acuerdo pero es cómo son las cosas, yo trato de verme bien, sentirme bien, y la gente como te ven te trata”*(Fabiola).

Duncan (2007) señala que virtualmente cada mujer y cada hombre tienen una visión del cuerpo que les gustaría tener, una forma imaginada conforme con su cuerpo perfecto, y si bien estas ideas están fuertemente influenciadas por los medios de comunicación, cada persona acomoda su tipo ideal. Ahora bien, mis informantes no solo tienen esta visión, sino

que conjuntamente invierten tiempo, trabajo, dinero, esfuerzo y voluntad para conseguirlo. Además, ellos no solo poseen una imagen de su cuerpo ideal, sino que también tienen una parte del cuerpo preferida, una sección a la que prestan más atención y dedicación. Por ejemplo, Diego prioriza el trabajo de bíceps y tríceps, los indica como la parte de su cuerpo favorita, y por ello aparte de “trabajarlos” más duramente, también se preocupa de su vestimenta. Las poleras sin manga, como él me señaló, son “*su sello*”.

Más relevante aún resulta el hecho de que en este proceso de trabajo sobre el cuerpo no solo se transforman partes físicas, sino que inevitablemente el propio sujeto, su corporalidad y su relación con el mundo se ven afectada.

#### **6.1.1.- El cuerpo como algo que soy y que me hace feliz**

En el capítulo cuarto se mencionaba que en el entrenamiento se fragmentaba al cuerpo, incluso, que se le trataba como a un otro. Ejemplo de esto era visualizar al cuerpo como un conjunto de músculos y por ello frases como: “*soy de pectoral porfiado*”; “*yo entreno piernas fuerte, pero no quieren crecer*”; “*hay que enseñarle al cuerpo qué cosas comer y qué cosas no*”. Ahora bien, además de esta fragmentación, en mi trabajo de campo y en las conversaciones que sostuve con mis colaboradores pude notar un discurso a ciertas partes del cuerpo como algo ajeno a sí mismos, sobre todo cuando se trataba de la grasa que poseían. Sassatelli (2010) señala que en el mundo de los gimnasios a la grasa se ve le como peso muerto, carne inútil. Expongo algunos comentarios al respecto:

*“A mí me da pena mi guata, por ejemplo ese rollo que se sale cuando uno se sienta, ¡me carga! Yo feliz me lo corto, opero, me lo saco, como sea...”* (Carolina); *“mi piel no es elástica, después del embarazo me quedó pellejo, es algo súper feo y que me acompleja un montón mostrar”* (Angélica); *“este rollo no desaparece con nada, es como si fuera independiente de mi cuerpo, puedo adelgazar un montón, puedo estar súper tonificado por todas partes, pero este rollo no desaparece con nada”* (Eduardo); *“¿De qué te sirve la grasa? es más peso que acarrear no más”* (Javier).

Se debe destacar que a la hora del entrenamiento o de referirse a la grasa es que se usa esta partición, pues mis informantes sienten y creen en su cuerpo como una unidad compleja, de ahí que distintos factores intervengan en él. Es decir, sus cuerpos no son solo músculos, sino que más bien hay una conciencia de que el cuerpo es un todo diverso y alterable.

Crossley (2005) señala que dada la reflexividad que las prácticas de entrenamiento corporal conllevan, se crea una objetivación del propio cuerpo, una distinción como la que señalaba Mead (1993) del yo y del mí. En las múltiples citas que he expuesto se puede notar esta distinción, en algunas secciones se refieren a sí mismos a través de su cuerpo, y en otras hablan de su cuerpo como si éste fuera algo ajeno y separado de sí.<sup>92</sup> Es decir, mis informantes han creado el hábito lingüístico de referirse y pensar al cuerpo como algo extraño a sí mismo, y a la vez, como sí mismo, pero es precisamente ese dualismo introspectivo, de negar al cuerpo, de preocuparse por el cuerpo, y de alterar su sí mismo por vía de una transformación corporal, el que me permite señalar que al trabajar sobre el cuerpo para modificarlo se genera un proyecto corporal reflexivo.

Por otra parte, Merleau-Ponty (1975; 2006) indicaba que el cuerpo es el vehículo de estar en el mundo, y mis colaboradores se relacionan con lo que los rodea teniendo siempre muy presente sus cuerpos y las ideas adquiridas en el gimnasio en esta relación. El cuerpo es vidente y visible en esta concordancia. Como lo plantea Baz (Baz en Cruz, 2006) el “cuerpo vivido”, se entiende como un sistema de acciones posibles, definido por sus tareas y su situación, el cuerpo permite dar cuenta de los procesos sociales, condiciones de vida, normas, valores, relaciones de poder. El cuerpo es el receptor, pero no pasivo, de diversas prácticas concretas así como de todo un mundo simbólico.

En consecuencia, la relación de toda persona con su yo y con lo que lo rodea está muy ligada con su propio cuerpo, mas, en las personas de este estudio, la corporalidad y las prácticas que han desarrollado producen un yo encarnado, que agudiza esta relación. Mis informantes poseen cuerpos que encarnan una serie de significados y que a la vez le sirve como una manera de actuar en el mundo. Como lo plantean Reischer y Koo (2004), el cuerpo no solo es constitutivo de la subjetividad, sino que también media la relación entre las personas y la sociedad, nos encontramos con el mundo a través de nuestros cuerpos.

No solo la mediación con el mundo pasa por el cuerpo, sino que para muchos de mis colaboradores su persona son su físico. Carlos me señala: *“cuando tú tienes un cuerpo trabajado, las personas sin conocerte ya saben mucho de ti, saben que eres disciplinado, deportista, sano”*. Diego me expuso: *“en la medida que tu cuerpo se desarrolla y crece, tú*

---

<sup>92</sup> Como expone Mol (2002), las prácticas, los sujetos y los conocimientos que intervienen en un acontecimiento producen que la realidad se multiplique a la hora de su interpretación.

*te vas desarrollando como persona*". Victoria siempre me señaló que ella se siente joven y su cuerpo tiene que ser un testimonio de ello. Es decir, la apariencia física de mis informantes, más su postura y presencia, comunican por sí solos muchos significados con los cuales ellos mismos se definen. El cuerpo se torna la evidencia testimonial de sus valores y de su propia gestión.

En el trabajo de Infantino (2010) o de Pitts (2007) se señala que aquellos que trabajan en su cuerpo evalúan que lo que hacen con su cuerpo: "nadie te lo puede sacar", por lo que se convierte en reducto de libertad desde el cual se pueden distinguir de los demás y cuestionar muchas de las ideas socialmente aceptadas. De una forma muy similar las personas de este estudio me señalaban cosas como:

*"Si inviertes en tu cuerpo estás invirtiendo en ti mismo"* (Nelson); *"al final, lo único que tienes es tu cuerpo, es lo más visible que tienes, lo que te representa"* (Angélica); *"yo veo al cuerpo como a las cuerdas vocales de los cantantes, ellos siempre dicen que andan con su instrumento para todos lados, bueno, yo también, ando con mi físico, con mi inversión, pa todos lados"* (Pedro); *"el cuerpo habla mucho por la persona, sobre todo en las mujeres, una mujer que no se preocupa de su cuerpo, es una mujer que no se quiere mucho"* (Victoria).

Al mismo tiempo, mucho de lo que les pase o tenga que ver con sus cuerpos y/o con los entrenamientos afecta directamente a mis informantes. Refiero a algunas notas de campo al respecto:

*"Cuando pierdo peso me bajoneo un montón, ma lo que le pongo empeño en subir de peso, y cualquier cosa que pase, me hace perder peso"* (Pedro); *"un kilo de masa muscular, es un kilo de felicidad"* (Carlos); *"me falta solo una placa y levanto todo el peso en la máquina de espalda, estoy feliz"* (Diego); *"no hay nada mejor que mirarse en el espejo y sentirse contenta con uno misma"* (Victoria); *"Cuando la gente me decía ¡cómo estás de delgada!, me gustaba, me sentía bien, me hacía ver que vale la pena todo el esfuerzo de sacrificar horas de tu tiempo libre en el gimnasio"*(Carolina).

Con lo expuesto, se evidencia que mis colaboradores entienden a su cuerpo como algo que son, que les pertenece y algo con lo que pueden incluso ser felices. Existe un orgullo de sentirse artífices de sus cuerpos, de sus logros y cambios, acentuando que esto es producto de sus esfuerzos y tenacidad. Con ello, se destaca que no solo es el físico el que se ve envuelto en este proceso, sino también, la subjetividad de las personas. Además, en este proceso de ejercitar al cuerpo, alimentarse, descansar, preocuparse sobre su corporalidad,

logran percibirse a sí mismos más que como una suma de músculos, como personas con sentimientos, emociones y expectativas. Se sienten un cuerpo, pero también agentes, se sienten como un todo complejo en donde la biología, la fisiología, las pasiones y la mente conforman su sentido del yo.

### 6.1.2.- Logros psíquicos

Se debe destacar que este manejo y estos cambios de la propia corporalidad producto de la gestión de las personas, producen gran alegría y pretensión. El trabajo de Monaghan (2001a) y Fraser (2009) esbozan los principios de una perspectiva teórica sociológica para la comprensión de este tipo de prácticas que ellos exponen son encarnadas/físicas/ y emocionales. Esta perspectiva de “un físico vibrante” o “fiscalidad vibrante” busca superar la “sociología del cuerpo” y pasar a una “sociología encarnada”, ayudando a entender los placeres que a menudo se experimentan tanto dentro como alrededor de las prácticas asociadas al gimnasio.<sup>93</sup>

Esta propuesta se elabora a partir de una “sociología encarnada” y del enfoque que se deriva de la experiencia vivida por los individuos que señala Merleau-Ponty. La “fiscalidad vibrante” nos habla de un cuerpo-sujeto en donde no existe la división, mente-cuerpo. El entendimiento es que los cuerpos activos también son cuerpos emocionales, las emociones están corporizadas y con ello el ser humano no puede separar sus procesos cognitivos de las sensaciones y emociones que siente al desarrollar actividad física.

Monaghan (2001a) advierte que se produce satisfacción dado el control que se va teniendo sobre el cuerpo, las prácticas en donde se interviene al cuerpo y se le somete a dominio, no son lacerantes sino por el contrario vivaces.<sup>94</sup> Mora (2008a) agrega que en la medida en que se experimentan logros y cambios físicos, por ejemplo, en donde el cuerpo es capaz de levantar, moverse o tener una agilidad que el usuario desconocía, se produce un placer y un cambio en la subjetividad, generando que el propio cuerpo se transforme en un campo por experimentar.

---

<sup>93</sup> Para profundizar se puede consultar otros trabajos como Stebbins (2004).

<sup>94</sup> Monaghan (2001a) sostiene que este fenómeno de placeres en un físico vibrante, ha sido insuficientemente teorizada dentro de la sociología del cuerpo, el deporte, la salud y la enfermedad, y en la sociología en general.

Infantino (2010) aclara que el placer no se relaciona solo con ir superando los límites del propio cuerpo, sino que también con cierta “liberación de energía” o “descarga”, que las prácticas corporales cotidianas no permitirían. En el documental *Pumping Iron* (1977), se describen las sesiones de entrenamiento intenso y de bombeo de sangre al músculo como una sensación parecida al orgasmo. Dado que este documental es bastante conocido entre los usuarios recurrentes de gimnasios, consulté con ellos y ellas qué opinaban al respecto. En este sentido, me describieron sensaciones placenteras y de relajamiento, aun cuando la comparación con el orgasmo se encontraba algo exagerada.<sup>95</sup>

A continuación refiero a relatos que exponen del deleite de concurrir al gimnasio y/o de las consecuencias que trae la asistencia a él:

*“A mí me encanta la trotadora, e ir viendo cuánto puedo correr en 30 minutos, por ejemplo, hasta ahora mi marca es correr 5.5 kilómetros en treinta minutos, empecé corriendo 4 y quedaba muerto. Eso, ese tipo de cosas me causan entusiasmo de vencer”* (Eduardo); *“venir al gimnasio es un todo, te relajas pero a la vez te llenas de energía, mejora tu físico, pero además te sientes bien, ¿me entiendes?, te sientes bien por dentro, no es solo físico, va siempre más allá”* (Nelson); *“los estresados son los que corren en la calle como locos, en el centro, los que corren detrás de las micros, cualquiera después de la trotadora o de una hora de pesas queda más relajado, el gimnasio es lo mejor para botar el estrés”* (Víctor).

Cagigal (1979) argumenta que la actividad física en este sentido debe ser observada no necesariamente como vanidad o como una exhibición fatua de un desarrollo muscular, sino que tiene que ver con concepciones más profundas. Por ejemplo, el trabajo de Reischer y Koo (2004) exponen que el cuerpo no es solo un campo simbólico para la reproducción de valores y concepciones dominantes, sino que es también un sitio para la resistencia y la transformación de los sistemas de significado. Es decir, a través de la alteración del cuerpo y de lo que se hace con él, se van desarrollando ganancias a nivel personal, social y psíquico.<sup>96</sup>

---

<sup>95</sup> Cabe destacar que está comprobado que las personas liberan endorfinas tanto en el entrenamiento como en el orgasmo.

<sup>96</sup> Franco, et al. (2011) expone que el ejercicio físico tiene un impacto positivo en una diversidad de esferas, como el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de control, la mejora de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental.

### 6.1.3.- Sentido de empoderamiento

Autores como Bordo (2003) y Gooldin (2008), sugieren que la anorexia crea un sentido de empoderamiento, puesto que representa para las anoréxicas un manejo sofisticado de sus cuerpos y sus emociones. De manera similar, las personas de este estudio también han desarrollado este sentido sobre sus cuerpos y sobre cómo deciden vivir sus vidas. Los trabajos de Csordas (1994), McDermott (2000), Monaghan (2001), Dworkin (2001), Crossley (2004a), Markula y Pringle (2006), Fraser (2009), Hedblom (2009), Chapman y Vertinsky (2010) dan cuenta de cómo a través de la actividad física las personas desarrollan un sentido de fortaleza, de empoderamiento y de manejo de sus cuerpos.

Gimlin (2002) señala que los miembros que utilizan la clase de aeróbic y otras formas de trabajo corporal crean, en primer lugar, un sentido de control sobre sus cuerpos y, en segundo lugar, logran una gran satisfacción al reducir el estigma de un cuerpo con defectos, demostrando que no es indicativo de un carácter defectuoso. Como resultado de esto, las personas son capaces de hacer hincapié en las implicaciones de la personalidad que conlleva su dedicación en transformar sus cuerpos, y un sentido de individualidad.

Una situación similar pude observar con mis informantes, pues muchos de ellos y ellas me expusieron que las arrugas, protuberancias, manchas, entre otros “defectos” no son del todo “culpa” de ellos, que son cosas de la suerte, mas su cuerpo como un todo, su físico, su condición física, es producto de sus esfuerzos. En un mismo sentido, se me expuso que su situación económica o su calidad de vida estaban dadas por cosas del destino, mas a la hora de demostrar que por empeño, constancia y disciplina ellos no se quedaban, su asistencia al gimnasio era prueba de ello. En otras palabras, a través de la asistencia al gimnasio y en el proceso que implica transformar sus cuerpos, dedicarse a alcanzar logros físicos y subjetivos, y mantener esta tarea por años, las personas de este estudio han fortalecido no solo su cuerpo sino que también sus capacidades, su confianza, su visión y el protagonismo en sus propias vidas, logrando impulsar cambios positivos como autonomía en la toma de ciertas decisiones, conquistando además una sensación placentera.

Este sentido de empoderamiento está muy ligado al sentido del logro. En mi diario de campo tengo frases como: “*fui capaz de levantar el peso que deseaba*”, “*estoy logrando mis objetivos*”, “*yo sé que si me lo propongo lo puedo lograr*”, Nelson me señaló: “*me*

*gusta llegar hasta el límite de mis capacidades, y después vencerlas, ir aumentando cada vez más mi capacidad".* Todos mis colaboradores tienen una historia personal cargada de significados en donde a través del control sobre sus prácticas, sobre sus cuerpos y de alcanzar logros van generando un sentido de realización personal. Es más, para muchos de ellos su sentido del éxito en la vida no pasa por la realización de logros laborales, económicos o académicos, sino por el perfeccionamiento de sus cuerpos y de lo que pueden hacer con él.

Es difícil aventurarse a señalar que cada uno de ellos ha optado por “destacarse” en esta faceta puesto que no han podido hacerlo en ninguna otra. Lo que sí pude ver claramente en mi trabajo con ellos es que estas personas son disciplinadas, y quieren destacarse sobre el resto, y han encontrado una forma de hacerlo a través del entrenamiento en el gimnasio.

Ahora bien, esta confianza, conocimiento de sí mismos y sentido de empoderamiento que desarrollan tiende a crear dos cosas. Primero, una distinción entre la gente que va al gimnasio, y el resto. Segundo, un alejamiento, o al menos, una desconfianza con respecto a los conocimientos que otros puedan tener sobre el cuerpo, o sobre ciertas prácticas. Ejemplifico esto con algunos argumentos de mis informantes:

*“Yo puedo adelgazar o subir de peso cuando quiero, tengo a mi cuerpo entrenado” (Javier); “los médicos nunca han tomado una mancuerna en su vida, no tienen idea del cuerpo, a no ser que sean especialistas en deporte, los médicos normales no te pueden ayudar ni con lesiones, ni con consejos de ningún tipo” (Víctor)<sup>97</sup>; “cuando me lesioné la muñeca, fui al médico, me dio reposo absoluto por un mes y tuve que ir a un kine, luego cuando retomé me volvió a dar el problema, fui al médico y me dijo que era culpa mía porque había empezado muy fuerte [...], yo no lo pesqué, imagínate todo lo que perdí en un mes, pa seguir perdiendo, igual seguí viniendo al gimnasio y entrenando a lo que podía, y así, por mí mismo me mejoré” (Pedro); “yo creo que no hay nadie mejor que uno mismo para hablar y decidir lo que es bueno o no para tu cuerpo” (Nelson).*

Sobre estas argumentaciones y otras que tuve con mis colaboradores, pude notar que para ellos dado el manejo y la atención constante a sus cuerpos, han desarrollado prácticas, técnicas y significados que los distinguen de los demás y los hace sentir en un nivel superior. En primer lugar, ellos están acostumbrados a “experimentar” con sus cuerpos, ya

---

<sup>97</sup> Este informante y esta cita en particular, resultan muy importante dado que este informante es un estudiante de cuarto año del área de la salud.

sea a través de distintos entrenamientos, alimentos o químicos, por lo que se sienten capacitados de auto mejorarse, por ejemplo, de una lesión física. En segundo lugar, dado su atención en el gimnasio como en la vida cotidiana sobre sus cuerpos, ellos y ellas se sienten muy capacitados para evaluar qué es lo mejor para ellos en términos de salud, alimentación o estilo de vida. En tercer lugar, dado el esfuerzo y disciplina que implica su asistencia al gimnasio, ellos se separan del resto de las personas pues se auto consideran individuos de carácter, responsables y que están haciendo algo provechoso por sus vidas. Por último, dado sus hábitos alimenticios y sus estilos de vida, ellos consideran que se produce casi una “*barrera cultural*” en donde “*el resto*” no es capaz de entender sus acciones y costumbres.

En el texto de Gooldin (2008) se menciona cómo las anoréxicas construyen un significado memorable de sus prácticas, sobre ello se retoma a Featherstone y su trabajo sobre la vida heroica y la vida cotidiana, argumentando que la vida cotidiana tiende a girar en torno a lo mundano, a lo que se da por sentado. En cambio, la vida heroica rechaza este orden en la búsqueda de una vida extraordinaria. En este sentido, esta argumentación resulta muy útil para comprender también cómo mis informantes buscan distinguirse del resto, y además, cómo construyen una visión ética de sus prácticas.

Según Douglas (1998), cuando un grupo social traza una cosmovisión cultural en un determinado contexto, necesariamente esboza una línea divisoria con otro orden simbólico que lo diferencia, lo distingue. Sobre esta base, Landa (2009) se pregunta: ¿cuál es el reverso, el fantasma de las narrativas que relatan el devenir cultural y corporal del *Fitness*? Respondiendo que, es el cuerpo del descontrol, el cuerpo del exceso, el cuerpo del obeso. Cuerpo, que a su vez representa un sujeto; sujeto que encarna un desvío, desvío que se estigmatiza como patológico, aunque curable; es decir, corregible, si incorpora y adhiere a un estilo de vida activo y saludable.

En otras palabras, para las personas de este estudio su trabajo corporal se erige como un símbolo social que ayuda a diferenciar y como base de la discriminación. Como lo señalan Reischer y Koo (2004), al leerse en el cuerpo valores sociales, aquellos en posesión de un cuerpo saludable y atractivo se les tiende a calificar, y se auto califican, como en una mejor posición. En esta transformación corporal, las personas aluden a que no es fácil, que es gracias a su carácter y determinación que han conseguido ciertos cambios físicos, muchos incluso se sacan fotos, las cargan en sus billeteras como testimonios de sus logros

actuales o en el pasado.<sup>98</sup> El cuerpo es la evidencia y el promovedor de su sentido de empoderamiento.

*“Ser constante en el gimnasio te enseña mucho sobre ti misma, sobre tus capacidades, sobre la fuerza de voluntad, la gente cree que el gimnasio es algo físico, pero no, se equivocan, la constancia y la dedicación es un juego más que nada mental”*(Carolina).

#### **6.1.4.- Parámetros de transformación legitimados**

Este proceso de transformación corporal implica que el cuerpo es algo que el sujeto gestiona, interviene y reflexiona a través de qué prácticas lo hace y con qué intensidad. No obstante, mis colaboradores no son ajenos a los códigos y normas sociales, por lo que sopesan sus cambios e ideales con los patrones socialmente aceptados.

El trabajo de Hedblom (2009) explica que el cuerpo musculoso se transforma en un campo de batalla paradójico que consiste en admiración, por un lado, y la estigmatización y el juicio negativo por el otro. De esta forma, existen asociaciones positivas que mis informantes saben que se les atribuye, pero también saben de los prejuicios y las nociones negativas que conlleva su asiduidad al gimnasio y/o sus cuerpos musculados. En el lado positivo, son admirados como portadores de conocimiento de cómo construir con eficacia músculos, de cómo entrenar, alimentarse y ejercitarse, y son a menudo consultados por otros para sus consejos.<sup>99</sup> Por otro lado, existen asociaciones negativas, como que son vanidosos, torpes, narcisistas, y por lo tanto, se les ve como superficiales.

*“A mí me ha pasado de todo Alexis, me han dicho que tengo el pene chico, que soy inseguro y por eso compenso mis problemas con músculos, pero también, harta gente me pregunta cosas, como cómo adelgazar, cómo anchar los brazos, hasta pega me han ofrecido, que pa guardia de una disco, o en tiendas”*(Carlos).

Por otra parte, Hedblom (2009) expone que “el cuerpo en forma” es también una idea que cambia con el tiempo. A finales del siglo XIX y principios del siglo XX en los Estados Unidos, la fuerza corporal fue el principal determinante de la aptitud. En el

---

<sup>98</sup> En el trabajo de Hedblom (2009) se exponen este tipo de prácticas.

<sup>99</sup> Olivardia (2001) expone que en el caso de los varones son dos las ideas asociadas a un cuerpo musculoso. Primero, se les mira con más respeto y se les considera más vigorosos. Segundo, se les cree más amenazantes, y sexualmente potentes.

momento de la primera guerra mundial, la aptitud cardiovascular se convirtió en otra parte de “el cuerpo en forma”, aunque no fue hasta 1960 que su importancia en realidad se vio aumentada. Más recientemente, la flexibilidad también se ha incluido entre las características de un cuerpo en forma. Hoy en día el concepto de cuerpo en forma consta de varios componentes, tales como la resistencia muscular, resistencia cardiovascular, flexibilidad, fuerza y composición corporal.

Por lo tanto, las transformaciones corporales, el cuerpo ideal, el peso correcto, los contornos, los énfasis, están mediados no solo por el tipo de usuario, sino que también por los parámetros socialmente aceptados. En mi trabajo de campo, por ejemplo, solo pude constatar a una sola mujer que se dedicaba al fisicoculturismo, persona que lamentablemente no asistía continuamente al gimnasio de mi etnografía pues le quedaba lejos y entrenaba en otro, a parte de ella, todas las mujeres se dedicaban a desarrollar más bien un cuerpo tonificado pero no excesivamente musculado. Es decir, las mujeres prefieren no verse tan musculadas y “gruesas”, algunas incluso se referían a las mujeres con músculos como: “amachadas”, “poco femeninas”. Ellas mantienen la idea de que el cuerpo femenino es más bien uno delgado pero con formas. Angélica me señaló: “*Ser flaca ya no es suficiente, ahora hay que tener curvas, las piernas más gorditas, hay que tener el cuerpo más trabajado*”.

En el caso de mis informantes varones, si bien a muchos no les gusta hacer abdominales, entrenan a este músculo pues socialmente es muy apreciado, algunos lo denominan: “*odiominales*”, “*interminables*” o “*abominables*”. En una conversación con Carlos le pregunté por qué hacía tantos abdominales si siempre me comentaba que su entrenamiento le resultaba odioso. Me respondió: “*lo hago por ellas*”, refiriendo con “*ellas*” a que lo hacía para conquistar mujeres.

Tomando esta misma práctica puedo señalar cómo las normas sociales median la relación de mis colaboradores con sus experiencias, pues en el caso de las mujeres ellas buscan eliminar la grasa abdominal, mas son los hombres quienes van más allá buscando desarrollar lo que denominan como “*calugas*” (*sixpack* en inglés). Vale decir, no solo eliminar la grasa sino que además desarrollar la musculatura abdominal.

Otro ejemplo es que muchos de mis informantes realizan ejercicios con cierto ángulo, desplazamiento o técnica, de manera tal que puedan con ello trabajar los glúteos, y

si bien existen ejercicios que directamente sirven para trabajar esa musculatura, algunos de ellos prefieren no realizarlos y buscan una manera próxima para entrenarlos, para que nadie pueda molestarlos señalándoles que están preocupados por mejorar sus traseros.

En consecuencia, el trabajo corporal que las personas de este estudio realizan no está exento de las normas, de los códigos sociales y de los “*físicos de moda*”. En conversaciones con mis colaboradores se hacían muchas alusiones a “*ser o no como los de la tele*”, situación que ellos y ellas median y reflexionan al respecto. Es por esto que se entiende que deben ser las mujeres quienes se preocupan por sus traseros y los hombres por sus brazos o espalda. Se espera que sean los hombres quienes se anchen y busquen desarrollar la fuerza, mientras las mujeres buscan verse delgadas y, si bien tonificadas, nunca visiblemente musculosas, y al mismo tiempo, todos mis informantes hablan de la importancia de verse y sentirse jóvenes.

En esta misma línea, mayoritariamente es a los hombres a quienes se les ve desafiándose unos a otros, balanceando o tirando pesos al suelo, ejecutando ejercicios agresivamente, mientras las mujeres se ejercitan con una fuerza medida, con gestos controlados y en una actitud tranquila. Como señala Vilodre (2008), estos movimientos y actitudes responden a una típica distinción de género que los usuarios reproducen dentro del gimnasio.<sup>100</sup>

Por otra parte, en mi trabajo en terreno pude constatar que las mujeres que entrenaban en el sector de pesos libres sí poseían gran fuerza muscular, y que ellas eran conscientes de su fortaleza, mas para no “ancharse” demasiado, preferían no trabajar mucho con pesas.<sup>101</sup> En otras palabras, uno podría pensar que las mujeres no se ven habitualmente en el sector de pesos libres debido a su supuesta falta de fuerza física, pero en las conversaciones que sostuve con varias de ellas se me señaló que esto era una opción, pues muchas tenían facilidad para ganar masa muscular y desarrollar fortaleza física, situación que podía llegarles a incomodar.

Como señala Vilodre (2008), las habilidades deportivas y las capacidades físicas no son innatas, sino más bien adquiridas gracias a procesos de entrenamiento y preparación. Por tanto, no se debe preconcebir que existe una “inferioridad biológica” en las mujeres

---

<sup>100</sup> El trabajo de López y Vélez (2001) profundiza en esta materia.

<sup>101</sup> Los trabajos de Dworkin (2001) y Daniels (1992) profundizan en esta materia.

respecto del desarrollo de la fuerza, pues ellas se entrenan con otros objetivos y bajo distintos procesos. En aquellas mujeres que sí se propusieron entrenar la fuerza, fui testigo de cómo levantaban más peso que muchos de los hombres que atónitos las observaban.

Carolina me señaló: *“A mí me crecen las piernas súper fácil, yo trato de no levantar mucho peso y hacer mejor hartas repeticiones, porque o si no me veo muy gruesa, incluso me da risa a veces cuando hago gemelo y paso por al lado de alguno de los niños del gimnasio, de mis pantorrillas sacas dos de las suyas. En otra ocasión me expuso: “a veces me aburro entrenando con poco peso, es como si no hiciera nada, pero no quiero hacer con mucho peso, por eso trato de no descansar, así siento algo”.*

Ahora bien, se debe mencionar al mismo tiempo que para muchos esta transformación corporal debe ser “natural”, debe verse familiar, por lo que si bien muchos ponen altos esfuerzos en bajar la grasa o en ganar masa muscular, mayoritariamente el resultado debe encuadrarse en algo que los haga ver “trabajados” pero a la vez “naturales”. Olvidando en esta concepción que lo más natural es precisamente que el cuerpo tenga grasa.

#### **6.1.5.- El gimnasio como una obsesión**

Mis colaboradores muestran una conciencia sobre el estilo de vida auto vigilante y disciplinado que adoptan y que éste puede ser considerado en algunas ocasiones perturbador. Saben que este estilo de autorregulación está lejos de proporcionarles siempre un estatus social espléndido. Además, el cuerpo musculado no es “*todavía*”<sup>102</sup> considerado algo totalmente legítimo, sobre todo para las mujeres. Algunos aspectos de este estilo de vida auto-impuesto, y que la cultura del gimnasio respalda, suscita y difunde, son potencialmente dañinos para la salud y son considerados por muchos como obsesivos. Para algunas de las personas con las que hablé en el gimnasio, por ejemplo, importa más que estar sano o en forma, parecerlo.<sup>103</sup>

Debido a esto, existen quienes señalan que la obstinación de este tipo de prácticas puede ser más bien un comportamiento obsesivo. Terry, et al. (2004) aclaran que el concepto de comportamiento adictivo solía ser restringido al alcohol o a las drogas, pero

---

<sup>102</sup> Palabra utilizada por mis informantes.

<sup>103</sup> O como señala Cortázar (2010) hay personas que buscan fortaleza física de tipo estético antes que práctica.

ahora se ha llegado a incluir lo que se denomina adicción al ejercicio. No obstante, para hablar de adicción, los autores explican que se debe determinar una línea de separación en donde se podrá considerar enferma a alguien solo cuando esta asiduidad al ejercicio altere negativamente su forma de vida causando problemas físicos, médicos, financieros o sociales.

Cabe mencionar también que existe una perturbación que afecta mayoritariamente a varones denominada inicialmente como “anorexia inversa” que proponía como criterios definitorios los siguientes (Pope, et al., 1993; 1997) 1. El sujeto muestra una persistente creencia claramente irreal de que es demasiado pequeño y demasiado débil. 2. Esta creencia concretamente afecta a sus actividades diarias.<sup>104</sup> Luego, se propuso que podía perfilarse mejor como un trastorno dismórfico, y se le denominó: “dismorfia muscular”, proponiéndose como referentes definitorios los siguientes (Olivardia, et al., 2001): 1. El sujeto dedica más de 30 minutos al día preocupado con pensamientos sobre ser demasiado pequeño o insuficientemente musculado. 2. Estas preocupaciones afectan a su funcionamiento social. 3. La persona abandona actividades placenteras por estas preocupaciones. Finalmente, al término que se llegó y que es más ampliamente empleado es el de vigorexia.<sup>105</sup>

Facchini (2006a, 2006b) señala que la vigorexia predomina en la población masculina, apareciendo en adolescentes y adultos con una edad comprendida entre 15 y 30 años (edad media de comienzo de 19,4 años). Las conductas asociadas están íntimamente ligadas al Mito de Adonis; “Los hombres de verdad tienen músculos y la falta de músculo refleja una falta de masculinidad o virilidad”<sup>106</sup>, y al mito de transformación: “Si cambio mi cuerpo, cambiará mi vida, si mejoro mi aspecto físico, mejorará mi autoestima”,<sup>107</sup> estos dos mitos, pueden ser marcadores en la aparición de este trastorno.

---

<sup>104</sup> Por ejemplo, evitar ser visto en público o cubrir su cuerpo en público con amplias ropas para ocultar su imaginaria pequeñez.

<sup>105</sup> En este sentido, cabe señalar tres cosas. Primero, Arbinaga et al. (2003) señala que la Dismorfia Muscular es inevitablemente vinculable al fisicoculturismo y aquellos deportes basados en el entrenamiento con pesas. Segundo, la dismorfia muscular todavía no es avalada como un trastorno reconocido por la Asociación Psiquiátrica Americana (APA). Por último, para el caso específico de Chile, un estudio que se puede consultar es el de Behar y Molinar (2010).

<sup>106</sup> El mito de Adonis está también ligado a lo que Klein (1993) denomina como femifobia (miedo a no ser suficientemente masculino).

<sup>107</sup> Para profundizar en trabajos sobre masculinidad y ejercicios se puede consultar a los trabajos de Aguiar, 1998; Gilchrist 2009, 2010; Gilchrist, et al., 2008; Gilchrist, et al., 2004; Gilchrist y Bennett, 2003a.

Por otra parte, la relación entre los patrones de personalidad y la adicción negativa al ejercicio ha sido examinada por Basson (2001)<sup>108</sup>. Sin embargo, tanto este autor como Terry y otros señalan que la definición de la conducta adictiva al ejercicio ha sido difícil de determinar y consensuar (Terry et al., 2004), pues es percibido como problemático, ya que se podría patologizar un comportamiento obstinado pero dentro de todo normal.<sup>109</sup>

Ahora bien, más allá de la vigorexia, o la adicción negativa al ejercicio, un punto importante a rescatar es que se ha comprobado que a mayor valoración y exposición de la figura física, mayor es también el riesgo de generar distorsiones sobre ella. Las investigaciones muestran que son precisamente las prácticas en donde el cuerpo juega un rol central en donde pueden aparecer conductas obsesivas o enfermizas.<sup>110</sup>

Si bien la práctica de una actividad deportiva reporta beneficios para la salud, considerada ésta en sus aspectos físicos y psicológicos. El deporte también puede convertirse en factor de riesgo para determinadas patologías (Pope, et al., 1993; Fanjul, 2008; Salinas y Gómez, 2009) o convertirse en sí mismo en un problema cuando se realiza en intensidades y frecuencias cuyas consecuencias son el deterioro y/o malestar.

En mi trabajo de campo no observé a nadie al que pudiese llamársele vigorexico, pero sí pude constatar cómo las personas generan síntomas de abstinencia y/o ansiedad si no concurren al gimnasio.<sup>111</sup> Asimismo, advertí que existen prácticas peligrosas como gente que entrenaba aún cuando se encontraban lesionados,<sup>112</sup> o se arriesgaban a lesiones ejecutando mal movimientos o con pesos que no eran capaces de levantar correctamente.

*“Uno sabe que si entrenas pesado, tus articulaciones no durarán mucho, pero uno es porfiado y sigue viniendo y entrenando como si fuera un lolo”*(Javier); *“las lesiones están al orden del día en el*

---

<sup>108</sup> En este caso la investigación observó corredores.

<sup>109</sup> Para profundizar en esta materia véase también Little (1979), De Coverley (1987), Spink (1992), Persson (2004: 28), Adams y Kirkby (2002), Arbinaga y Caracuel (2003), Arbinaga (2004, 2005a, 2005c), Kihlstrom (2007), Wichmann y Martin (1992), Hauck y Blumenthal (1992) y Pope, et al., (1993), Frederick y Morrison (1996); Bartlewski, et al., (1996); Griffiths (1997); Chung (2001); Russell (2002); Hausenblas y Downs (2002); Fanjul (2008); González (2008); Ströhle (2009); Malson, et al. (2009); Molina, et al. (2011); González, et al. (2012).

<sup>110</sup> Entre las prácticas con más probabilidades de desarrollar algún tipo de trastorno se señalan a: el culturismo, la gimnasia rítmica y artística, patinaje artístico, natación sincronizada, danza y ballet. Además, Carrao, et al. (2010), agrega que es interesante observar que, cuando el ejercicio físico se centra en la apariencia, generalmente influye negativamente en el comportamiento, mientras que las actividades físicas recreativas y lúdicas suelen influir positivamente.

<sup>111</sup> Otras investigaciones en las que se observó estos síntomas son Hauck y Blumenthal (1992), Arbinaga (2005), Ibarzábal (2005), Facchini, (2006a), Cortázar (2010).

<sup>112</sup> Situación similar se puede ver en el trabajo de Facchini (2006a).

*gimnasio, si nunca te has lesionado es porque o tienes mucha suerte, o no entrenas tan fuerte como deberías (¿cómo es eso, entonces es obligación el lesionarse?), no, no, obvio que no es obligación, pero siempre pasa cuando exiges al máximo a tu cuerpo, por eso lo digo”(Eduardo).*

En mi trabajo de campo pude también escuchar que los propios usuarios se refieren a sus prácticas como obsesivas, insistentes, pero no patológicas. En este sentido, la obsesión se ve como algo positivo, demuestra compromiso. Donde sí se puede ver aspectos negativos es en la dependencia al ejercicio, pues muchos me manifestaron que sabían que debían dejar descansar al cuerpo, mas no podían parar de entrenar.

*“Yo he entrenado hasta 10 días sin parar, súper series, pesos pesados, de todo, y aunque sé que debo descansar, igual termino viniendo al gimnasio, ahora por ejemplo, lo que más puedo descansar es el domingo”(Diego); “ejercicio es juventud, si no te mueves te envejeces más rápido, el cuerpo se deteriora” (Victoria), “si no te ejercitas, los músculos se atrofian” (Eduardo); “si no entreno me molestan los músculos, me siento débil, a veces hasta me duele la cabeza” (Pedro); “si no vengo al gimnasio siento que me voy a adelgazar que voy a perder masa muscular” (Carlos).*

En mis conversaciones pude identificar que muchos auto validaban su postura señalando cosas como: *“Yo sé que soy un fanático, pero...”*; *“Yo sé que esto suena raro, pero...”* y luego se seguía una explicación lo más razonable posible, que validara sus acciones.<sup>113</sup> También, en sus relatos estaba presente la imposibilidad de explicarse, argumentando cosas como que el gimnasio *“es todo”*, *“es parte de mi vida”*, *“es algo que no se puede explicar, es algo que se siente”*, *“es mi pasión”*.

En esta misma línea, en mis primeras conversaciones con algunos de mis informantes, especialmente con las mujeres, pude ver que a mis preguntas sus respuestas seguían un patrón ceñido a normas sociales. Es decir, aludían a cómo alguien que va al gimnasio debería responder. Por ejemplo, me hablaban de lo bueno que el gimnasio era para la salud, la importancia del ejercicio físico en estos días de altos niveles de sedentarismo, mas con el paso del tiempo y con la confianza ganada, a las mismas preguntas o similares, las respuestas variaron ostensiblemente, respuestas como *“vengo al gimnasio para hacer deporte”*, pasaron a *“quiero tener los brazos más anchos y musculosos”*; *“me interesa tonificar el tren inferior”* a *“quiero tener más potó”*; *“con los años uno pierde agilidad y es importante el mantenerse activa”* a *“no estoy dispuesta a ver*

---

<sup>113</sup> Situación similar se puede encontrar en el trabajo de Strong (2003).

*cómo mi cuerpo envejece, tengo que hacer algo al respecto*". En otras palabras, las personas de este estudio han generado un doble discurso, uno que da sentido a sus prácticas y que comparten con otros miembros del gimnasio, y otro discurso aprendido que sirve de justificación a su obstinamiento y que no necesariamente se ajusta con la realidad.

Ahora bien, cabe destacar, como lo señala el trabajo de Hedblom (2009), la obsesión o la abnegación se puede ver en otras actividades como en el trabajo de muchos científicos, académicos, cantantes, futbolistas, etc., que si bien pueden gastar una gran cantidad de horas, disciplina y dedicación a una determinada actividad, no por eso su comportamiento es patológico.

Otro argumento relevante es el que expone Rodríguez (2007a), quien señala que si hay gente que sacrifica todo por alcanzar una marca, cruzar un determinado río, alcanzar cierta cantidad de récords, por qué alguien en su cotidianidad no ha de querer también alcanzar objetivos en el gimnasio y dedicarle gran esfuerzo a ello. Además, señala el autor, hay refuerzos distintos para estas personas, afuera del gimnasio se les considera obsesivos, no se les comprende, adentro se les entiende, felicita, respeta, y se les insta a seguir así.

Debido a mi trabajo etnográfico, una aproximación más apropiada es la que plantea Wacquant (2006), quien señala que el gimnasio es sobre todo una máquina de sueños, de gloria, de éxito. Mis informantes apuestan por invertir parte importante de su tiempo y de su dinero en ejercitarse. He referido acá a ese proceso como un trabajo sobre la corporalidad, he dicho también que se genera un proyecto corporal, mas no necesariamente cada uno de mis colaboradores ha sido exitoso en ese proyecto. Si bien todos han generado una relación subjetiva distinta con sus cuerpos, no todos han conseguido lucir como quieren, o tener la fuerza que esperan, de ahí su insistencia en seguir ejercitándose.

Mis informantes me señalaban que pequeños logros van incentivando el esfuerzo, 1 kilo menos de grasa; levantar en vez de 20 kilos, 22 kilos; que el pantalón entre más ajustado; algún cumplido que se reciba en la calle, forman parte de refuerzos que impulsan su adherencia al gimnasio. No todo es pérdida o sacrificios, el gimnasio brinda pequeñas alegrías y recompensas que ayudan a continuar con la práctica. Además, el entrenamiento produce cambios en el cuerpo que pueden ser vistos como una forma de capital.

### 6.1.6.- Capital corporal

Del mismo modo como Featherstone (1991) nos habla de que hay a quienes le sirve su apariencia física, como personajes ligados a la televisión o a la publicidad, por nombrar algunos, de la misma forma mis informantes saben que su apariencia les da, o puede darles ciertos beneficios. Siempre me señalaron la “*importancia de la apariencia en estos días*”. Landa (2009) señala que lo que se promueve en los gimnasios es una estética de la funcionalidad, es decir, no se trata solo de lucir bien, sino que de lo que se trata es que ese lucir bien conlleve ciertos provechos. Por ello, para muchas de las personas que asisten al gimnasio, sus cuerpos son importantes pues trabajan con él o su trabajo está conectado con él.

De esta forma, la apariencia física se despliega como un factor redituable en dinero, relaciones sociales, prestigio, admiración, entre otros. Monaghan (2001a) indica que el cuerpo atlético se ha convertido en un símbolo social positivo. MacNevin (2003) expone que la gente sabe que un cuerpo saludable y bello tiende a tener ventajas sociales.<sup>114</sup> Sobre esta base, mis colaboradores al trabajar sobre su corporalidad, además de la proyección de mejoras físicas, tienen también la idea de mejoras en otros ámbitos. Dentro de esta formulación, las personas manipulan capacidades simbólicas del cuerpo para sus propios fines, y aunque este proyecto no es necesariamente un esfuerzo siempre consciente, deja de manifiesto que al cuerpo se le toma como herramienta y como fin.<sup>115</sup>

En consecuencia, el enfoque específico que se debe tener a la hora de comprender las prácticas de mis colaboradores aquí expuestas, se extienden más allá del tema de la modificación corporal a un conjunto más amplio de cuestiones que implican a la persona como un todo en su relación consigo misma y con el mundo. En la visión de mis informantes, por ejemplo, no gastan su tiempo ni sus recursos en productos y en horas de gimnasio, sino que más bien ven a esta práctica como una inversión.

Ahora bien, habría que diferenciar pues algunos autores hablan de capital corporal o capital físico, en tanto gracias al cuerpo se obtienen beneficios como un buen trabajo, o

---

<sup>114</sup> Featherstone (1991) habla de la importancia de la apariencia física con el concepto de “*performing self*”. Goffman (1995, 2004) en planteamientos similares expone el manejo de las apariencias en la cotidianidad y cómo un buen parecido es ventajoso. Le Breton (1995) señala que el cuerpo joven y liso, esbelto y activo, es el cuerpo triunfante de la modernidad.

<sup>115</sup> Situación similar se puede encontrar en el trabajo de Reischer y Koo (2004).

mayores relaciones sociales, del capital corporal del que nos habla Wacquant (2006) pues en este caso, para un boxeador su cuerpo es su herramienta de trabajo y por eso se constituye como un capital.

En el caso de este estudio, el cuerpo podría verse reflejado como capital corporal en ambos sentidos, en el sentido de Wacquant (2006), pues algunas de las personas con las que hablé en el gimnasio desempeñan labores donde su físico era parte de su trabajo, como en el caso de una persona que baila en discos. También, se puede desplegar como un capital corporal en tanto puede ayudar lateralmente en el trabajo, como alguien que se desempeña como nutricionista y dado su apariencia recibe más consultas, y también puede ayudar como capital corporal que puede ser rentabilizado en relaciones sociales, como lo expuesto en el cuarto capítulo en relación al prestigio que algunas personas gozan en el gimnasio dado su físico.

Si bien solo para Fabiola, dado la carrera que estudia, su físico puede ser relevante, para todos mis otros informantes su apariencia física no afecta directamente en sus trabajos. No obstante, ellos señalan que un “físico armonioso” siempre va a ser un plus independientemente de lo que se haga. En otras palabras, se puede considerar que esta transformación corporal, como expone Brown (2003), tiene el potencial de mejorar o desarrollar otras formas de capital: cultural, social, económico y, quizás, existencial,<sup>116</sup> a través de la mejora del sentido individual del yo y del estilo de vida que puede derivarse de un proyecto corporal exitoso.

Cabe destacar también que en otro sentido se habla de un capital físico, en tanto memoria muscular, pues mis colaboradores señalaban que haber hecho ejercicio en el pasado dota de un capital.<sup>117</sup> Por ejemplo, Carolina me exponía que ella tiene fuerza en las piernas porque antes realizaba taekwondo. Con el concepto de memoria muscular se alude a que si una persona deja de entrenar por un tiempo, después cuando se reincorpore a la actividad, el cuerpo no solo recordará la práctica y los movimientos, sino que además volverá a su estado ágil y/o fuerte con mayor rapidez dado el capital físico generado en el pasado.

---

<sup>116</sup> Algunos también hablan del capital erótico (Hakim, 2012).

<sup>117</sup> Situación similar se puede encontrar en el trabajo de Mora (2008a). El trabajo de Monaghan (2001a) habla también de la madurez muscular, como un estado y capital que se alcanza dado los años de entrenamiento.

## 6.2.- Técnicas corporales reflexivas

Como he ido señalando, la cultura adoptada por mis informantes, logra la encarnación de una serie de significados y prácticas. Algunas de éstas son incorporadas de forma casi inconsciente, y otras son de pleno manejo y reflexividad por parte de las personas, mas el cuerpo como un proyecto por el cual se están entrenando es claramente manifiesto en cada uno. El trabajo de Crossley (2004a, 2004b, 2005, 2006) resulta significativo para enmarcar un análisis a estas prácticas, el autor basándose en el concepto de técnicas del cuerpo de Mauss, expone que se debe hacer hincapié en que las formas estructuradas de actividad física, lejos de ser meros “patrones de conducta”, encarnan una comprensión práctica de ciertos significados. Estas prácticas se orientan tanto reflexiva como pre-reflexivamente a ciertos principios.

Para aprender a nadar, por ejemplo, no es meramente consciente y reflexivo lo que se debe asimilar, no se trata de aprender a realizar un conjunto fijo de movimientos, sino más bien de comprender, de una manera práctica y pre-reflexiva, los principios de desplazamiento de agua, flotabilidad, etc. Estas reglas y prácticas no pasan necesariamente por el pensamiento abstracto, pasan por una comprensión corporal. En segundo lugar, como en los movimientos del cuerpo, las técnicas corporales son hechos biológicos y dependen de ciertas estructuras y mecanismos biológicos/anatómicos.

A la hora de mover mancuernas, barras y/o al realizar los ejercicios de entrenamiento, como se señaló en el capítulo cuarto, mis informantes han desarrollado un conocimiento de los movimientos que va más allá de la comprensión reflexiva, son sus propios cuerpos lo que saben, por ejemplo, qué postura seguir a la hora de desarrollar un ejercicio con barra; sentado o en una determinada máquina. Asimismo, ellos y ellas conocen sus cuerpos de manera tal que muchas veces sin darse cuenta adoptan ciertas inclinaciones o posturas para que su cuerpo responda de una manera determinada.

El punto crucial es que para Crossley (2004a) los seres humanos son organismos complejos en donde no hay una mente distinta del cuerpo, y por ello en la medida que trabajamos sobre nuestros cuerpos, trabajamos también sobre nuestro yo. Por tanto, a efectos de este trabajo, las prácticas que he descrito pueden ser entendidas en términos de lo que Crossley (2006) denomina técnicas corporales reflexivas (RBT).

Crossley desarrolla su concepto de RBT basándose en los trabajos de Mauss en donde se señala que los hombres saben cómo usar sus cuerpos, en el sentido de que personas de diferentes sociedades y personas en diferentes posiciones dentro de la misma sociedad, visualizan diferentes “técnicas del cuerpo”, diferentes maneras de caminar, hablar, comer, etc. Mauss (1971) en su trabajo revela el carácter social y cultural de la corporeidad, poniendo de relieve “*las maneras en que los hombres, en cada sociedad, de un modo tradicional, saben servirse de su cuerpo*” (1971: 343). Es decir, Mauss teoriza las técnicas corporales como habitus. Que para el caso de las personas de este estudio quiere decir, que ellos han adquirido una serie de esquemas, sensibilidades, significados y hábitos, con los que entienden e interactúan en el mundo.

Fraser (2009) en relación al trabajo de Crossley argumenta que a pesar de que Mauss no teorizó las técnicas corporales como “conscientes”, los individuos tienden a reflexionar cuándo se emplean técnicas corporales, pues la elección o su adaptación dependen de acuerdo a las circunstancias prácticas del momento. Fraser (2009) agrega que es el cuerpo el que “entiende” en la adquisición de un hábito. Esta forma de decirlo aparecerá absurdo, si se cree que la comprensión solo se subsume a los sentidos y a la mente, siendo el cuerpo un mero objeto.

En consecuencia, en este trabajo busco exponer que la reflexividad es un proceso más complejo y que no atañe netamente a la mente, sino que existe una reflexividad dada en el cuerpo y de cuyo proceso no somos necesariamente conscientes. Como señala Crossley (2006), el fenómeno de la costumbre es precisamente lo que nos debe llevar a revisar nuestra noción de “entender” y nuestra noción de cuerpo. Para comprender se debe experimentar una armonía entre lo que nos proponemos y lo que sucede, entre la intención y el rendimiento, y el cuerpo es nuestro anclaje a las prácticas y al mundo. Por lo tanto, las RBT son aquellas técnicas corporales cuyo objetivo principal es trabajar en el cuerpo con el fin de modificar, mantener o tematizarlo de alguna manera (Crossley, 2004a, 2006).

Lo que mis informantes dada su concurrencia al gimnasio logran, es hacer que el cuerpo entre en la práctica y la práctica entre en el cuerpo. Wacquant (2006) señalaba que los boxeadores adoptan un esquema corporal que se va adquiriendo casi sin darse cuenta, son disposiciones físicas y mentales que se incorporan. En muchos de estos casos es el

cuerpo el que recuerda cómo se ejecuta un movimiento, es el cuerpo el que regula las intensidades de energía y no hay siempre una conciencia reflexiva de ello.

En la asistencia al gimnasio y en las prácticas que conlleva como la alimentación, o el descanso, se generan RBT que afectan a múltiples dimensiones, pero también son técnicas mediadas por la cultura, ejemplo de esto es lo señalado en relación a cómo algunos varones ejercitan sus glúteos pero a través de ciertos movimientos que ellos manejan y que socialmente pueden ser considerados “más varoniles”. Precisamente el interés de Crossley (2005) está en exponer que el concepto de RBT aúna y explica aquellas prácticas que en su interior comprenden elementos sociales, psicológicos, corporales y cognitivos.

Las RBT son técnicas del cuerpo realizadas por el organismo y que implican formas de conocimiento y de comprensión enteramente encarnadas, por debajo del umbral de la lengua y muchas veces de la conciencia; pero son igualmente técnicas para el cuerpo, técnicas que modifican y mantienen al cuerpo de maneras particulares (Crossley 2005). En el gimnasio, hay diferentes maneras de hacer ejercicio, RBTS diferentes, y a pesar de que los movimientos a primera vista parecen iguales, hay pequeñas variaciones, como si se entrena sentado o de pie; si se balancea el cuerpo o no; la forma de agarrar las barras; los ángulos de los movimientos; la posición de los pies; la inclinación del cuerpo; ayudarse o no con la otra mano; tener el dedo pulgar sobre o bajo la barra; hacer el recorrido completo de un ejercicio o no; poner atención en la parte negativa o positiva del esfuerzo; ejecutar los movimientos rápido o lento; hacer más, o menos repeticiones, son estas pequeñas variaciones que consciente e inconscientemente demuestran un conocimiento respecto de la práctica y de cómo utilizar el cuerpo en ella.

Del mismo modo, si se es culturista, fitness, hombre, mujer, joven adulto, esta situación va a especificar el tipo de técnica a emplear, el tipo de uso que se le va a dar al cuerpo, y los sujetos en su relación encarnada con determinadas prácticas van a ir construyendo una relación específica con sus cuerpos y con el gimnasio. Las técnicas del cuerpo tienen en cuenta las múltiples relaciones entre lo biológico, lo psicológico y lo social, y no hay técnica corporal sin sociedad o sin sistema simbólico de referencia (Mora, 2008).

Crossley (2006) señala que en los análisis sociológicos sobre el cuerpo hay un enfoque que habla de lo que se le hace al cuerpo, mas hay que sumar qué es lo que el

cuerpo hace, otorgándole un rol más activo, partiendo por entender que el cuerpo no es un “algo” sobre lo cual se actúa, sino que el cuerpo también es productor de acción y de significados. Sobre esta base, podemos entender mejor a mis informantes y las prácticas y argumentos señalados anteriormente, aquello que es una práctica que “*se debe sentir*”, que “*no es verbalizable*”, que “*todos los cuerpos no son iguales*”. Las prácticas de entrenamiento y aquellas que en la vida cotidiana también se ven implicadas, a momentos pasan por una reflexividad en tanto un proyecto corporal, a ratos es una pasión, a momentos es un hábito, en ocasiones es algo físico donde químicos y endorfinas modifican el estado de ánimo, y a su vez, siempre existe una subjetividad, una cultura, en donde este proceso va tomando forma.

Siguiendo a Grosz (1995) se debe ver al cuerpo como algo concreto, material, animado, compuesto de carne, órganos, nervios, químicos, y una estructura esquelética, que les da una unidad y cohesión a través de la inscripción psíquica y social del propio cuerpo en el mundo.

La unidad y cohesión que el gimnasio tiende a exponer, es que el cuerpo puede ser manipulado para su transformación, pero esta manipulación implica otras esferas de la vida cotidiana, e implica al mismo tiempo, una relación en términos de RBT, que se van generando lentamente y que conllevan cambios corporales y en cómo se vive esta corporalidad. El asistir asiduamente al gimnasio no representa solo una preferencia personal, una obsesión o una señal de narcisismo, sino que más bien constituye una práctica que produce una encarnación de una serie de conocimientos y entendimientos que generan un sentido de libertad y de control, además de cambios profundos en las personas en lo físico, estético, social y psicológico.

En otras palabras, la subjetividad que se va poniendo en juego genera una corporalidad muy presente en lo cotidiano, se crean sentidos y prácticas que plasman que mis colaboradores hagan de sí mismos algo que no eran al principio, ya sea en lo físico, emocional, como en lo subjetivo.

### 6.3.- Una nueva mirada al cuerpo

He apelado en este trabajo al concepto de *embodiment*; de técnicas corporales reflexivas; de fisicalidad vibrante; he hecho alusiones principalmente a Csordas, Crossley, Merleau-Ponty, y Mauss, pues en estas menciones siempre hay una matriz común, el entendimiento que la persona es un todo complejo e indivisible entre cuerpo y mente.

La encarnación, dice Csordas (1994), se encuentra en el nivel de la experiencia vivida y no en el del discurso. Es decir, en las prácticas que las personas de este estudio realizan, poseen una “comprensión” y “dan sentido” a muchas de ellas de una manera pre-reflexiva, pero no pre-cultural. La forma en que mis informantes son en el mundo, bajo estos planteamientos, derrumban las diferencias cognición-emoción, o mente-cuerpo. Este enfoque comienza desde el postulado metodológico que el cuerpo no es un objeto a ser estudiado en relación con la cultura, sino más bien se le considera como el sujeto de la cultura, o en otras palabras, como el suelo existencial de la cultura (Csordas, 1990).

La experiencia del cuerpo, pensado como el medio a través del cual nos relacionamos con el mundo, genera conocimiento. El cuerpo tiene un conocimiento pre-reflexivo, tiene la posibilidad de adaptarse y actuar en determinados contextos sin la necesidad de que el pensamiento abstracto intervenga, por lo que la corporalidad no es sólo un medio de expresión, comunicación o un envoltorio que llevamos con nosotros.

Lyon y Barbalet (1994) en relación al concepto de *embodiment*, señalan que éste implica la agencia social basada en los fundamentos sensoriales y afectivos implícitos en el término y, por ende, en la experiencia humana. Con ello, reconocen la interdependencia de los fundamentos sociales de la experiencia con los fundamentos biológicos del organismo que la experimenta. Las autoras destacan el papel crucial de las emociones no solo para entender el cuerpo como agencia, sino también como el locus de intersección, tanto de un orden individual y psicológico como de un orden social. Para ellas, esta perspectiva permite visualizar el cuerpo como un ser biológico y como una entidad consciente, experimentadora, actuante, e interpretativa (Ayús y Eroza, 2008).

Como manifiesta Shilling (2003), la idea de “*embodiment*” en lugar de convertirse simplemente en otra área subdisciplinaria de la sociología, debe ser usada para interrogar a algunos de los dualismos de larga data en la disciplina, como lo son, la naturaleza/cultura,

acción/estructura, mente/cuerpo y sujeto/objeto.<sup>118</sup> En las prácticas de entrenamiento, alimentación y cuidado del cuerpo de mis colaboradores, la mente, el cuerpo, las emociones, trabajan juntas para dar un sentido a sus vidas. El analizar al sujeto encarnado en prácticas y significados resulta relevante para la comprensión de cómo se da la relación entre agente y mundo. Esto se relaciona además a lo que Turner (1989: 217-245) llama “el gobierno del cuerpo”, el cual se da a través de la imposición de un modo de vida cuya lógica hace que el deseo se subordine al ejercicio de la voluntad.

En conversaciones con mis informantes ellos me señalaban que al manejar, intervenir y cambiar su cuerpo en el gimnasio habían generado una relación más cercana y distinta con sí mismos, me señalaron frases como:

*“Aprendí a conocer mi cuerpo”* (Fabiola); *“me di cuenta de la fuerza y dedicación que podía tener”* (Carolina); *“aprendí a mejorar mis emociones”* (Carlos); *“después de tantos años de entrenar y de centrarme en mí, en mi cuerpo, en mi pasión, en dedicar esfuerzo y ver cómo se cumplen logros y metas, yo considero que estoy en paz conmigo mismo, le exigí todo lo que podía a mi cuerpo”* (Javier).

El trabajo sobre la corporalidad de manera tan metódica como lo hacen las personas de este estudio, si bien puede traer problemas, uno de sus beneficios es el manejo que ellos y ellas logran sobre sus cuerpos. Desde esta perspectiva, como señalan González y González (2010), todas las personas deberían ser capaces de sentir el propio movimiento de sus cuerpos de una manera refinada y atenta. Sin embargo, la mayoría no son conscientes de este potencial, por lo cual son extraños ante sí mismos.<sup>119</sup>

---

<sup>118</sup> García (1994:60) señala que se hace preciso superar la influencia que el pensamiento occidental ha tenido con respecto a las dicotomías cuerpo-alma y naturaleza-cultura; ya que en la vida cotidiana nos enfrentamos con un hecho en el que confluyen internamente la carne (la naturaleza, la materia) y el sentido (la cultura, el espíritu).

<sup>119</sup> González y González (2010) exponen que cuando investigadores han estudiado los imaginarios de los jóvenes frente a la clase de educación física, se cuestionan si la actitud de apatía de los mismos frente a la clase tiene que ver con la actitud o el método utilizado por el maestro, los contenidos o los momentos temporales y espaciales en los que se realiza dicha educación. Con ello, sostienen que la educación física no es ajena a la influencia de la ideología imperante en la sociedad, y que los profesores de educación física, atraídos por el ideario olímpico, reducen su trabajo al logro de indicadores físico atlético y técnico deportivos. El cuerpo, entre otras cualidades instrumentales, se limita a ser más fuerte, a saltar más alto y a ser más veloz; se piensa que solo de esta manera se puede ser creativo con la corporeidad. Ocurre entonces un doble reduccionismo de la educación física: el primero es el término que lleva a pensar solamente en lo físico, y el segundo, el alcance de lo físico con una perspectiva eficientista-deportivista más que de desarrollo humano.

Cagigal expone que existe una preponderancia de la cultura intelectual en la formación educativa,<sup>120</sup> lo que genera que las personas vuelvan más su atención sobre la razón más que sobre el cuerpo. En sus palabras: “*se considera prácticamente mucho más importante para un niño –ahí están los programas oficiales- saber de memoria los ríos de Asia que conocer vivencialmente el propio cuerpo, sus capacidades de expresión*”(1979: 22).González y González (2010) señalan que desde la introducción de la educación física en la escuela, el principal sentido de la misma no ha sido fomentar el conocimiento del cuerpo con sus potencialidades expresivas y estéticas, sino garantizar la salud, canalizar las pasiones humanas y formar el carácter mediante el trabajo y la coordinación. Finalmente, un objetivo que ha surgido en las últimas décadas es el de contrarrestar los efectos del sedentarismo.

Como advierte Crisorio (2010), se deberían generar otras instancias y otros estudios que observen cómo ciertas instituciones y prácticas educan e instruyen sobre el cuerpo. Además, si pensamos en la educación física que opera entendiendo al cuerpo como un organismo biológico en donde todos los individuos son iguales, a la “educación” corporal que la cultura del gimnasio entrega, en donde las personas, su contexto, su historia, sus emociones tienen cabida. Podemos entender mejor la relación tan cercana entre corporalidad y sí mismo de mis colaboradores. Es decir, si pensamos que la gimnasia “*era una actividad orientada a cuatro objetivos: preparar físicamente a los soldados para la guerra (tradición militar), ayudar a curar determinadas dolencias (tradición médica), preparar a los deportistas para la competición (tradición deportiva) y educar físicamente (tradición escolar)*” (Díaz y Westall, 2006: 129).En la actualidad, la gimnasia y/o la actividad física ha pasado a ser una actividad con carácter existencial, al menos así lo ven, mis informantes.

---

<sup>120</sup> “*Cultura intelectual, en su más sencilla exégesis, equivale simplemente a cultivo del intelecto; que, convertido en lengua viva romance, sería el cultivo del entendimiento, de la mente, de la inteligencia... con toda la amplitud de horizonte que tan diversos términos acumulan*” (Cagigal 1979: 14).

## VII.- CONCLUSIONES

En las prácticas de entrenamiento que se despliegan en el gimnasio comercial que he investigado, pude encontrar una gran cantidad de significados y creencias que se aprenden y desaprenden. El mismo cuerpo se entiende en un primer momento como un rompecabezas, como partes que hay que engordar, adelgazar, eliminar, instruir, etc. De ahí que muchos de los que se ven en el espejo no miran su cuerpo, sino fragmentos (fragmentos como los glúteos, el tríceps, el abdomen), mas en la medida que las personas se ejercitan y modifican esas partes van generando un proyecto corporal que altera una serie de prácticas y de significados en sus vidas.

Dentro de estos significados encontré, por ejemplo, que el dolor, la disciplina y el cansancio en la cultura del gimnasio son demandados pues se asocian a un indicador de que se está entrenando bien y son signos de un estilo de vida deportista. Además, el dolor, la disciplina y el cansancio en mis informantes se ven con apremio y obligatoriedad pues resultan actividades satisfactorias que no solo producen goce en su realización, sino que originan otras instancias también deseadas como el atractivo físico, la relajación, el conocer a otros individuos, el “botar estrés” o el sentirse realizados como personas.

En el entrenamiento existe una preocupación por la actividad física de manera personal, sistemática y auto regulada. Esta situación se relaciona con instancias que van más allá del gimnasio, tienen que ver con una forma de ser que remite por tanto a esferas como la alimentación, el descanso, las salidas nocturnas y lo que se hace o no en el tiempo libre. Esto se ocasiona mediante la incorporación de rutinas, de técnicas corporales reflexivas, y otros comportamientos vinculados a los regímenes médicos, dietéticos, estéticos, que obedecen a una preocupación por el sí mismo. Esta preocupación conlleva a una moralidad encarnada en donde el propio cuerpo y lo que se hace con él, se presentan como una muestra de integridad, control y auto perfeccionamiento.

Con esta investigación se pudo constatar además cómo valores, normas y códigos sociales son atribuidos y aprendidos en la asistencia al gimnasio por parte de mis informantes, quienes son personas de clase media. Cómo ellos y ellas han generado instancias para la auto realización, para distinguirse de los demás, para dar sentido a sus experiencias cotidianas, y también cómo esto puede ser reflejo de un individualismo identificable con el sujeto liberal.

Este proceso de entrenamiento y de trabajo sobre la corporalidad lo he analizado superando la división cartesiana de mente y cuerpo. Para objeto de este trabajo he entendido y mostrado que las personas de este estudio al referirse a sí mismos tampoco separan su yo de su cuerpo. Por ello, el trabajo de Crossley y su concepto de Técnicas Corporales Reflexivas ha sido muy aclarador.

En este contexto, esta investigación contribuye no solo en exponer cómo se generan técnicas corporales reflexivas en los usuarios de gimnasios, sino que también en tres áreas más. Primero, en revelar cómo componentes sociales, culturales, psicológicos y biológicos de estas técnicas están en juego. Segundo, he descrito los elementos de la forma en que se enseñan estas técnicas corporales, he expuesto cómo el gimnasio se convierte en un recinto que alecciona una relación particular con el cuerpo. Tercero, he señalado cómo el propio cuerpo genera espacios y significados relevantes para mis informantes.

Conjuntamente, con las palabras y prácticas de las que fui testigo, se me mostró que en mis colaboradores sus cuerpos van mucho más allá del organismo biológico, y al mismo tiempo, que los significados con que ellos entienden al entrenamiento físico en el gimnasio comercial, es una construcción que involucra valoraciones, pensamientos y también sentimientos, lo que me llevó a complejizar nociones de agencia, docilidad o normalización.

Esta investigación exploró cómo los individuos negocian la relación entre su cuerpo y su yo en el contexto de una estructura social, cultural, inserta sobre otro sub-mundo como lo es el gimnasio. Esta negociación es compleja, no siempre pasa por el pensamiento abstracto, la corporalidad juega un rol importante en todo momento, y no necesariamente este proceso es lineal y/o rotundo. Con ello, es difícil atribuir ideas de falsa conciencia, docilidad o mera obstinación.

La asistencia al gimnasio y la preocupación por el cuerpo pueden ser vistos como una tendencia que sigue patrones normativos, y si se quiere, de dominación, pero también esta práctica se constituye como una herramienta para la resistencia y la agencia en la construcción y reconstrucción del yo contemporáneo. Para mis informantes el asistir al gimnasio se despliega como una instancia en donde se pueden conocer y desarrollar, aprenden a conocer sus cuerpos, sus capacidades y emociones, y en este proceso, renegocian las normas sociales más que estar determinados o movilizadas por ellas. El

propio gimnasio es entendido como un espacio cargado de significados donde mis informantes consiguen dedicarse a ellos, apoyarse y apoyar a otros siguiendo siempre un entrenamiento metódico. El trabajo sobre el cuerpo es un trabajo en el sí mismo generando además un vínculo entre cuerpo e identidad.

Mi investigación apoya la afirmación de Featherstone, (1991) y Shilling (2003), quienes señalan que en la actualidad el cuerpo se ha convertido en una nueva forma para la generación de identidad. En mi enografía se destacó un individualismo generalizado de los discursos, una forma de dar sentido a la vida y al día a día en relación a cómo se modificaba e intervenía al cuerpo. Mis informantes al alterar el desarrollo natural de sus cuerpos, generan una subjetividad y un sentido de empoderamiento en donde el explorar, experimentar y manipular sus capacidades se torna algo natural, entretenido y necesario. Señalando incluso que antes de su compromiso con el gimnasio sabían muy poco de sí mismos.

La constancia y disciplina desplegada por mis informantes no es algo natural, tampoco sus habilidades de fuerza, potencia o elongación lo son. El hecho que ellos y ellas hayan dejado hábitos y costumbres, incluso a parejas y relaciones sociales por su incompatibilidad con el gimnasio no es un hecho azaroso. Tomar al cuerpo como una superficie donde experimentar, no es un acontecimiento menor. Este tipo de situaciones más bien están dadas porque para ellos y ellas su cuerpo y sus emociones se han vuelto imprescindibles y manejables. Por ello incluso están dispuestos a tener menos tiempo libre, menos recursos económicos, pero más tiempo “para sí”.

Ahora bien, este sí mismo, debe ser también estudiado en el sentido de hasta qué punto estos significados y prácticas en el trabajo sobre la corporalidad que la cultura del gimnasio promueve, generan situaciones adversas y peligrosas, la normalidad de lesiones, vómitos, la incorporación de químicos en el cuerpo, las sensaciones de angustia y frustración, deben ser reflexionadas en cuanto cuáles son sus orígenes, pero también sus posibles consecuencias.

En este sentido, el foco principal de muchas investigaciones a la actividad física ha sido el poner la atención en sus aspectos económicos, sociales, culturales, mas la mirada al cuerpo y sus atributos, ha sido desdeñada. Esto no implica necesariamente que los aspectos anteriormente mencionados no sean relevantes, pero con esta investigación sí puedo

exponer que sabemos mucho sobre el deporte y la actividad física, pero poco sobre los deportistas, de sus emociones y de su relación con el entrenamiento.

Bajo estos lineamientos, no he buscado exponer mis hallazgos en términos de negro o blanco, sino que por el contrario, mi intención fue expresar de la mejor manera posible la lógica de esos significados, sus aspectos sociales y culturales, y cómo se encarnan en ciertas prácticas. Además, en Chile prácticamente no existen investigaciones en sociología que aborden ni a los usuarios frecuentes de los gimnasios, ni a los gimnasios, por lo que espero contribuir en esta materia.

Por último, en mi condición de usuario frecuente de gimnasios, al analizar tanto este espacio estratégico, como las prácticas, discursos, valores, objetivos y emociones que mis informantes día a día ponen en juego en sus entrenamientos, espero con esta investigación contribuir en aunar y dar una posible línea interpretativa a esta "cultura del gimnasio", y además, en dar voz a aquello que mis propios informantes en ocasiones no pudieron describir en relación a lo que ellos y ellas consideran es más que una obsesión o desvarío, es un estilo de vida.

## VIII.- BIBLIOGRAFÍA

- Acuña, A. (2001). El cuerpo en la interpretación de las culturas. *Revista Boletín Antropológico*, 1, 31-52.
- Adams, J. y Kirkby, R. (2002). Excessive Exercise as an Addiction: A Review. *Addiction Research and Theory*, 10, 415-437.
- Aguiar, J. (1998). ¡Ámame por ser bello! Masculinidad = cuerpo + eros + consumo. *La Ventana*, 8, 269-284.
- Aguiar, M. (2011). Reflexiones para moverse, sentir para conocerse. Sobre la producción de verdad en las técnicas corporales reflexivas. Tesis de antropología. Facultad de Ciencias Sociales. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá.
- Aguirre, P. (2004). *Ricos flacos y gordos pobres. La alimentación en crisis*. Buenos Aires, Argentina: Capital Intelectual.
- Alsina, E.; Pinto, S. y Dolado, M. (2008). Dietas hiperprotéicas en gimnasios. Tesis de grado. Instituto Universitario en Ciencias de la Salud. Buenos Aires, Argentina.
- Amigo, I. (2002). *La delgadez imposible. La lucha contra la imposición de la imagen*. Barcelona, España: Paidós.
- Arbinaga, F. y García, J. (2003). Motivación para el entrenamiento con pesas en gimnasios: un estudio piloto. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física*, 3, 49-60.
- Arbinaga, F. y Caracuel, J. (2003). Aproximación a la Dismorfia Muscular. *Revista Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 65, 7 -15.
- Arbinaga, F. (2004). Dependencia del ejercicio. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 71, 24-33.
- Arbinaga, F. (2005a). Ansiedad física social en varones que se inician al entrenamiento de musculación en gimnasios: un estudio exploratorio. *Revista Brasileira de Ciencia e Movimento*, 13.
- Arbinaga, F. (2005b). Valoración que realizan estudiantes de magisterio en la especialidad de educación física sobre la "musculación estética". *Revista Kronos*, 7, 46-51.
- Arbinaga, F. (2005c). Varones noveles en el entrenamiento de musculación: un estudio piloto sobre ansiedad física social. *Revista Kronos*, 7, 33-37.
- Arbinaga, F. y Caracuel, J. (2005). Pre competición y ansiedad en fisicoculturistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14, 195-208.
- Arbinaga, F. y Caracuel, J.C. (2006). Perfil socio-deportivo de fisicoculturistas competidores v/s no competidores. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6, 7-19.
- Arbinaga, F. y Caracuel, J.C. (2007). Dependencia del ejercicio en fisicoculturistas valorada mediante la "Escala de Adicción General Ramón y Cajal". *Revista Universitas Psychologica*, 6, 549-557.
- Arbinaga, F. y Caracuel J.C. (2008a). Rasgos de personalidad en fisicoculturistas y relaciones con variables antropométricas y conductas deportivas. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 85-102.
- Arbinaga, F. y Caracuel, J.C. (2008b). Imagen corporal en varones fisicoculturistas. *Acta Colombiana de Psicología*, 11, 75-88.
- Arbinaga, F. (2008). Consumo de esteroides anabolizantes androgénicos en el fisicoculturismo: relaciones con variables del entrenamiento y la imagen corporal. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3, 47-60.
- Arbinaga, F. y Caracuel, J.C. (2010). Algunos beneficios psicológicos asociados al entrenamiento de fuerza para la hipertrofia muscular. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, 5, 1-30.
- Arbinaga, F. (2011). Fisicoculturistas consumidores de esteroides anabolizantes y sus relaciones con la auto descripción física y la ansiedad física social. *Revista Universitas Psychologica*, 10, 137-147.
- Arboleda, L. (2003). Beneficios del Ejercicio. *Hacia la Promoción de la Salud*, 8, 77-84.
- Atkinson, M. (2007). Playing With Fire: Masculinity, Health, and Sports Supplements. *Sociology of Sport Journal*, 24, 165-186.
- Ayala, B. (2012). *Modern yoga practice from the perspective of the embodied self: A study of the lived experiences of Chilean lyengar yoga practitioners*. Tesis de magíster en antropología de la salud y el cuerpo. Departamento de antropología. Universidad de Londres.
- Ayús, R. y Eroza, E. (2008). El cuerpo y las ciencias sociales. *Pueblos y Fronteras digital*, 4, 1-56.
- Báez, A. y Ortiz, A. (2006). Recreando el cuerpo en el gimnasio black gym. Tesis de licenciatura en psicología social. Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Iztapalapa. México.
- Baile, J.; Monroy K. y Garay, F. (2005). Alteraciones de la imagen corporal en un grupo de usuarios de gimnasios. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 10, 161 -169.

- Bartlewski, P., Van Raalte, J. y Brewer, B. (1996). Effects of aerobic exercise on the social physique anxiety and body esteem of female college students. *Women's Sport and Physical Activity Journal*, 5, 49-62.
- Barreiro, A. (2004). La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas, *Papers*, 73, 127-152.
- Baudrillard, J. (1993a). *La transparencia del mal. Ensayo sobre los fenómenos extremos*. Barcelona, España: Anagrama.
- Baudrillard, J. (1993b). *El intercambio simbólico y la muerte*. Caracas, Venezuela: Monte Ávila Latinoamericana.
- Baudrillard, J. (2009). *La sociedad de consumo*. España: Siglo XXI.
- Behar, R. y Molinar D. (2010). Dismorfia muscular, imagen corporal y conductas alimentarias en dos poblaciones masculinas. *Revista Médica de Chile*, 138, 1386-1394.
- Bell, C. (Director). (2008). [Documental]. *Bigger Stronger Faster*. Estados Unidos.
- Bendelow, G. and S. Williams. (1995). Pain and Mind/Body Dualism. *Body & Society* 1(2), 83-103.
- Biber, A. (2002). *Anorexia. Cuando no se acepta el propio cuerpo*. Barcelona, España: FAPA.
- Bouchard, C., Shephard, R., Stephens, T., Sutton, J y Mcpherson, B. (1990). *Exercise, Fitness, and Health: A Consensus of Current Knowledge*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bourdieu, P (1997). *Razones prácticas. Sobre la teoría de la acción*. España: Anagrama.
- Bordo, S. (2003). *Unbearable Weight, feminism, Western Culture, and the Body*. Estados Unidos: University of California Press.
- Buñuel, A. (1994). La construcción del cuerpo de la mujer en el deporte. *Revista española de investigaciones sociológicas*, 68, 97-118.
- Blaine, B., & McElroy, J. (2002). Selling stereotypes: Weight loss infomercials, sexism, and weightism. *Sex Roles*, 47, 351-357.
- Bloor, M., Monaghan, L. and Dobash, R. (1998). The body as a chemistry experiment: steroid use among South Wales bodybuilders. En: Nettleton, S. y Watson, J. (eds) *The body in everyday life*. London: Routledge.
- Blouin, A. y Goldfield, G. (1995). Body image and steroid use in male bodybuilders. *International Journal of Eating Disorders*, 18, 159-165.
- Brown, D. (1999). Male bodybuilders and the social meaning of muscle. *Auto/Biography*. 2: 83-90.
- Brown, D. (2003). El proyecto corporal culturista. Construyendo nuevas identidades a través de la supermuscularidad. *Ágora para la EF y el Deporte*, 2, 61-74.
- Buckley, W. A., Yesalis, C. E., Friedl, K. E., Anderson, W., Streit, A. & Wright, C. (1988). Estimated prevalence of anabolic steroid use among male high school seniors. *Journal of the American Medical Association*, 260, 3441-3445.
- Cagigal, J. (1979). *Cultura intelectual y cultura física*. Argentina: Kapelusz.
- Cambridge Dictionary of Sociology*, s.v. "body," accessed March 29, 2012, <http://www.credoreference.com/entry/cupsoc/body>
- Carini, E. (2010). La estructuración ritual del cuerpo, la experiencia y la intersubjetividad en la práctica del budismo zen Argentino. *Avá. Revista de Antropología*. Enero – Julio.
- Carraro, A., Nart, A., y Scarpa, S. (2010). Effects of a single session of physical exercise on body state image. *Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas*, 32, 173-184.
- Caspersen, C.; Christensen, G.; Pollard, R. (1986). Status of the 1990 physical fitness and exercise objectives-evidence from NHIS 1985. *Public Health Reports*, 101, 587-592.
- Chapman, D. y Vertinsky, P. (2010). *Venus with biceps. A pictorial history of muscular women*. Vancouver, Canadá: Arsenal Pulp Press.
- Chare, N. (2004). Women's Bodybuilding: Towards a Radical Politics of Muscle. *Limina*. 10, 52-69.
- Chung, B. (2001). Muscle dysmorphia: a critical review of the proposed criteria. *Perspectives in Biology and Medicine*, 44, 565-574.
- Cole, J., Smith, R., Halford, J. y Wagstaff, G. (2003). A preliminary investigation into the relationship between anabolic-androgenic steroid use and the symptoms of reverse anorexia in both current and ex-users. *Psychopharmacology*, 166, 424-429.
- Cooper, K. (1968). *Aerobics. Ejercicios aeróbicos*. México: Diana.
- Cooper, K. (1972). *El nuevo aeróbics. Nuevos ejercicios aeróbicos*. México: Diana.
- Córdoba, M. (2010). La cirugía estética como práctica sociocultural distintiva: un lacerante encuentro entre corporeidad e imaginario social. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, emociones y Sociedad*, 2, 37-48.

- Cortázar, F. (2010). Cuerpos perfectos: sociología de la construcción corporal en reinas de belleza y físico-culturistas. En Tijoux, M. (Ed). *Cuerpos contemporáneos: nuevas prácticas, antiguos retos, otras pasiones*. Santiago, Chile: LOM.
- Crisorio, R. (2010). Educación física. En Tijoux, M. (Ed). *Cuerpos contemporáneos: nuevas prácticas, antiguos retos, otras pasiones*. Santiago, Chile: LOM.
- Crossley, N. (2004a). The Circuit Trainer's Habitus: Reflexive Body Techniques and the Sociality of the Workout. *Body and Society*, 10, 36-69.
- Crossley, N. (2004b). Fat is a Sociological Issue: Obesity in Late Modern, Body-conscious Societies. *Health and Social Theory* 2(3): 222-53.
- Crossley, N. (2005). Mapping Reflexive Body Techniques: On Body Modification and Maintenance. *Body & Society*, 11 (1), 1-36.
- Crossley, N. (2006). *Reflexive Embodiment in Contemporary Society*. Maidenhead: Open University Press.
- Cruz, Z. (2006). Cuerpo masculinidad y jóvenes. *Iberoforum*, 1, 1-9.
- Csordas, T. (1990). Embodiment as a Paradigm for Anthropology. *Ethos*, 18, 5-47.
- Csordas, T (1994). Introduction: The body as representation and being-in-the-world. En *Embodiment and Experience: The Existential Ground of Culture and Self.*, Csordas, Thomas J., ed., Cambridge: Cambridge University Press.
- Csordas, T (1999). The Body's Career in Anthropology, en Henrietta Moore (ed.) *Anthropological Theory Today*. Cambridge, UK: Holilty Press.
- Cyrino, E, et al. (2008). Perfil Morfológico de Culturistas Brasileiros de Elite en Período Competitivo. *Rev Bras Med Esporte*, 14, 460-465.
- Daniels, D. (1992). Gender (Body) Verication (Building). *Play and Culture*, 5, 378-400.
- De Coverley, M. (1987). Exercise Dependence. *British Journal of Addiction*, 82, 735-740.
- De la Vega, E. (2010). El retorno del cuerpo. Deporte, política y poscolonialidad. *Ágora para la educación física y el deporte*, 12, 29-48.
- Della Vigna, S. y Malmendier, U. (2006). Paying Not to Go to the Gym. *The American Economic Review*, 96, 694-719.
- Díaz, J. Morant, R. y Westall, D. (2006). *El culto a la belleza y la salud. La retórica del bienestar*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Díaz, S. y Ayora, I. (2007). El cuerpo y la naturalización de la diferencia en la sociedad contemporánea. *Nueva Antropología*, 20, 89-118.
- Diez del Corral, P. (2007). El cuerpo como terreno donde el significado se inscribe y se reconstruye. *Arteterapia*, 261-274.
- Douglas, M. (1998). *Estilos de pensar: ensayos críticos sobre el buen gusto*. Barcelona, España: Gedisa.
- Douglas, M. (2002). *Purity and danger: an analysis of concept of pollution and taboo*. London: Routledge.
- Drewnowski, A., Kurth C. y Krahn D. (1995). Effects of body image on dieting, exercise, and anabolic steroid use in adolescent males. *Journal Eat Disord*, 17, 381-386.
- Duncan, M. (1994). The Politics of Women's Body Images and Practices: Foucault, the Panopticon and Shape Magazine. *Journal of Sport and Social Issues*, 18, 48-65.
- Duncan, M. (2007). Bodies in motion: The Sociology of physical activity. *Quest*, 59(1), 55-66.
- Dussel, I. (2007). Los uniformes como políticas del cuerpo. Un acercamiento foucaultiano a la historia y al presente de los códigos de vestimenta de la escuela. En Gómez, P. (comp). *Políticas y estéticas del cuerpo en América Latina*. Colombia: Uniandes.
- Dworkin S. (2001). Holding back: negotiating the glass ceiling on women's muscular strength. *Sociological Perspectives*, 44, dr333-50.
- Edgely, Ch., y Turner, R. (1982). The rhetoric of Aerobics: physical fitness as Religion, en *Free Inquiry*, 10(2), 187-191.
- Esteban, M. (2004). Antropología encarnada. Antropología desde una misma. *Papeles del CEIC*, 12.
- Escobar, C. (2003). La antropología médica: una visión cultural de la salud. *Hacia La Promoción De La Salud*, 8, 51-57.
- Facchini, M. (2006a). La imagen corporal en la adolescencia: ¿es un tema de varones? *Archivos Argentinos de Pediatría*, 104, 177-184.
- Facchini, M. (2006b). La preocupación por el peso y la figura corporal en las niñas y adolescentes actuales: ¿de dónde proviene? *Archivos Argentinos de Pediatría*, 104.
- Falk, P. (1997). *The consuming Body*. Estados Unidos: SAGE.

- Fanjul, P. (2008). Modelos masculinos predominantes en el mensaje publicitario y su influencia social en la psicopatología del siglo XXI: la vigorexia. *Prisma Social. Revista de Ciencias Sociales*, 1, 1-26.
- Farnell, B. (1999). Moving bodies, acting selves. *Annual Review of Anthropology*, 28, 341-373.
- Farrell P. (1985). Exercise and endorphins male responses. *Med Sci Sports Exerc*, 17, 89-93.
- Featherstone, M. (1991). The body in consumer culture. En *The body: Social process and cultural theory*. Edited by Featherstone, M.; Hepworth, M. and Turner, B. London: Sage.
- Felkar, V. (2012). Marginalized Muscle: Transgression and the Female Bodybuilder. *Ignite*, 4(1), 40-49.
- Fernández, A. (2004). Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. *Rev. Bras. Cienc. Esporte*, 26, 135-152.
- Fiore, R. y Butler, G. (Directores). (1977). [Documental] *Pumping Iron*. Estados Unidos.
- Foucault, M. (1980). 'The Eye of Power', in C. Gordon (ed.) *Power/Knowledge: Selected Interviews and Other Writings 1972-1977*. Estados Unidos: Vintage.
- Foucault, M. (1991). *Saber y verdad*. Madrid, España: La Piqueta.
- Foucault, M. (1998a) *Historia de la sexualidad. 1.- La voluntad de saber*. México: Siglo Veintiuno.
- Foucault, M. (1998b). *Vigilar y Castigar. Nacimiento de la prisión*. México: Siglo Veintiuno.
- Foucault, M. (2006). *Los Anormales. Curso en el Collège de Francia (1974-1975)*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, M. (2007). *Seguridad, territorio, población. Curso en el Collège de Francia (1977-1978)*. Buenos Aires, Argentina: Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, M. (2008a). *Nacimiento de la biopolítica. Curso en el Collège de Francia (1978- 1979)*. Buenos Aires, Argentina: Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, M. (2008b). *El poder psiquiátrico. Curso en el Collège de Francia (1973-1974)*. Buenos Aires, Argentina: Fondo de Cultura Económica.
- Fussell, S. (2003). *Muscle. Confessions of an unlikely bodybuilder*. Estados Unidos: Perennial.
- Franco, A., et al. (2011). La salud en los gimnasios: una mirada desde la satisfacción personal. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16, 186-199.
- Franco, Z. (2006). La promoción de la salud en el marco de la bioética y el desarrollo humano. *Hacia la Promoción de la Salud*, 11, 39-49.
- Fraser, M. (2009). Towards a theoretical perspective of "vibrant physicality": From "sociology of the body" to an "embodied sociology" and beyond. Tesis de Licenciatura en sociología. Universidad de Lund. Suecia.
- Frederick, C. y Morrison, C. (1996). Social physique anxiety: Personality constricts, motivation, exercise attitudes and behaviours. *Percept. Mot. Skills*, 82, 963-972.
- García, F. (1994). El cuerpo como base del sentido de la acción social. *REIS*, 68, 41-84.
- Garfinkel, H. (2006). *Estudios en etnometodología*. España: Anthropos.
- Giddens, A. (1995) *Modernidad e identidad del yo, El yo y la sociedad en la época contemporánea*. Barcelona, España: Península.
- Gil, E. (2000). *Medias miradas. Un análisis cultural de la imagen femenina*. Barcelona, España: Anagrama.
- Gilchrist, G., y Bennett, E. (2003a agosto). *Current and Ideal Body Images of males: a fitness setting*. Paper presented at the 111th annual meeting of the American Psychological Association. Toronto, Canada.
- Gilchrist, G., y Bennett, E. (2003b). *Current and Ideal Body Images of females: a fitness setting*. Paper presented at the 83rd annual meeting of the Western Psychological Association, May, Vancouver, Canada.
- Gilchrist, G., Bisio, B., y DaVigo, T. (2004). *Self-determination, male body image, and health behaviors: Does size matter?* Paper presented at the 112th annual meeting of the American Psychological Association, July, Honolulu, Hawaii.
- Gilchrist, G., y Thoburn, J. (2008). *Drive for Muscularity and Reasons for Exercise among Bodybuilders*. Symposium presented at the 116th annual meeting of the American Psychological Association, August, Boston, Massachusetts.
- Gilchrist, G., Bennett, E., y Brady, J. (2008). *Body Image Perceptions: How do I look in this?* Paper presented at the 116th annual meeting of the American Psychological Association, August, Boston, Massachusetts.
- Gilchrist, G. (2008). Drive for muscularity and reasons for exercise among bodybuilders: Factors that influence who becomes a male bodybuilder. *Dissertation Abstracts International: The Sciences and Engineering*, 69.
- Gilchrist, G. (2009). The Body, the Soul, and the Secret Battle for Males. *Faith and Fitness*, 13, 16-30.
- Gilchrist, G. (2010). From Adonis Complex To Adonai: Why Men Want To Reveal Their Godlike Muscles. *Faith and Fitness*, 13, 10-15.

- Gilchrist, G., Gilchrist, J., y Bloom, B. (2011 agosto). *Adonis, Adonai, Bodybuilding, and the Male Body*. Presented at the 119th annual meeting of the American Psychological Association (APA Conference). Washington, D.C.
- Gill, R.; Henwood, K.; McLean, C. (2005). Body projects and the regulation of normative masculinity. *Body & Society*, 11, 37-62.
- Gimlin, D. (2002). *Body Work. Beauty and Self-Image in American Culture*. Estados Unidos: Berkeley. University of California Press.
- Goffman, I. (1995). *Estigma. La identidad deteriorada*. Buenos Aires, Argentina: Amarrotu.
- Goffman, I. (2004). *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Buenos Aires, Argentina: Amarrotu.
- Goldfield, G.; Blouin, A.; Woodside, B. (2006). Body Image, Binge Eating, and Bulimia Nervosa in Male Bodybuilders. *Journal Psychiatry*, 51, 160-168.
- Gordillo, A (1992). Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 27-36.
- González, A. y González, C. (2010). Educación física desde la corporeidad y la motricidad. *Hacia la Promoción d la Salud*, 15, 173-187.
- González, I. (2008, octubre). *Vigorexia; instrumentos para su detección*. V Congreso Asociación Española de Ciencias del Deporte. España.
- González, I.; Gregorio, J.; Onofre, R.; Stephen, B. (2012). Validation of a Spanish version of the Muscle Appearance Satisfaction Scale: Escala de Satisfacción Muscular. *Body Image*, 1-7.
- González, I.; Gregorio, J. y Onofre, R. (2012). Contribución para el criterio diagnóstico de la Dismorfia Muscular (Vigorexia). *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 351-358.
- Gooldin, S. (2008). Being Anorexic Hunger, Subjectivity, and Embodied Morality. *Medical Anthropology Quarterly*, 22, 274-296.
- Gregorat, J. (2008a). Perfil de las personas que asisten a los gimnasios de la ciudad de Catamarca y su relación con los motivos de práctica de actividades de musculación. *Efdeportes*, 118, 1-15.
- Gregorat, J. (2008b). Motivos y características de la práctica de actividad física de alumnos de colegios de nivel polimodal de la ciudad de Catamarca. *Efdeportes*, 127, 1-13.
- Gremillion, H. (2005). The Cultural Politics of Body Size. *Annual Review of Anthropology*, 34, 13-32.
- Griffiths, M. (1997). Exercise Addiction: A Case Study. *Addiction Research*, 5(2), 161-168.
- Hakim, C. (2012). *Capital erótico. El poder de fascinar a los demás. Gym workouts. Maps to success*. (2010). Estados Unidos: Gym Professor.
- Hammersley, M. y Atkinson, P. (1994). *Etnografía. Métodos de investigación*. España: Paidós.
- Hauck, E. y Blumenthal, J. (1992). Obsessive and Compulsive Traits in Athletes. *Sports Medicine*, 14, 215-227.
- Hausenblas, H, y Downs D. (2002). Exercise dependence: a systematic review. *Psychol Sport Exerc*, 3, 89-123.
- Hedblom, C. (2009). *The body is made to move. Gym and Fitness in Sweden*. Universitatis Stockholm: Sweden.
- Hernández, C. (1993). *Fisicoculturismo. Ejercicios y entrenamiento para conseguir un físico superior*. Barcelona, España: Hispano Europea.
- Hernández, C. (2004a). *El libro completo del culturismo*. Barcelona, España: Hispano Europea.
- Hernández, C. (2004b). *Enciclopedia del culturismo*. Barcelona, España: Hispano Europea.
- Huang, C. y Tang, L. (2010, Diciembre). *The Experimental Research on How Different Exercises Forms Affect Physical Self-esteem and Physical Self-efficacy of College Students*. Ponencia presentada en el Simposio Internacional, Ciencias del Deporte e Ingeniería. Physical Education College of Xinjiang Normal University, China.
- Ibarzábal, F. (2005). Ansiedad física social en varones que se inician al entrenamiento de musculación: un estudio exploratorio. *Revista. Bras. Ci e Mov*, 13, 51-60.
- Infantino, J. (2010). Prácticas, rePresentaciones y discursos de corporalidad. La ambigüedad en los cuerpos circenses. *RUNA*, XXXI, 49-65.
- Jackson, S. y Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports. The keys to optimal experiences and performances*. Estados Unidos: Human Kinetics.
- Jaeger, A. (2009). *Mulheres atletas da potencialização muscular e a construção de arquiteturas corporais no fisiculturismo*. Tesis de doctorado en Ciencias del Movimiento Humano. Facultad de Educación Física. Universidad do Rio Grande do Soul. Brasil.

- Jaeger, A. (2011, septiembre). *Corpos, músculos e feminilidades*. Trabajo presentado en el XVII Congreso Brasileño de ciencias del deporte.
- Jaeger, A. y Goellner, S. (2011). O músculo estraga a mulher? a produção de feminilidades no fisiculturismo. *Rev. Estud. Fem*, 19, 955-976.
- Jeffrey, M.; McBride, T.; Triplett, A. y Newton, R. (1999). A Comparison of Strength and Power Characteristics Between Power Lifters, Olympic Lifters, and Sprinters. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 13(1), 58-66.
- Jones, D.; Rutherford, M. y Parker, D. (1989). Physiological changes in skeletal muscle as a result of strength training. *Experimental Physiology*, 74, 233-256.
- Kagan, E y Morse, M. (1988). The Body Electronic: Aerobic Exercise on Video: Women's Search for Empowerment and Self-Transformation. *TDR*, 32, 16-180.
- Kaufmann, J. (1995). *Cuerpos de mujeres, miradas de hombres. Sociología de los senos desnudos*. Chile: LOM.
- Klein, A. (1986). Pumping irony: Crisis and contradiction in bodybuilding. *Sport Sociology Journal*, 112-133.
- Klein, A. (1993). *Little big men: Bodybuilding subculture and gender construction*. State University of New York Press.
- Kogan, L. (2005). Performar para seguir performando: la cultura fitness. *Antropológica*, 23, 151-164.
- Kornblit, A. (2007). *Juventud y vida cotidiana*. Buenos Aires: Biblos.
- Landa, M. (2009). Subjetividades y consumos corporales: un análisis de las prácticas del Fitness en España y Argentina. *Razón y Palabra*, 69.
- Landa, M. y Marengo, L. (2010). Devenir cuerpo empresa: el nuevo capitalismo y sus tramas de sujeción. En Tijoux, M. (Ed). *Cuerpos contemporáneos: nuevas prácticas, antiguos retos, otras pasiones*. Santiago, Chile: LOM.
- Landa, M. (2011). Las tramas culturales del *Fitness* en Argentina: los cuerpos activos del *ethos* empresarial emergente. Tesis doctoral no publicada. Facultad de Filosofía y Letras. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Le Breton, D. (1995). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Le Breton, D. (1999). *Antropología del dolor*. España: Seix Barral.
- Le Breton, D. (2002). *La sociología del cuerpo*. Buenos Aires, Argentina: Nueva Visión.
- Le Breton, D. (2009). *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*. Argentina: Nueva Visión.
- Le Breton, D. (2010). Dolor y tortura: la fracturación de sí. En Tijoux, M. (Edt.). *Cuerpos contemporáneos: nuevas prácticas, antiguos retos, otras pasiones*. Santiago, Chile: LOM.
- Leeds, M. y Liberti, R. (2007). "Cause That's What Girls Do": The Making of a Feminized Gym. *Gender and Society*, 21, 676-699.
- Leuenberger, A. (2006). Endorphins, Exercise, and Addictions: A Review of Exercise Dependence. *Impulse*, 1-9.
- Little, J. (1979). Neuroptic Illness in Fitness Fanatics. *Psychiatry Annals*, 9, 49-56.
- López, M. (2008). *Actividad física, deporte y salud empresarial. Medicina del deporte y salud empresarial*. Cali: Universidad Libre. Colombia.
- López, S.; Vélez, B. (2001). La puesta en escena de la corporalidad femenina y masculina en la escuela urbana: linda como una muñeca y fuerte como un campeón. *Revista de Estudios de Género. La ventana*, 14, 83-101.
- Lorber, J. (1997). *Gender and the social construction of illness*. Estados Unidos: Sage.
- Lüders, C. (2010). Observing processes and activities. Field observation and ethnography. En Flick, U. (ed.). *A companion to qualitative research*. (pp. 222-230). Gran Bretaña: SAGE.
- Lupton, D. (1997). *The imperative of health. Public health and the regulated body*. Estados Unidos: Sage.
- Lyon, L. y Barbalet, J. (1994) "Society's Body: emotion and 'somatization' of social theory" en: Csordas, T. (ed.) *Embodiment and experience. The existential ground of culture and self*, Nueva York: Cambridge University Press. pp. 48-66.
- MacNevin, A. (2003). Exercising Options: Holistic Health and Technical Beauty in Gendered Accounts of Bodywork. *The Sociological Quarterly*, 44, 271-289.
- Maguire, J. (2002). Body Lessons: Fitness Publishing and the Cultural Production of the Fitness Consumer. *International Review for the Sociology of Sport*. 37, 449-464.
- Maguire, J. (2007). *Fit For Consumption, sociology And The Business Of Fitness*. London: Routledge.
- Malacrida, C. y Low, J. (editores), (2008). *Sociology of the body. A reader*. Estados Unidos: Oxford.
- Malson, H.; Riley, S. y Markula, P. (2009). Beyond Psychopathology: Interrogating (Dis)Orders of BodyWeight and Body Management. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 19, 331-335.

- Malinowski, B. (1916). Baloma; The Spirits of the Dead in the Trobriand Islands. *The Journal of the Royal Anthropological Institute of Great Britain and Ireland*, 46, 353-430.
- Marín, F. (2011). Efectos de la danza terapéutica en el control del estrés laboral en adultos entre 25 y 50 años. *Hacia la promoción de la salud*, 16, 156-174.
- Markula, P. (2004). Tuning into one's self: Foucault's technologies of the self and mindful fitness. *Sociology of sport*, 21, 190-210.
- Markula, P. y Pringle, R. (2006). *Foucault, sport and exercise. Power, knowledge and transforming the self*. Inglaterra: Routledge.
- Marzano, M. (2001). The contemporary construction of a perfect body image: bodybuilding, exercise addiction and eating disorders. *Quest*, 53, 216-230.
- Mauss, M. (1971). *Sociología y antropología*. Madrid: Tecnos.
- Mauss, M. (2006). *Manual de etnografía*. Argentina: Fondo de Cultura Económica
- Mead, G. (1993). *Espíritu, persona y sociedad. Desde el punto de vista del conductismo social*. México: Paidós.
- Megan, D. (2011). Visualizing resistance: Foucauldian ethics and the female body builder. *PhaenEx*, 6, 64-89.
- Merleau-Ponty, M. (1975). *Fenomenología de la percepción*. Barcelona, España: Península.
- Merleau-Ponty, M. (1908-1961). (2006). In Cambridge Dictionary of Sociology. Retrieved from: [http://www.credoreference.com/entry/cupsoc/merleau\\_ponty\\_maurice\\_1908\\_1961](http://www.credoreference.com/entry/cupsoc/merleau_ponty_maurice_1908_1961)
- Mejia, M. y Myatt, M. (2006). *The Men's Health Gym Bible*. Estados Unidos: Rodale.
- McDermott, L. (2000). A qualitative assessment of the significance of body perception to women's physical activity experiences: Revisiting discussions of physicalities. *Sociology of Sport Journal*, 17, 331-63.
- Mcdowell, L. (2000). *Género, identidad y lugar. Un estudio de las geografías feministas*. Madrid: Cátedra.
- Merino, L. (2008). Manifestaciones de anatomopolítica en gimnasios de la ciudad de Córdoba. *Revista de Ciencia y Técnica de la Universidad Siglo*, 21(1), 1-21.
- Moore, S. (2012). *God's gym. Divine male bodies of the bible*. Estados Unidos: Routledge.
- Mol, A. (2002). *The body multiple: ontology in medical practice*. Inglaterra: Duke University Press.
- Molina, R.; Rabito, J. y Frenzi, A. (2011). Vigorexia: de la adicción al ejercicio a entidad nosológica independiente. *Salud y drogas*, 11, 95-114.
- Montoya, J. y Araya, G. (2003). Identificación y comparación de síntomas de dismorfia muscular entre sujetos que practican fisicoculturismo y otros que realizan entrenamiento con pesas. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 3, 54-62.
- Monaghan, L. (2001a). Looking Good, Feeling Good: The Embodied Pleasures of Vibrant Physicality. *Sociology of Health and Illness*, 23, 330-356.
- Monaghan, L. (2001b). *Bodybuilding, drugs and risk*. Londres y New York: Routledge.
- Mora, A. (2008a). Propuestas desde la Antropología para el abordaje de las dimensiones socio-culturales del cuerpo: un aporte al debate Educación Física / Educación Corporal. *Revista Educación Física y Ciencia*, 10, 59-73.
- Mora, A. (2008b, Mayo). *Ponerse las puntas, ponerse los guantes: Similitudes entre prácticas de educación corporal para hacerse bailarina y para hacerse boxeador*. Ponencia presentada en las Jornadas de Cuerpo y Cultura de la UNLP. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. FAHCE, Universidad Nacional de la Plata.
- Moral, M. (2007). Poder disciplinario y educación: aproximación foucaultiana desde la Psicología Social. *Athenea Digital*, 13, 71-94.
- Munroe-Chandler, K. y Kim, A. (2004). Using Imagery to Predict Weightlifting Dependency in Men. *International Journal of Men's Health*, 3, 129-139.
- Morris, D. (1993). *La cultura del dolor*. Santiago, Chile: Andrés Bello.
- Napolitano, M. (2009a). Los cuerpos en las clases del Fitness. Una mirada Crítica. *Corporalogía*, 1, 7-20.
- Napolitano, M. (2009b). *De la gimnástica al fitness, ¿sistematicidad de movimientos o normalización corporal?* Trabajo presentado en el VIII Congreso Argentino y III Latinoamericano de Educación Física y Ciencias. Junio. Buenos Aires, Argentina.
- Napolitano, M. (2009c). *El alumno, el cliente, el usuario y el sujeto en el gimnasio. Controversias de lo corporal*. Conferencia internacional y Acta de Congreso en el 3er Seminario de Actividad Física y salud. Universidad de Antioquia. Instituto Universitario de Educación Física. Centro de eventos y convenciones Plaza Mayor. Colombia.

- Napolitano, M. (2012). Discursos de poder en el fitness. El comercio de los entrenamientos que duelen. Tesis de maestría no publicada. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de La Plata.
- Novomerc. (2005). Sobre el GSE en las principales comunas de Santiago. Recuperado el 15/02/2013 en <http://www.novomerc.cl/datos.html>
- Ochoa, C. y Reyes, M. (2011). Los imperativos de belleza y el dispositivo médico. *La ventana*, 33, 73-116.
- Olivardia, R. Pope, H., Borowiecki, J. y Cohane, G. (2004). Biceps and body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression and eating disorders symptoms. *Psychology of Men and Masculinity*, 5, 112-120.
- Olivardia, R. (2001). Mirror, mirror on the wall, who's the largest of them all? The features and phenomenology of muscle dysmorphia. *Harvard Review of Psychiatry*, 9, 254-259.
- Ostoic, Z. (1986). *Motivaciones deportivas y su relación con la edad, sexo, tipo de deporte, nivel de participación y biotipo de los deportistas. (Investigación aplicada a una muestra representativa de alumnos de enseñanza media)*. Informe de investigación, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Dirección de Investigación, Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación. Chile.
- Pope, H.; Katz, L. y Hudson, I. (1993). Anorexia nervosa and "reverse anorexia" among 108 male bodybuilders. *Compr Psychiatry*, 34, 406-409.
- Pope H.; Gruber, A.J., Mangweth, B., Bureau, B., de Col, C., Jouvent, R. y Hudson, J.I. (2000). Body image perception among men in three countries. *Am J Psychiatry* 157, 1297-1301.
- Papalini, V. (2007). La domesticación de los cuerpos. *Enlace*, 4, 39-53.
- Pedraz, V. (2007). La construcción de una ética médico-deportiva de sujeción: el cuerpo preso de la vida saludable. *Salud pública Méx*, 49, 71-78.
- Pedraza, Z. (comp.), (2007). *Políticas y estéticas del cuerpo en América Latina*. Colombia: Uniandes.
- Persson, R. (2004). *Big, Bad and Stupid or Big, Good and Smart?: A Three Year Participant Observational Field Study of the Male Body Builder Stereotype and its Consequences*. Sweden: Jönköping University Press.
- Pitts, V. (2007). *In the Flesh. The cultural politics of body modification*. Estados Unidos: Palgrave.
- Pope, H.; Katz, D. y Hudson, J. (1993). Anorexia nervosa and "reverse anorexia" among 108 male bodybuilders. *Comprehensive Psychiatry*, 34, 406-409.
- Pope, H.G.; Gruber, A.J.; Choi, P.; Olivardia, R. y Phillips, K.E. (1997). Muscle dysmorphia: An underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 38, 548-557.
- Porter, R. (2004). *Blood and Guts. A short history of medicine*. Estados Unidos: Norton.
- Pratt, H. (Editor) (2006), *Diccionario de sociología*. Editorial México: Fondo de Cultura Económica.
- Ramírez, W.; Vinaccia, S. y Ramón, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.
- Reischer, E. y Koo, K. (2004). The Body Beautiful: Symbolism and Agency in the Social World. *Annual Review of Anthropology*, 33, 297-317.
- Reverter, J. y Barbany, J. (2007). Del gimnasio al ocio-salud. Centros de Fitness, Fitness Center, Fitness & Wellness, Spa, Balnearios, Centros de Talasoterapia, Curhotel. *Apunts Educación Física y Deportes*, 4, 59-68.
- Rodríguez, A. (2009a). "Haciendo fierros": espacio, cuerpo y ritual en el entrenamiento de gimnasio. Ponencia presentada en la V Jornadas de Jóvenes Investigadores del Instituto de Investigación Gino Germani (IIGG), Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires. Noviembre Argentina.
- Rodríguez, A. (2009b). En el gimnasio: sala de musculación, disposición del espacio y estrategia de los actores. *Efdeportes*, 133, 1-7.
- Rodríguez, A. (2010). "Cállate y entrena. Sin dolor no hay ganancia": Corporalidad y prácticas ascéticas entre fisicoculturistas amateurs. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 3, 51-60.
- Rodríguez, F, Crovett, Mirta.; González, Andrea, Morant. Nikol.; Santibáñez, F. (2011). Consumo de suplementos nutricionales en gimnasios, perfil del consumidor y características de su uso. *Revista Chilena de Nutrición*, 38, 157-166.
- Rodríguez, J. (2007a). Vigorexia: adicción, obsesión o dismorfia; un intento de aproximación. *Salud y drogas*, 7, 289-308.
- Rodríguez, R. (2007b). Un Estado moderno y sus razones para escolarizar el cuerpo: El sistema educativo uruguayo. En Pedraza, Z. (comp.) *Políticas y estéticas del cuerpo en América Latina*. Colombia: Uniandes.
- Roger, H. y Fernández, A. (2004). Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 26, 135-152.

- Rosenberg, L. y Rodríguez, A. (2009). ¿Nuevas drogas? ¿Nuevas adicciones?: consumo de drogas de performance entre “barriletes” y “fierros”. *Revista digital Margen de Trabajo Social y Ciencias Sociales*, 56, 1-11.
- Russell, W. (2002). Comparison of self-esteem, body satisfaction and social physique anxiety across males of different exercise frequency. *J. Sport Behav*, 25, 74-84.
- Sabino, C. (2005). O uso ritual de esteroides anabolizantes em academias de musculação. Uma abordagem antropológica. *En Revista Arquivos em Movimento*, 1, 7-16.
- Salinas, José. Y; Gómez, G. (2009). Modelos estructurales. Deporte de alto rendimiento y conductas alimentarias de alto riesgo. *Psicología y Salud*, 19, 271-280.
- Sánchez, A.; Oliver, M.; y Guerra, E. (2008). Estudio estadístico del consumo de suplementos nutricionales y dietéticos en gimnasios. *Arch Latinoam Nutr*, 58, 221-227.
- Sánchez, M. y Guerra, E. (2011). Prevalence of protein supplement use at gyms. *Nutrición Hospitalaria*, 126, 1168-1174.
- Sassatelli, R. (2001). The Commercialization of Discipline: Keep-Fit Culture and Its Values. *Journal of Modern Italian Studies*, 5, 396-411.
- Sassatelli, R. (2010). *Fitness Culture. Gyms and the Commercialisation of Discipline and Fun*. England: Palgrave Macmillan.
- Schwerin, M.; Corcoran, K.; Fisher, L.; Patterson, D.; Askew, L.; Olrich, T. y Shanks, S. (1996). Social physique anxiety, body esteem and social anxiety in bodybuilders and self-reported anabolic steroid users. *Addict. Behav*, 21, 1-8.
- Serpeloni, E., Santarém, J., Maestá, N., Nardo, N., Augusto, D., Yara, M. y Burini, R. (2008). Perfil morfológico de culturistas Brasileiros de elite en periodo competitivo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 14(5), 460-465.
- Scott, A. (2011). Pumping up the pomp: An exploration of femininity and female bodybuilding. *Vis-à-vis: Explorations in Anthropology*, 11, 70-88.
- Shilling, C. (2003). *The body and social theory*. London: Sage.
- Shilling, C. y Bunsell, T. (2009). The female bodybuilder as a gender outlaw. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1, 141-159.
- Silva, P.; Trindade, R., y Henrique, E. (2003). Composicao corporal, somatotipo e proporcionalidade de culturistas de elite do Brasil. *Rev Bras Med Esporte*, 9, 403-407.
- Simmel, G. (2002). *Cuestiones fundamentales de sociología*. Barcelona: Gedisa.
- Spielvogel, L. (2003). *Workingout in Japan: Shaping the Female Body in Tokyo Fitness Clubs*. Durham: Duke University Press.
- Spink, K. (1992). Relation of anxiety about social physique to location of participation in physical activity. *Percept. Mot. Skills*, 24, 1075-1078.
- Stebbins, R. (2004). Pleasurable Aerobic Activity: A Type of Casual Leisure with Salubrious Implications. *World Leisure Journal*, 46(4), 55-58.
- Steen-Johnsen, K. (2007). Globalized Fitness in the Norwegian context. *International Review for the Sociology of Sport*, 42, 343-362.
- Steen-Johnsen, K. y Kirkegaard, K. (2010). The history and organization of fitness exercise in Norway and Denmark. *Sport in Society*, 13, 609-624.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal Neural Transm*. 116, 777-784.
- Strong, J. (2003). The Language of Bodybuilding. *Paragraph*, 26.
- Terry, A.; Szabo, A. y Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory: a new brief screening tool. *Addiction Research and Theory*, 12, 489-499.
- The metrosexual and youth culture. (2005). In *Contemporary Youth Culture: An International Encyclopedia*.
- Thune, J. (1949). Personality of weightlifters. *Research Quarterly*, 20, 296-306.
- Tijoux, M. (Ed), (2010). *Cuerpos contemporáneos: nuevas prácticas, antiguos retos, otras pasiones*. Santiago, Chile: LOM.
- Todd, J. y Harguess, D. (2012). Doris Barrilleaux and the Beginnings of Modern Women’s Bodybuilding. *Iron Game History*, 11, 7-21.
- Torri, G., Roger, H., Bassani, J., y Fernández, A. (2007). Genero, consumo, sufrimiento: um estudio sobre o culto dos corpos jovens em uma academia de ginástica e musculacao. En Pedraza, (2007). *Políticas y estéticas del cuerpo en América Latina*. Colombia: Corcas.
- Tristan, B (2011). Modelos de cuerpo y feminidad en un gimnasio local. *Anthropologica*, 29, 53-90.

- Turner, B. (1989). *El cuerpo y la sociedad. Exploraciones en la teoría social*. Ciudad de México, México: Fondo de Cultura Económica.
- Valdés, J. y Fuentes, R. (2010). Vigilancia al cuerpo femenino y construcción de sí: un gimnasio femenino como espacio de gubernamentalidad. *El Cotidiano*, 161, 63-67.
- Valentino, G., y Nathan, J. (2010). *Death, drugs, and muscle*. Canadá: ECW.
- Van Wolputte, S. (2004). Hang on to Your Self: Of Bodies, Embodiment, and Selves. *Annual Review of Anthropology*, 33, 251-269.
- Velasco, H. y I Díaz, A. (2009). *La lógica de la investigación etnográfica. Un modelo de trabajo para etnógrafos de escuela*. España: Trotta.
- Vélez, M. y María, A. (2009). El dolor y el espejo como indicadores de la transformación corporal en las narrativas de jóvenes asistentes al gimnasio. *Psicología*. Universidad de San Buenaventura Medellín, 1-19.
- Vergara, M. (2007). Tres concepciones históricas del proceso salud-enfermedad. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, Volumen 12, 41-50.
- Vicente, M. (2010). La construcción social del cuerpo sano. El estilo de vida saludable y de las prácticas corporales de la forma como exclusión. *Revista Nomádas*, 28, 1-17.
- Vigarello, G. (2005). *Corregir el cuerpo. Historia de un poder pedagógico*. Buenos Aires, Argentina: Nueva Visión.
- Vilodre, S. (2008). Deporte y cultura fitness: la generización de los cuerpos contemporáneos. *Revista digital universitaria*, 9, 1-11.
- Vincent, J., y Tulle, E. (2007, abril). *Cosmetic and fitness intervention as anti-ageing technologies: Social and cultural implications*. The British Sociological Association Annual Conference University of East London.
- Vost, K. (2007). *Fit for eternal life. A Christian approach to working out, eating right, and building the virtues of fitness in your soul*. Estados Unidos: Sophia.
- Wacquant, L. (1999). Un arma sagrada. Los boxeadores profesionales: capital corporal y trabajo corporal. En Auyero, J. (comp.) *Caja de herramientas*. Buenos Aires: UNQ.
- Wacquant, L. (2006). *Entre las cuerdas. Cuadernos de un aprendiz de boxeador*. Argentina: Siglo Veintiuno.
- Weineck, J. (2001). *Salud, ejercicio y deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Wichmann, S. y Martin, D. (1992). Exercise Excess: Treating Patients Addicted to Fitness. *The Physician and Sports Medicine*, 20, 193-196.
- Woodward, K. (2008). Hanging out and hanging about. Insider/outsider research in the sport of boxing. *Journal Ethnography*, 9, 536-560.
- Wolcott, H. (2003). Sobre la intención etnográfica. En Velasco, M. García, M. Díaz de Rada, A. (eds.), *Lecturas de antropología para educadores. El ámbito de la antropología de la educación y de la etnografía escolar*. Madrid: Trotta.
- Wroblewska, A. (1997). Androgenic-anabolic steroids and body dysmorphia in young men. *J Psychosom Res*, 42, 225-234.
- Young, I. (2000). *La justicia y la política de la diferencia*. España: Cátedra.

#### Referencias electrónicas

- <http://www.who.int/es/>  
<http://www.naafaonline.com/dev2/>  
<http://www.gob.cl/programa-de-gobierno/valores-y-calidad-de-vida/deporte>  
<http://www.novomerc.cl/datos.html>

## IX.- ANEXOS

9.1.- Tabla descriptiva de mis informantes, los 5 primeros nombres corresponden a las personas con quienes se trabajó más intensamente durante los meses de marzo a agosto.

Nombre <sup>121</sup>	Edad	Años entrenando	Nº de veces que entrena a la semana	Otras actividades deportivas	Tipo de usuario	Ocupación <sup>122</sup>	Situación sentimental
Diego	19	3	6 a 7	En muy pocas ocasiones ciclismo	Culturista	Estudiante universitario, área de negocios.	En pareja, sin hijos.
Fabiola	19	2	5	Ninguna	Fitness	Estudiante Universitaria, área arte.	Soltera, sin hijos.
Pedro	23	2	5 a 6	En ocasiones, fútbol	Fitness	Trabajador Independiente.	En pareja, sin hijos.
Victoria	47	5	4 a 5	Ninguna	Fitness	Trabajadora en distintos rubros.	Casada (separada y en pareja), con 2 hijos.
Nelson	27	3	6	Ninguna	Culturista	Trabajador, área educación.	Casado, sin hijos.
Víctor	24	3	5	Ninguna	Fitness	Estudiante Universitario, área salud.	En pareja, sin hijos.
Angélica	36	3	4 a 5	Ninguna	Fitness	Dueña de casa	Casada, con una hija.
Eduardo	40	15	5 a 6	Ninguna	Ferrero	Profesional área empresarial	Soltero, sin hijos.
Carlos	26	8	5 a 6	Ninguna	Ferrero	Profesional área ciencias sociales	Soltero, con una hija.
Javier	48	20	5	Ninguna	Culturista	Trabajador en área de ventas.	Casado (Separado y soltero), con hijos.
Carolina	26	4	5 a 6	Ninguna	Fitness/Ferrera	Trabajadora área turismo.	En pareja, con una hija.

<sup>121</sup> Los nombres son ficticios para preservar el anonimato de los informantes.

<sup>122</sup> Aquellas personas en donde su ocupación se describe como “Trabajador en distintos rubros” o “Trabajador Independiente” está dado a que con una mayor especificación de sus ocupaciones probablemente su anonimato se vea afectado.