

**UNIVERSIDAD DE LA REPUBLICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**DEPARTAMENTO DE SOCIOLOGIA**  
**Tesis Licenciatura en Sociología**

**Cuerpo y gimnasio:  
entre el gobierno de sí y la tiránica ilusión del espejo**

**María Inés Martínez Echagüe**

**Tutor: Rafael Bayce**

**2015**

*“Las palabras que nombran las diferentes partes del cuerpo forman otro cuerpo, un cuerpo de palabras, un organismo lingüístico que funciona en el habla. Nace, crece, se reproduce, sufre, muere. Las palabras nombran partes del cuerpo. El cuerpo está hecho de palabras cuyo sonido, en la noche, se parece a la humedad y a la fiebre. El cuerpo está hecho de palabras cuyo sonido, en el día, se parece a la composición de la música. El cuerpo es siempre una manera, una forma de decir las cosas. El cuerpo en sí, el cuerpo mismo, lo que está dentro de la palabra cuerpo, no se puede nombrar.”*

Rafael Courtoisie  
La novela del cuerpo

## Descripción breve

Su objetivo es comprender las significaciones que los sujetos adjudican a sus cuerpos y a la práctica de “moldearlos” en el gimnasio. Tomando el cuerpo —también— como un producto social, reflexiona acerca de los usos de los espacios y los objetos en el gimnasio, incorporando la dimensión de los valores institucionalmente vigentes, y no solo los de los sujetos individuales.

El diseño de investigación abarca tres gimnasios escogidos en función de su tamaño, ubicación y público. La metodología comprende tres meses de observación participante, treinta y cinco entrevistas y dos grupos de discusión.

Un cuerpo *trabajado* representa un uso moralmente correcto del tiempo; mientras quienes no van al gimnasio ocupan su tiempo libre “improductivamente”, lo que es éticamente criticable según el imaginario cultural actual. Por otro lado, las normas y valores que sostienen el cuidado del cuerpo se erigen como pautas morales que guían la conducta del sujeto, generando culpa en quienes las infringen.

“Ni muy muy ni tan tan”: ir al gimnasio es la búsqueda interminable de un cuerpo moderado y armonioso. A su vez, el carácter adictivo del entrenamiento puede volverlo descontrolado y excesivo. Los *gym-goers* son equilibristas del “estar bien”; entre el gobierno de sí mismos y la ilusión narcisista del espejo.

**Palabras Clave:** CUERPO, GIMNASIO, ESPEJO.

## ÍNDICE

1. Tema de Investigación.....	1
2. Justificación sociológica .....	1
3. Marco Teórico .....	2
3.1 Jean Baudrillard .....	2
3.2 Michel Foucault.....	4
3.3 Pierre Bourdieu.....	6
3.4 Loïc Wacquant .....	8
4. Estado del Arte.....	9
4.1 Introducción .....	9
4.2 Alan M. Klein .....	9
4.3 Nick Crossley.....	11
4.4 Liuba Kogan.....	12
4.5 Jennifer Smith Maguire.....	13
5. Objetivos de Investigación.....	15
6. Estrategia metodológica y diseño de investigación.....	15
6.1 Población y muestra.....	15
6.2 Observación participante .....	16
6.3 Entrevistas .....	17
6.4 Grupos de discusión .....	17
7. Trabajo de campo .....	17
8. Análisis.....	19
8.1 El procesamiento de la información .....	19
8.2 El cuerpo signo: ideales y excluidos .....	19
8.2.1 La salud y el uso del tiempo.....	19
8.2.2 Lo clásico y lo grotesco: paradigmas del cuerpo .....	23
8.2.3 Usos del cuerpo: premios y castigos.....	26
8.3 El trabajo del cuerpo como ejercicio del yo .....	31
8.3.1 La estilización de la vida: las técnicas del sí.....	31
8.3.2 Cuerpo agente: Las técnicas reflexivas .....	37
8.4 El cuerpo ubicado y el cuerpo reflejado.....	40
8.4.1 Ser y sentirse en el gimnasio .....	40
8.4.2 La tiránica y narcisista ilusión del espejo .....	44

**9. Conclusiones..... 48**

**10. Recomendaciones ..... 54**

**Bibliografía ..... 56**

**Anexos ..... i**

**I.1 Descripción y análisis de la disposición espacial ..... i**

**I.2 Pauta de Observación ..... ix**

**I.3 Entrevistas: Guía de temas y preguntas..... xi**

**I.4 Grupos de discusión: Guía de temas y preguntas .....xiii**

**I.5 Categorías de análisis ..... xv**

2

---

<sup>2</sup> Véase *Fitness and Health are not the same (no matter what fatphobia attempts to claim)* de TaMeicka L. Clear en everydayfeminism.com, 23 de marzo de 2015.

## 1. Tema de Investigación

Este proyecto se propone estudiar las significaciones que los sujetos adjudican a sus cuerpos durante su trabajo en los gimnasios, así como el conjunto de valores, normas y prácticas compartidas que lo posibilita. Conjuntamente se investiga el uso del espacio y de los objetos en el gimnasio, prestando particular atención al papel que juega el espejo en la relación entre el sujeto y su cuerpo. Desde esta perspectiva concebimos a este como una objetividad que se construye social y culturalmente enmarcada en el espectro de lo biológico.

En los gimnasios, mediante el ejercicio, los sujetos trabajan, tallan, moldean sus cuerpos, obteniendo como resultado un producto sintetizado en base a pautas sociales y culturales. Si la cultura es la objetivación de la subjetividad y si el sujeto solo puede expresarse objetivándose en objetos, vale la pena pensar cómo la propia corporalidad forma parte de esta dinámica. Los cuerpos trabajados en los gimnasios se convierten en productos culturales en tanto reflejan este proceso.

El sujeto no se materializa en objeto/cuerpo puesto que él mismo es cuerpo. El cuerpo no solo es el objeto de estudio de este trabajo, sino también la principal herramienta, puesto que constituye el trasfondo de todo conocimiento. No obstante, sí tiene la capacidad de objetivar ciertos contenidos en determinadas formas corporales. Dentro de ciertos límites, los cuerpos son contingentes: moldeables, transformables, cambiantes. Sin embargo, este proceso no está completo hasta que dicho objeto, expresión de su creador e independizado de este, adquiere nuevas significaciones, dado que el objeto solo puede expresarse en subjetividades, esto es, interpretaciones.

El gimnasio es un espacio donde los individuos experimentan este devenir cultural en sus cuerpos y donde se condensan y materializan significaciones intersubjetivas en torno a estos. En base a lo expuesto, esta investigación procura conocer cuáles son, a través de qué prácticas se despliegan y qué emociones evocan.

## 2. Justificación sociológica

En su cotidianeidad, los sujetos se encuentran constantemente en situaciones de interacción, como diría Goffman (1957), en distintos escenarios donde deben presentar sus mejores máscaras si no quieren enfrentar el rechazo. Desde esta mirada, la vida parece ser un juego donde lo más importante es la apariencia. Es así que la presentación de una imagen aceptable se vuelve algo fundamental. Hoy en día las personas se encuentran obligadas a asumir la responsabilidad por la forma en que se ven afectando el uso y disfrute de su cuerpo. La producción de un determinado tipo constituye un recurso a poner en práctica en las relaciones sociales. Luciendo un cuerpo cuidado se proyecta una imagen de autodisciplina y moderación culturalmente legítima (Porzecanski, 2008). Esto influye en el vínculo que el individuo establece con los otros en la construcción de su identidad.

El desarrollo de estrategias de mantenimiento del cuerpo no es contemporáneo; tal como lo registraron Weber (1905) y Foucault (1977) tanto los protestantes como los griegos en la antigüedad se exponían a

rigurosas dietas y ejercicios físicos que perseguían fines religiosos. De esta forma se denigraba el cuerpo y se buscaba realzar el espíritu y subsumir las pasiones, sobre todo los impulsos sexuales. Hoy en día, las razones por las cuales los individuos realizan este tipo de prácticas se han invertido casi por completo: no solo se asocian con el mayor disfrute de la sexualidad, sino con la construcción de cuerpos deseables capaces de moverse con soltura y comodidad en los espacios sociales.

En los gimnasios, los sujetos trabajan sus cuerpos a través de riguroso ejercicio físico. Si damos un paseo por Montevideo podemos verificar la cantidad de gimnasios que hoy en día están en funcionamiento. Los hay de todo tipo: grandes, pequeños, medianos, caros, baratos, femeninos o mixtos. También hay diferentes servicios, técnicas y máquinas para trabajar el cuerpo, y cada día se inventan más. Las preguntas que dan pie a esta investigación podrían plantearse de la siguiente manera ¿Cuáles son los móviles que llevan a los sujetos a realizar prácticas que transformen sus cuerpos en los gimnasios? ¿Qué significaciones desean transmitir? ¿De qué manera estos significados se convierten en prácticas corporales? ¿Cómo inciden estas prácticas en sus vidas?

Los gimnasios entrañan significados y propósitos que no corresponden a necesidades básicas, sino a necesidades derivadas y creadas por el sistema cultural que dicta cómo deben verse nuestros cuerpos y qué debemos hacer para que se vean de esa forma. Dicho código está ligado a una estructura social jerárquica que determina en gran medida la relación que un individuo tendrá con su cuerpo y las probabilidades de sentirse cómodo o alienado en él. El hecho de que el cuerpo tenga tal peso en la vida social hace de los gimnasios el establecimiento adecuado para estudiar las significaciones que encarna. Los gimnasios representan el encuentro entre lo privado y lo público, una experiencia tan personal como colectiva, tan corporal como mental, lo que hace a la importancia de esta investigación.

### **3. Marco Teórico**

#### ***3.1 Jean Baudrillard***

Procederemos a exponer la perspectiva teórica de Baudrillard, autor que sigue la línea de Veblen (1985) y la semiología de Barthes (1971). Comencemos por la definición de signo, según Barthes (1971) es la unión de un significado y un significante, que operan como las dos caras de una moneda. El significado refiere al contenido y el significante a su expresión. Distinguimos signos semiológicos (objetos, gestos e imágenes) y signos lingüísticos. El objetivo original de los primeros no fue la significación, sino el uso práctico, pero actualmente son empleados por la sociedad para significar cosas más allá de dicha utilidad. Barthes los llama función-signo, el simple hecho de existir en sociedad vuelve a estos objetos de uso en signos.

Dentro de esta categoría ubicamos al cuerpo: sustenta la vida y al mismo tiempo actúa como signo. De igual manera, los gimnasios cumplen la función práctica de generar cuerpos más sanos y fuertes, sin embargo, el conjunto de máquinas, pesas, caminadoras, su disposición conforma un sistema cultural que da cuenta de ciertos significados. Una vez que un objeto ha pasado a ser signo, la sociedad esconde dicha utilidad trayendo al primer plano la funcionalidad básica. Por ejemplo, la funcionalidad significante de los

gimnasios se esconde muchas veces detrás de los discursos médicos sobre la salud. Así, gimnasio denota salud, su función de uso, pero connota ingeniosamente una forma de distinción a través de la apariencia.

El significado del cuerpo no es el cuerpo en sí mismo, sino la representación mental que el intérprete se hace de este, la imagen psíquica que invoca el significante. Si bien no todos representamos en nuestras mentes exactamente los mismos contenidos, las significaciones que imaginamos refieren a un código cultural común. “El sistema de las unidades semánticas viene a ser la manera como, en una cultura determinada, se segmenta el universo perceptible y pensable para constituir la forma del contenido” (Eco, 1973:177). A través de ese sistema de signos el código estandariza la forma en que entendemos el mundo.

La relación entre distintos signos puede establecerse a través de sintagmas o de sistemas. El sintagma refiere a la descomposición analítica de una combinación de signos, cada cual con su propio valor. El sistema surge de la asociación de un grupo de signos que tienen características comunes, se asocian en la memoria y se clasifican. Estos dos planos están estrechamente relacionados.

El cuerpo puede entenderse como un sintagma, está compuesto por diferentes signos (brazos, piernas, manos, etc.) que agrupados le confieren un sentido a la totalidad. Sin embargo, en los gimnasios se conjugan sistemas que agrupan determinados músculos en un cierto ejercicio, así diferentes grupos de personas estarán interesadas en trabajar diferentes grupos musculares. Generalmente los hombres prefieren ejercitar los músculos del pecho, la espalda y los hombros. Mientras las mujeres tienden a concentrarse sobre todo de los miembros inferiores: glúteos y piernas. Si bien el cuerpo constituye una totalidad, un sintagma, existen en él subsistemas de músculos que son trabajados en función del género, lo que constituye otra arbitrariedad cultural que deviene del código. El cuerpo es la yuxtaposición real de dichos sistemas musculares en una unicidad, “el sintagma es continuo, fluido, concatenado, pero, al mismo tiempo, puede ser vehículo de sentido solo si está articulado” (Barthes, 1971: 66). Algunas clases en los gimnasios trabajan sistemas específicos del cuerpo como los miembros o el tronco. No obstante, generalmente se trabaja cada parte por separado, primero las piernas, después los brazos y así sucesivamente.

Algunos fenómenos provocan que prime la perspectiva de sintagma o la de sistema. Cuando determinada cosmovisión se expone como sintagma, es común que en torno a ella surjan movimientos creativos. Esto sucede bajo el paradigma de estética corporal actual a través de los diversos servicios que ofrecen cuidados corporales (dietas, saunas, gimnasios) mediante los cuales las personas reproducen ideales de belleza que se constituyen de forma sintagmática, dominando al cuerpo en su totalidad. Baudrillard dará vuelta esta idea, desde su punto de vista el sintagma estético está subsumido a una lógica más poderosa aún, la lógica sistemática del consumo. Baudrillard (2007) concibe al consumo como un sistema dominante de objetos signos y representaciones que absorbe y monopoliza los sentidos de lo social. Los procesos sociales se entienden como procesos de producción y circulación de signos. Dentro de este sistema todo es signo.

Los objetos ya no valen por su valor de uso ni por su valor de cambio (coartadas que justifican la realidad simbólica no admitida) sino por su valor de signo. Es la finalidad simbólica la que mejor explica la lógica del consumo. Aunque ir al gimnasio puede optimizar nuestra salud, un gran volumen de masa muscular no

necesariamente es mejor, es más, refiere a la lógica del estatus, de la jerarquización y la diferenciación social. El valor signo permite entender y explicar la estructura sistémica del consumo en el ámbito de la cultura: la lógica de manipulación de signos. Esta lógica de diferenciación y jerarquización produce y mantiene desigualdades sociales. En este sentido, el consumo es un lenguaje que reorganiza las necesidades primarias. Así, el propio cuerpo se convierte en un lenguaje en el cual podemos identificar significantes y significados.

Dentro de este sistema, el cuerpo se ubica como el objeto de consumo más bello. Es un objeto que reúne a todos los demás a su alrededor, cargándose de connotaciones. Según Baudrillard, en tanto el cuerpo ha sustituido al alma en su función moral e ideológica, este se ha vuelto el nuevo objeto de salvación. Esto no significa que se haya secularizado, sino que se ha producido una metamorfosis en lo considerado sagrado. Si debemos cuidar nuestro rostro y nuestra línea como si fueran el alma, no estamos muy lejos de la ética protestante de Weber, buscamos obtener resultados a futuro a partir de conductas ascéticas en el presente. Si no cumplimos con nuestras obligaciones en relación a nuestro cuerpo seremos castigados, puesto que somos responsables por él. “Uno administra su cuerpo, lo acondiciona como un patrimonio, lo manipula como uno de sus múltiples significantes del status social” (Baudrillard, 2007: 158).

El cuerpo adquiere dos nuevas cualidades: por un lado se vuelve capital (se invierte psicológicamente) y por otro lado fetiche (se invierte económicamente en él). Es el nuevo objeto de culto narcisista y de ritos sociales. Se precisa que el sujeto se conciba como objeto, como el máspreciado de los objetos, para que se advoque al consumo de todos los cuidados que merece. Dentro de este marco es donde se ubican los gimnasios, lugares donde los sujetos acuden a cuidar y acondicionar sus cuerpos-objetos. La legitimación de estas prácticas de cuidado proviene de la medicina (disciplina que relaciona la salud con el “estar en forma”) así como de las lógicas de consumo y mercado en las que se desenvuelve. Al adquirir ese carácter de autoridad de saber, la medicina se vuelve el paralelo de la clerecía, mientras la primera cuida el cuerpo la segunda cuida el alma. Sin embargo, hoy es menos un imperativo biológico vinculado con la supervivencia y más un imperativo social vinculado con el estatus.

### ***3.2 Michel Foucault***

Propone una ruptura con los historiadores que se dedican a buscar líneas de continuidad; más que uniformidades para Foucault lo que hay son dispersiones, luchas y conflictos. El genealogista, por lo tanto, deberá hacer tajos en esas continuidades, de-construirlas, dando cuenta de las diferentes voluntades de poder que se conjugan en torno a determinados objetos de discurso, y de que si una voluntad de poder pudo imponerse sobre las otras no fue por otro motivo que el azar de la lucha. En este sentido no debemos perder de vista las múltiples heterogeneidades y la variedad de conflictos que existen dentro de un espacio que *a priori* considerábamos homogéneo: el gimnasio. No existe un solo gimnasio, sino múltiples. El ideal corporal legítimo ha sido implantado por voluntades de poder, pero no representa ni da cuenta de las luchas que se han dado para que este se impusiera. Debemos estudiar las distintas formas en que los sujetos buscan

configurar su identidad a través de la transformación de sus cuerpos. No existe una identidad propia de las personas que hacen gimnasia, sino que está en permanente cambio y construcción.

A diferencia de los marxistas, Foucault no considera que el poder se encuentre localizado, sino que el mismo fluye a través de los cuerpos: el poder no se tiene, se ejerce. No obstante, reconoce que no todas las voluntades de poder tienen la misma capacidad de delimitar un objeto de discurso. Por otro lado, la puesta en discurso de ciertos temas debe ser estudiada no como existencias objetivas, sino como discursos producidos, diferenciándose de posiciones metafísicas o trascendentalistas de la historia. Se trata de analizar de qué forma y en qué contextos son utilizadas esas formaciones discursivas, tratarlas como “monumentos”, siendo conscientes de que el discurso produce y transporta poder.

Foucault (1996) afirma que en el transcurso del siglo XIX hubo una generalización del dispositivo de sexualidad a partir de un foco hegemónico en el cual el cuerpo social entero fue dotado de un “cuerpo sexual”. A partir de este hecho se pregunta de qué formas se llegó a problematizar la sexualidad —y no otros aspectos de la vida humana— con tanto empeño, y de qué forma esta pasó a constituir un rasgo tan importante en la constitución del yo. Se interroga acerca de las formas discursivas y los juegos del lenguaje que articularon el saber y las prácticas del poder, basándose en la existencia de un “hombre del deseo” y articulándose en torno a este un tipo de relacionamiento consigo mismo. En síntesis, problematiza la elección del campo de la sexualidad como preocupación moral.

El autor apela a un análisis basado en la represión y en la prohibición, esta preocupación por la sexualidad no tiene la finalidad de castigar, sino que surge como una forma de “cultivo de sí”, un “arte de la existencia”, moralidad mediante la cual los sujetos se fijan a sí mismos reglas de conductas, buscando moldearse, modificarse, constituirse en tanto sujetos, respondiendo a criterios y a valores estilísticos específicos. Estas son las “tecnologías del yo”, producto de la valorización de las relaciones con uno mismo y de las formas mediante las cuales se ejerce el control y gobierno del sí. En la Antigua Grecia fueron propuestos modelos de conducta tendientes a ordenar la sexualidad, las prácticas como la monogamia y el celibato son pensadas en tanto moralidades cuyo fin no es la prohibición, sino la “elaboración y estilización de una actividad en el ejercicio de su poder y la práctica de su libertad” (Foucault, 1990: 25). La sexualidad se vuelve materia de estilización de la vida.

Hoy en día las razones por las cuales los individuos realizan ejercicios físicos y dietas se asocian con el mayor disfrute de la sexualidad, con la construcción de cuerpos deseables capaces de moverse con soltura. Para que la sexualidad hoy estilice la vida, el cuerpo debe estilizarse antes. Una de las hipótesis de este trabajo es que la estilización corporal también es una estilización de la vida. En este sentido, las prácticas en el gimnasio pueden pensarse como prácticas ascéticas “no en el sentido de abnegación sino en el de un ejercicio del yo sobre sí mismo, por el que se trata de descubrir, de transformar el propio yo y alcanzar un cierto modo de ser” (Foucault, 2012: 145). Desde esta perspectiva es interesante analizar los discursos y las prácticas que se realizan en los gimnasios: más que liberarnos del dispositivo hegemónico en torno a la sexualidad forman parte de su misma lógica. Es el sentido mismo de la “liberación sexual” lo que Foucault

cuestiona, el problema radica en realidad “en las prácticas de libertad por las que podemos determinar qué es placer sexual y qué son nuestras relaciones eróticas, amorosas, apasionadas con los demás” (Ibídem, p. 146).

Por otro lado, Foucault (1988) observa que es necesaria una valorización de las relaciones con uno mismo, el narcisismo que posibilite el cultivo de sí. En la época grecorromana los cuidados del sí constituían un valor ético en sí mismo. Los principios délficos ordenaban “cuídate y concóctete a ti mismo”, diferentes cuidados se corresponden con distintas formas de ser. Esto se condice con los cuidados propios del gimnasio, uno debe conocer sus debilidades para vigilarse y mantener la disciplina. También hablan del modelo médico dado que cuidarse a uno mismo implica que “one must become the doctor of oneself” (Foucault, 1988: 8). Es decir, la responsabilidad por el cuidado propio recae sobre cada uno.

Mientras que en la época grecorromana uno debía conocerse para poder cuidarse, bajo la moralidad cristiana estos principios se invierten, el cuidado de uno mismo se vuelve un acto de egoísmo dado que el yo debe ser rechazado, no cultivado. “Conócete a ti mismo” entonces, se convierte en la máxima, volviendo las técnicas del sí un juego de verdad. En el cristianismo dicho conocimiento se logra a través de la confesión, la auto-vigilancia y la exanimación. La develación del yo era llevada a cabo principalmente de dos maneras: *exomologesis* y *exagoresis*. La primera refiere a la manifestación pública del estatus de pecador, implica presentarse dramáticamente, mostrando arrepentimiento y vergüenza. La segunda es la puesta en palabras de forma continua y analítica de nuestros pensamientos en una relación de obediencia absoluta a un otro, la confesión. Estos principios siguen hoy vigentes en los gimnasios. Para cuidar su cuerpo el sujeto debe conocer tanto su exterior (peso, talla, etc.) como su interior (fortalezas y debilidades), debe examinarse y auto-vigilarse para cumplir de forma correcta con los cuidados que allí se predicán.

### 3.3 Pierre Bourdieu

En *La distinción* (1998) Bourdieu da cuenta de cómo se manifiesta el poder hegemónico en las prácticas culturales a través del cuerpo, que constituye la objetivación del gusto de clase. Los individuos varían su consumo de alimentos y sus prácticas deportivas en función de la noción que tengan sobre su cuerpo y la relación de este con el mundo. Es decir, las diferencias de clase con respecto a las prácticas vinculadas al cuerpo (alimentación, ejercicio, cuidados) están determinadas por las categorías mediante las cuales juzgan lo que es un cuerpo bello o sano.

Por otro lado, la forma en que los cuidados del cuerpo afectan a las personas en los espacios sociales donde se mueven implica que solo algunas lleguen a apreciarlos. Mientras que las mujeres de las clases populares no tengan grandes oportunidades de acceder a una profesión, no tendrán consciencia del valor que la belleza corporal tiene en ese mundo, por lo que no estarán dispuestas a invertir su tiempo y esfuerzo en el trabajo de sus cuerpos. Contrariamente, las mujeres de la pequeña burguesía encuentran buenos motivos para hacerse de un *capital corporal* a través de la vestimenta, el ejercicio y la dieta.

Sin embargo, la experiencia corporal no se remite únicamente a lo físico o tangible, involucra también la experiencia del “cuerpo para el otro”, el cuerpo expuesto a la mirada y el discurso de un otro. En este sentido la relación de uno con su cuerpo no se reduce a una representación subjetiva, existen esquemas de percepción y apreciación que median entre el agente y su cuerpo.

Esa manera especial de mantener el cuerpo, de presentarlo a los demás, explica, en primer lugar, la distancia entre el cuerpo real y el cuerpo legítimo, a la vez que es una anticipación práctica de las posibilidades de éxito de las interacciones que contribuyen a definir esas posibilidades (mediante unos rasgos comúnmente descritos como seguridad, confianza en uno mismo, soltura, etc.). (Bourdieu, 2012:85)

El porte o la actitud —soltura o incomodidad— con que alguien se desenvuelve están mediados también por la clase social. La probabilidad de sentirse incómodo o alienado crece con el aumento de la distancia del cuerpo de uno respecto al ideal-legítimo que se manifiesta en las miradas y reacciones de los demás. En este sentido la relación que uno establece con su propio cuerpo esta interceptada por las determinaciones sociales y la mirada de otros.

La mirada no es un mero poder universal y abstracto de objetivación como pretende Sartre; es un poder simbólico cuya eficacia depende de la posición relativa del que percibe y del que es percibido [...] la experiencia práctica del cuerpo que se engendra al aplicar al propio cuerpo los esquemas fundamentales derivados de la asimilación de las estructuras sociales [...] es uno de los principios de la construcción en cada agente de una relación duradera con su cuerpo. (Ídem)

De esta forma, el cuerpo, sobre todo el de la mujer, se constituye en un objeto cuya esencia se define en base a las percepciones ajenas. Un cuerpo que existe por y para la mirada de los demás. Esta mirada se materializa sobre todo en el espejo “instrumento que no solo permite verse sino intentar ver cómo uno es visto y hacerse ver como uno pretende que lo vean” (Íbidem, p. 88). El espejo devuelve a través de su reflejo, ese cuerpo que debe ser preparado para el otro, un cuerpo pasivo y manipulado. En este sentido nos interesa investigar los usos y la relación que se establece con dicho objeto tan presente en los gimnasios.

Con respecto a la práctica deportiva, el autor plantea que cada quien le atribuye al deporte que practica un significado que proviene en gran medida de sus esquemas de percepción del mundo. El *habitus* media en la percepción de los beneficios que las diferentes clases le asignan a cada práctica deportiva. Mientras las clases populares le dan al gimnasio la función de producir un cuerpo fuerte y musculoso, las clases altas dirán que la función del mismo es obtener un cuerpo sano, liberado.

Bourdieu afirma que la preocupación por la imagen corporal se manifiesta centralmente en las clases medias, en las cuales predomina el “culto higienista a la salud” que se manifiesta en las conductas ascéticas, sobrias y en estrictas dietas.

[Ellas] están especialmente ansiosas por la apariencia, y, en consecuencia, por su cuerpo para el otro, y que se entregan de manera particularmente intensiva a la gimnasia, el deporte ascético por excelencia, puesto que se reduce a una especie de entrenamiento para el entrenamiento. (Bourdieu, 1998:211)

La gimnasia consiste básicamente en el uso de conocimientos teóricos y abstractos objetivados en la práctica de ejercicios parciales, descompuestos, que refieren a un músculo o a una parte del cuerpo en especial. Totalmente diferentes a los movimientos de la vida cotidiana, “dichas prácticas higiénicas suponen una fe racional en los beneficios diferidos y a menudo impalpables que las mismas prometen” (Íbidem, p. 211). Los individuos que encuentran sentido en estas prácticas son aquellos que perciben que

tienen el poder de ir escalando en la jerarquía social, es por esto que encuentran placer en el esfuerzo y someten el disfrute de hoy al sacrificio para el mañana.

### 3.4 *Loïc Wacquant*

Durante esta investigación aplicamos técnicas de recogida de datos y análisis siguiendo el trabajo etnográfico de Wacquant (2006) en un gimnasio de boxeo en Chicago a fines de los ochenta. Siendo discípulo de Bourdieu, Wacquant incorpora algunas de sus ideas, de gran utilidad para los fines de este trabajo. En primer lugar la idea de que aprendemos con el cuerpo, y en segundo lugar la inscripción del orden social en el mismo. A partir de estas premisas Wacquant afirma que “el sociólogo debe situar todo su organismo, su sensibilidad e inteligencia en el centro de las fuerzas simbólicas y materiales que pretende estudiar” para de esta forma poder acceder a lo más profundo de este mundo, llegar a formar parte de él, hasta el punto de mimetizarse con su objeto de estudio.

Además, pone énfasis en la necesidad de una sociología que aparte de tomar al cuerpo como objeto de estudio lo utilice como una herramienta de investigación, capaz de aprehender otros tipos de conocimiento igualmente relevantes. Se trata de un enfoque más cercano a una “participación observada” que a una observación participante, un intento de comprender de forma experimental con el cuerpo las relaciones sociales y simbólicas que se conforman al interior y alrededor del gimnasio. Es por ello que es tan importante *poner el cuerpo* en el gimnasio, el investigador se ve obligado a aprehender dicho mundo y a comprender su funcionamiento —también— desde su cuerpo. De nada sirve el dominio teórico en el intento de descifrar la actividad física si este no se acompaña, o guía, por los esquemas corporales que la posibilitan.

Por otro lado, la forma en que se transmiten los conocimientos en el gimnasio de boxeo es implícita, práctica y colectiva. Se aprende en movimiento, en la acción, no hay mayor codificación o explicación anterior. Se aprende con otros e imitando a otros, compañeros o instructores. Wacquant refuerza la idea de que el gimnasio habilita al sujeto a descubrirse, o más bien crearse a sí mismo, lo que le confiere un sentido trascendente a la actividad en cuestión. Para Wacquant (2006) el gimnasio es una institución compleja y polisémica sobrecargada de funciones y representaciones. El tiempo en el *gym* es limitado y ocupado: marca y moldea el cuerpo a su ritmo. Además, constituye una escuela de moralidad en el sentido durkheimiano: disciplina los cuerpos, produce sentido de vinculación al grupo y respeto.

Al mismo tiempo, el gimnasio se convierte en un “vector de desbanalización de la vida cotidiana” en tanto a través de la rutina y la remodelación corporal se accede a universos distintos al cotidiano. El gimnasio de boxeo se erguía como un lugar que mantenía a los sujetos alejados de la calle y sus vicisitudes, brindándoles ciertos objetivos y medios para alcanzarlos mediante la disciplina. La idea de desbanalización también refiere a las sensaciones de virtuosismo y embriaguez que se experimentan durante el entrenamiento, emociones que refieren a un control de la corporalidad, producto de una relación particular con esta.

## **4. Estado del Arte**

### ***4.1 Introducción***

El tema del cuerpo es relativamente nuevo como campo disciplinar específico en la sociología. Si bien estuvo presente implícitamente en la teoría clásica (desde el materialismo histórico de Marx [1848] hasta los estudios del ascetismo de Weber [1905], pasando por el análisis de la coquetería en Simmel [1909]), fue a fines del siglo XX cuando se realizaron los principales estudios concretos: J. Baudrillard (1970), M. Foucault (1976), P. Bourdieu (1979), E. Goffman (1957) y B. Turner (1984). Hoy en día se trata de un campo en auge, no obstante, todavía queda mucho por investigar.

Según Adrián Scribano (2012), una de las posibles maneras de sistematizar los estudios vinculados a los cuerpos y las emociones en el contexto latinoamericano se divide en cuatro líneas: una primera línea vinculada a Foucault y sus conceptos de control y tecnologías del yo, un segundo perfil vinculado a las ideas de Bourdieu y su estudio de los campos, una tercera corriente referida al campo de lo biopolítico liderada por Agamben y Espósito y, finalmente, un conjunto de investigaciones de corte postcolonial y contrahegemónico. También señala la importancia de autores de bibliografía específica referida a la temática como Bryan Turner y David Le Breton.

Dentro de los diferentes campos temáticos que existen en la sociología del cuerpo este proyecto se enmarca en lo que Le Breton (1992) llama “el cuerpo en el espejo de lo social”: se interroga acerca de las significaciones que se le atribuyen y los elementos que ponen en juego. Analiza el cuerpo en relación al control político, las clases sociales, las apariencias y el riesgo, entre otros.

Antes de comenzar a estudiar el cuerpo es preciso definirlo ya que este no existe como tal, puesto que no puede ser visto más que en hombres y mujeres. Le Breton identifica dos formas de pensarlo, por un lado las concepciones modernas basadas en el saber biomédico que lo consideran un objeto aislado del hombre que lo encarna y de la sociedad que lo significa. Por otro lado, las concepciones de las populares que no distinguen entre el hombre y su cuerpo, el cual es pensado siempre dentro del cosmos, de sí mismo y de los demás. Debemos superar la noción de que el cuerpo es una evidencia en sí misma para dar cuenta de que es una construcción cultural (lo que no se niega su existencia biológica) y que por lo tanto cambia en función del momento histórico y social.

### ***4.2 Alan M. Klein***

Klein analiza los diferentes caminos que la antropología y la sociología han tomado frente a los estudios del deporte. La sociología se ha advocated a técnicas cuantitativas, mientras que la antropología ha abordado el deporte desde la etnografía, basándose en la noción de juego. Sin embargo, “That totality and the insight and understanding that comes from the method and perspective of ethnography can be a critical element in the rise of sport sociology to a position of prominence” (Klein, 2012). Comprender el deporte

mediante una perspectiva etnográfica, enfoque que al parecer no era un muy utilizado por la sociología, es justamente la perspectiva que adoptamos durante esta investigación.

Klein se dedica al estudio del físico-culturismo como subcultura, no obstante, plantea que la misma no se constituye como un orden alternativo a la cultura dominante, sino que es altamente conservadora. Sin embargo, la cultura dominante le ha negado la aceptación social al físico-culturismo por mucho tiempo, causando grandes impactos en la misma. Sus patrones culturales tienen la particularidad de entrar en contradicción: el ideal de sus valores se contraponen con la realidad de las prácticas dada su necesidad de aceptación de la cultura dominante. Dentro de los patrones culturales del físico-culturismo se destacan: el individualismo y la autodefinición versus el yo socialmente determinado, la salud versus la enfermedad, y la heterosexualidad versus la homosexualidad.

Con respecto al individualismo, el autor señala que los físico-culturistas se presentan como personas solitarias, sin lazos ni ataduras, y que prefieren el entrenamiento en solitario al entrenamiento en grupo. Su hipótesis es que la forma en que está estructurado el deporte conlleva en sí misma la individualidad como valor, ya sea por las rutinas diarias atomizadas, o por las dietas especiales que los aíslan de los otros, el día del físico-culturista se estructura en torno a un entrenamiento en solitario. Por otro lado, las competencias hace que muchas veces los otros, en su potencial de competidores, sean vistos de forma sospechosa.

La heterosexualidad es otro de los valores que intentan exhibir a través de sus revistas y manuales en las cuales el sexismo es innegable. Pesitas pequeñas para las mujeres que aparecen débiles y frágiles, y grandes mancuernas para los hombres, siempre en primer plano. Con todo, existe un halo de sospecha acerca de la veracidad de este valor. Dadas las condiciones de la competencia y el tipo de vestimenta que utilizan la heterosexualidad de los físico-culturistas se ha visto repetidamente cuestionada. Por último, el físico-culturismo se presenta como un deporte saludable que aspira a un cuerpo trabajado y armonioso. Sin embargo, es bien sabido que es un mundo repleto de elementos que no cuadran con el concepto dominante de lo "saludable". Las estrictas dietas alimenticias, la fatiga muscular, los peligros de lesión, y el circulante cuadro de drogas que se utilizan para acelerar el proceso de crecimiento contradicen este valor.

Entonces, esos valores que el físico-culturismo exalta terminan siendo traicionados. Si bien la subcultura no se presenta como una alternativa a la cultura dominante e intenta buscar su apoyo, no puede evitar construir pautas culturales desviadas o atípicas. Las sospechas con respecto a la vanidad y el hedonismo que rodean a este deporte también habían aportado a su una mala fama, hoy todo esto está comenzando a darse vuelta. De la mano del *fitness* y su vinculación con la salud, la aceptación cultural finalmente está llegando al mundo de los gimnasios. Sin embargo, la herida del físico-culturismo con respecto a su estigmatización pasada ha quedado institucionalizada en sus comportamientos.

Por último, quisiera señalar otro aspecto de importancia que trabaja el autor: el elemento narcisista y su relación con los espejos de los gimnasios. El narcisismo es una condición psicológica que afecta el desarrollo del ego y las emociones, así como las relaciones interpersonales. El control y el gobierno de uno mismo son algunas de las herramientas que los físico-culturistas utilizan para construir una mejor imagen

de sí mismos. Generalmente los narcisistas se rodean de personas que reflejan su necesidad de grandeza, personas que le devuelven esa imagen de sí mismos que tanto necesitan. La hipótesis de Klein es que el físico-culturismo ha institucionalizado a nivel de comportamiento muchas de las pautas narcisistas.

*Mirroring* es tomar una visión de uno mismo a través de lo que otra persona nos refleja. Esta visión puede referirse a cómo somos, cómo queremos ser o cómo tememos ser. La mayor parte del *mirroring* se lleva a cabo en la interacción con otros, es socialmente construida, sin embargo, también existe un reflejo literal: el espejo.

The mirror that surrounds the interior of all good gyms has the obvious function of mirroring both literally and subjectively. In addition, the mirror plays a role in the self-objectification of the bodybuilder; hence it tends to be a significant presence in the subculture. (Klein, 1993:209)

El espejo en los gimnasios físico-culturistas no solo se utiliza para obtener una devolución con respecto a cómo está el cuerpo para la competencia o cómo están los cuerpos de los competidores, sirve también a la objetivación de los cuerpos y a la comunicación entre ellos. Raramente la imagen que devuelve el espejo, o la evaluación de la misma, es cien por ciento positiva para ellos.

Rather than seeing an ideal self-image reflected back to him or her, as is so often presumed, the competitive bodybuilder is consumed by a quest for bodily mastery and perfection that will invariably bring him or her up short. (Ibídem, p. 210)

Es decir, una necesidad constante de devoluciones que colmen sus expectativas por definición insaciables. Esta capacidad del espejo de objetivar el yo tiene otra importante utilidad. La sensación de que verse en el espejo hace el trabajo del cuerpo más fácil y llevadero, la idea de que hay un desplazamiento de esfuerzo del sujeto a su reflejo. “This transference works almost as if the mirror image were helping you, the real person, lift the weights [...] Mirror images have become more real than reality” (Ibídem, p. 211).

### 4.3 Nick Crossley

Crossley (2001) parte de una corriente de estudios sociales del cuerpo conocida como *embodiment*, la cual pretende desmentir el dualismo alma/cuerpo y desarrollar otra visión del hombre: *we are our bodies*. “I am my body but I also have a body, insofar as I can experience my body as an object” (Crossley, 2001: 6). Estas son dos formas distintas de concebir el cuerpo. La primera en tanto sujeto o agente que trabaja sobre sí mismo y la segunda en tanto objeto siendo modificado a partir del trabajo de un sujeto sobre él. Si bien los humanos somos cuerpos (no mentes y cuerpos por separado) tenemos la capacidad de objetivarnos o tematizarnos para actuar sobre nuestra existencia corpórea y generar de esta forma un “yo-cuerpo”.

Este autor toma la teoría de Bourdieu e intenta enriquecerla a partir de lo que considera que son sus “puntos flojos” conjugándola con algunos elementos de la fenomenología, basándose sobre todo en de Merleau-Ponty y Ryle. Sus críticas refieren a la relación unidireccional entre hábito y acción y al poco reconocimiento del potencial de las acciones creativas para modificar el *habitus* y las prácticas. Crossley afirma que la reflexividad y no únicamente la acción forman parte de las personas como sujetos de hábitos. Esta modalidad se caracteriza por trascender la individualidad asumiendo el rol de otros, es decir, el otro generalizado. Los límites de esta reflexividad son los límites del mundo social. Lo que somos esta

moldeado por lo que somos para otros en los esquemas y representaciones colectivas, y estas representaciones se encuentran incorporadas en nuestros esquemas corporales en forma de hábitos.

Crossley (2004) utiliza la observación participante para analizar el funcionamiento de las clases de aeróbica del gimnasio al que asiste. Su objetivo es analizar el rol del cuerpo en las mismas y prácticas orientadas a modificarlo o mantenerlo. Para ello se basa en la noción de técnicas reflexivas del cuerpo, estructuras de actividad corporal que no son simplemente patrones de movimiento, sino que implican significados y entendimiento. Se trata de técnicas aprendidas, compartidas y que constriñen a los agentes. En definitiva “body techniques are forms of shared practical reason, pre-representational and pre-reflective forms of collective understanding which complement and interact with ‘collective representations’” (Crossley, 2004: 3). En esta investigación nos enfocamos en aquellas *reflexive body techniques* o técnicas reflexivas del cuerpo que son utilizadas por el agente para modificar su propio cuerpo actuando sobre él.

Por otro lado, Crossley concibe al entrenamiento como una actividad que moldea al agente y que al mismo tiempo es moldeada por este, lo que nos remite nuevamente a Bourdieu (1998) y a su noción de *habitus*. Entiende que el entrenamiento en circuito en los gimnasios funciona como un juego de lenguaje (Wittgenstein, 1953). Podemos analizar las clases como un juego entre instructor que da la orden y alumnos que la decodifican y practican. Para que esto sea posible debe haber un código y este código debe ser conocido y compartido por profesor y participantes. Dicho código, no obstante, no es aprehensible teóricamente, debe ser incorporado, debe convertirse en una de las técnicas reflexivas del cuerpo de las que el sujeto dispone para actuar sobre sí mismo, modificándose.

#### 4.4 Liuba Kogan

Kogan establece un paralelismo entre dos épocas, y dos paradigmas de entrenamiento en los gimnasios: físico-culturismo y modernidad por un lado, y *fitness* y postmodernidad por otro. Al protagonista de este último período lo caracteriza como *sujeto performativo* ya que no pretende encontrar sentido discursivamente, sino en la práctica corporal, en el movimiento. Es por ello que quien asiste al gimnasio o *performa*, habilita su cuerpo a seguir *performando* en otros espacios sociales. El gimnasio se constituye como espacio que prepara a los cuerpos para su exposición en diferentes ámbitos sociales. Dentro de los estudios sociales del cuerpo ha habido una predilección por lo abyecto y lo extremo. Es su intención expandir esta reflexión a los cuerpos “sanos” que frecuentan los gimnasios. En este sentido comparte la misma iniciativa que nuestro proyecto.

Uno de los conceptos que me interesa de su trabajo lo toma de Mijaíl Bajtín (2003), la idea de cuerpo clásico y cuerpo grotesco. Si nos remontamos a su obra *La cultura popular en la Edad Media y en el Renacimiento* diremos que el cuerpo grotesco refiere a lo popular y carnavalesco, adjetivado como excesivo, incontrolado y abierto. Mientras que el cuerpo clásico, canon de la Antigüedad clásica, refiere a lo serio, controlado e individual. Kogan asocia este dualismo corporal a las categorías mediante las cuales las diferentes clases sociales conciben los cuerpos. La corporalidad de la clase media-alta se aproxima, a su

entender, a la idea de cuerpo clásico: nada de excesos, nada librado al azar. Mientras que en los sectores bajos o populares predominaría la versión de cuerpo grotesco: relleno, predominante y desbordado. Sin embargo, dada la forma en que Bajtín define dichas categorías creemos que pueden dárseles otros usos o connotaciones. Resulta interesante, por ejemplo, reflexionar si esos adjetivos refieren a la forma física del cuerpo o a las prácticas concretas de los agentes sobre ellos.

Otro aporte fundamental de su trabajo tiene que ver con el análisis de la disposición de los cuerpos y los objetos en los gimnasios. El gimnasio tiende a organizarse imitando el orden de los espacios urbanos: así la sala de *spinning* simula una discoteca con su música disco y sus bolas de boliche, la clase de *step* remite a la clase de baile, y las nuevas modalidades de trabajo como el *Crossfit* se asocian al entrenamiento militar. Además los gimnasios cuentan con cafés, peluquerías y saunas. Otra idea interesante es la de *control expresivo* (Goffman, 1994) las tecnologías, prácticas, saberes y movimientos que pautan las formas de construir y exhibir el cuerpo en los gimnasios. Son las normas con respecto a la vestimenta, los códigos respecto al uso de los objetos y las tecnologías corporales del entrenamiento, es decir, los significados que se transmiten y comparten en los gimnasios posibilitando su funcionamiento.

Finalmente, quisiera destacar la clasificación que toma de Bryan Turner (1988) y que refiere a los campos de poder para la construcción de las identidades corporales. Se distinguen cuatro espacios o campos en disputa, que lejos de constituir identidades fijas mantienen fronteras móviles y en permanente negociación. Uno de estos es el de los cuerpos *fitness*, los tres restantes se definen por quedar al margen. El campo de la liminalidad contiene a los cuerpos andróginos e indiferenciados; los cuerpos bulímicos, anoréxicos, vigorexicos y los de las mujeres físico-culturistas. Se caracteriza por no respetar la diferencia femenino/masculino que el *fitness* tanto valora. Por otro lado, la marginalidad reúne a los niños y ancianos, aquellos incapaces de controlar su corporalidad. Finalmente, la inferioridad es el campo de la obesidad que se caracteriza por la falta de una episteme propia desde la cual pensarse a sí misma, desde el *fitness* se los concibe como cuerpos infantilizados, asexuados y sin esperanzas.

#### **4.5 Jennifer Smith Maguire**

Esta autora llevo a cabo un vasto trabajo de investigación sobre de la cultura del *fitness* en los Estados Unidos basándose en algunos conceptos teóricos en los que nuestra investigación se enmarca. A continuación mencionaremos ciertos aspectos sobre los que discute.

En primer lugar la salud, generalmente cargada de connotaciones morales con respecto al gimnasio que termina por convertirse en algo que se “debe” hacer. La autora niega que el *fitness* sea la solución a los problemas de salud que enfrenta la sociedad norteamericana puesto que pretende resolver un problema social mediante respuestas individuales. De esta forma la responsabilidad, así como la culpa de vivir en un cuerpo obeso, recae sobre los sujetos particulares. Esta suerte de paralelismo entre salud y *fitness* ha comenzado a cuestionarse sobre todo por aquellas personas que no tienen un “cuerpo *fitness*” y no se consideran enfermas. Si bien esta corriente se ha embanderado de “salud”, debemos tener en cuenta que

estos significantes no necesariamente coinciden.<sup>2</sup> En segundo lugar destaca la apariencia, elemento con el que la salud establece una particular relación. “Concerns over health and appearance are not mutually exclusive and, indeed, interact in complex ways: to look healthy is one aspect of pleasing appearance; to feel confident in one’s looks improves an overall sense of well-being; to pursue an attractive appearance may result in unhealthy behaviors.” (Smith Maguire, 2008: 50).

El cuidado de la imagen y la salud se ha convertido, como decía Baudrillard (2009), en una obligación asociada al proyecto del yo, es decir, la construcción del sí en tanto producto cuyo valor se ve afectado por su capital corporal (Bourdieu, 1998).

Desde este punto de vista el mayor problema que enfrenta el *fitness* es lograr la motivación. En sus guías y manuales el énfasis no está puesto en la explicación de ejercicios o el entrenamiento, sino en motivar a los lectores. En lugar de tratarse la obesidad y las enfermedades asociadas a esta como un problema que incumbe a la sociedad en su conjunto se culpabiliza a los sujetos particulares, intentando que se adentren en el mundo del *fitness* a modo de solución. Una vez que se ha logrado la motivación surge otra temática a resolver: la persistencia. La decisión de adoptar este estilo de vida no solo implica la decisión de iniciarlo, anotándose a un gimnasio por ejemplo, sino sobre todo la de mantenerlo. Esto significa habituar al sujeto al ejercicio regular, a seguir ciertas pautas alimenticias, pero sobre todo habituarlo a la disciplina.

Smith Maguire encuentra tres contradicciones en este mundo. En primer lugar identifica la tensión entre disfrute y trabajo, en segundo lugar entre disciplina e indulgencia y, finalmente, entre una ética de la ascética protestante y la ética de la estética romana. El entrenamiento requiere trabajo duro y repetitivo, sin embargo, el disfrute no está ubicado en el ejercicio en sí mismo, sino en sus resultados. El placer no debe ser buscado en la práctica, sino en el cuerpo que se desea conseguir. Por otro lado, la indulgencia aparece como elemento motivador de la actividad, se sugiere recompensarse a uno mismo con un objeto de deseo en caso de seguir la disciplina. El disfrute se encuentra, nuevamente, por fuera de la práctica corporal. Este mecanismo implica además un vínculo estrecho entre *fitness* y consumo.

La última de las tensiones aparece parafraseada como una contradicción entre forma y función lo que nos lleva de vuelta a Baudrillard (2009) y las funciones de uso y signo.

Health is reduced to appearance; symbolic value is privileged over use-value, and the body’s most valued function is its capacity to serve as a sign. Fitness is marketed as a way to gain control over, and invest in, one’s sign value. (Ibídem, p. 195)

Nuevamente el aspecto que termina primando en la década es el exterior, la apariencia.

En último lugar me gustaría referirme a la experiencia corporal —o interna— que el ejercicio en los gimnasios evoca. Una de las sensaciones corporales que provocan goce es el sentimiento de *virtuousness*, que descansa en la idea de triunfo por encima de los obstáculos de la vida cotidiana. Es la sensación de que uno pudo, que lo logró. Por otro lado está el placer que se encuentra en el sentimiento de *embodiment*, una forma comprensiva y consciente de relacionamiento con el cuerpo. Su presencia y sus capacidades pasan

---

<sup>2</sup> Véase *Fitness and Health are not the same (no matter what fatphobia attempts to claim)* de TaMeicka L. Clear en everydayfeminism.com, 23 de marzo de 2015.

inadvertidas en el día a día, en cambio en el gimnasio se presenta la oportunidad de relacionarse con este desde otra óptica.

The corporeal experience of fitness can thus reaffirm other pleasures, as well as self-discipline: both during exercise and afterwards, muscle fatigue and tenderness, and improved levels of strength, endurance, and flexibility, serve as embodied reminders of the virtuous work done, and reinforce one's resolve to remain physically active. (Ibídem, p. 143)

## **5. Objetivos de Investigación**

1. Comprender cuáles son los significados que los sujetos adjudican a sus cuerpos y de qué forma se ponen en práctica en el intento de “moldearse” en los gimnasios.
  - 1.1. Identificar y comparar las concepciones de “cuerpo” y la preocupación por la imagen corporal en los gimnasios.
  - 1.2. Reconocer de qué forma y con qué significaciones es vivida la transformación corporal en el gimnasio.
  - 1.3. Analizar el funcionamiento del “capital corporal” (Bourdieu, 1979) en los distintos gimnasios y otros espacios.
2. Estudiar de qué forma los cuerpos obran como signos (Baudrillard, 2009) dentro y fuera de los gimnasios.
  - 2.1. Decodificar los significados de los “cuidados de sí” (Foucault, 1976) en el gimnasio, y averiguar si se conjugan con cuidados fuera del mismo. Indagar si la estilización del cuerpo constituye una estilización de la vida (Foucault, 1984) de los sujetos que van a los gimnasios.
  - 2.2. Investigar qué sucede en los cuerpos de los *gym-goers* durante el entrenamiento.
3. Reflexionar sobre los usos de los espacios y objetos dentro del gimnasio, en particular el uso del espejo.
  - 3.1. Describir y estudiar el uso del cuerpo en los espacios físicos donde se desarrolla cotidianamente el entrenamiento.
  - 3.2. Descifrar la relación que se establece entre el espejo y el sujeto, prestando atención al papel que toma en la autorrepresentación corporal.

## **6. Estrategia metodológica y diseño de investigación**

### **6.1 Población y muestra**

La estrategia metodológica utilizada es de carácter cualitativo, nos permite acceder a respuestas de gran riqueza heurística en cuanto a las experiencias subjetivas de la población de estudio. Fue necesario sumergirnos en el mundo de los gimnasios tomando al cuerpo como objeto de estudio y como herramienta de investigación. Utilizamos tres técnicas de recogida de datos a las que hicimos dialogar: observación participante, entrevistas y grupos de discusión.

La muestra cualitativa tiene la forma de una espiral que se contrae y vuelve sobre sí, en tanto círculo virtuoso de información. De este modo, la selección de un sujeto se basa en lo que hemos encontrado en el sujeto anterior más que en un plan rígidamente concebido. (Scribano, 2008:36)

No obstante esto no significa que no existan criterios de demarcación de la población de estudio. Esta investigación se guio principalmente por dos. En primer lugar el criterio de máxima variación, que permite cubrir la heterogeneidad dentro de un grupo. Así, procuramos seleccionar personas que tomaran diferentes valores para las variables: sexo, edad y perfil de entrenamiento. En segundo lugar, seguimos el muestreo por bola de nieve, seleccionando personas relevantes y pidiéndoles que ubicaran a otros miembros de la población, generando la muestra de forma progresiva. En algunos casos se recurrió también al muestreo por conveniencia, en el cual las unidades se autoseleccionan o eligen de acuerdo a su disponibilidad. El corte de la muestra se realizó en base al criterio de saturación teórica, cuando los datos recabados ya no aportaban nada nuevo al análisis de la realidad de acuerdo a las dimensiones de interés.

Se abordaron tres gimnasios escogidos en función de los siguientes criterios teóricos: tamaño, ubicación, precio y público objetivo. Pasaremos a llamarlos en base a nombres ficticios, seudónimos en colores, procurando mantener la privacidad de la población que participó activamente en esta investigación poniendo el cuerpo y la experiencia. Uno de ellos es grande, dedicado a personas de alto poder adquisitivo y está ubicado en Pocitos; lo llamaremos Gimnasio Azul. El segundo, Gimnasio Verde, es más pequeño, de menor poder adquisitivo, de mayor cercanía entre sus integrantes (lo que comúnmente denominamos un gimnasio “de barrio”) y se encuentra ubicado en el barrio Reducto. El tercero, Gimnasio Rojo, es exclusivamente femenino, de poder adquisitivo medio y ubicado en la Ciudad Vieja.

La elección de dichos gimnasios no busca abarcar toda la tipología (teniendo en cuenta que pueden pensarse múltiples tipologías de gimnasios) sino priorizar la comprensión en profundidad de algunos casos considerados de relevancia sobre la representatividad de los mismos. Según Flick (2007: 84) esta estrategia: “busca penetrar más el campo y su estructura concentrándose en ejemplos individuales o ciertos sectores del campo”. La población de estudio está constituida por todos aquellos sujetos que concurren a los gimnasios a quien pasaremos a llamar *gym-goers*. No definimos una franja etaria restringida, haciendo partícipes a los adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores, tomando en cuenta sus diferencias y semejanzas (sin ser un objetivo de esta investigación) al momento del análisis.

## **6.2 Observación participante**

El cuerpo del investigador actúa como un vehículo que permite aprehender el mundo de los gimnasios. He aquí la importancia de la observación participante: no solo pretendemos haber observado, sino también “incorporado” la realidad de interés.

Es imperativo que el sociólogo se someta al fuego de la acción *in situ*, que sitúe en la medida de lo posible todo su organismo, su sensibilidad y su inteligencia en el centro del haz de fuerzas materiales y simbólicas que pretende diseccionar. (Wacquant, 2006: 16)

Se trata de una técnica que está comenzando a ser utilizada con mayor frecuencia en investigaciones sociales del deporte; por ejemplo, *El dolor y el espejo como indicadores de la transformación corporal en las narrativas de jóvenes asistentes al gimnasio* (2009) de Vélez y Marín dice que la técnica: “se fundamenta en la interacción del sujeto que investiga con los sujetos que participan en calidad de

informantes, justo en el escenario natural en el que se desenvuelven”. Al mismo tiempo, Rodríguez (2011) utiliza en *Haciendo fierros: espacio, cuerpo y ritual en el entrenamiento de gimnasio* un enfoque metodológico etnográfico y circular donde observación, registro y análisis, están constantemente solapados.

Siguiendo a Geertz (1973) diremos que:

Lo que en realidad encara el etnógrafo [...] es una multiplicidad de estructuras conceptuales complejas, muchas de las cuales están superpuestas o entrelazadas entre sí, estructuras que son al mismo tiempo extrañas, irregulares, no explícitas y a las cuales el etnógrafo debe integrarse de alguna manera, para captarlas primero y para explicarlas después.

El enfoque de este proyecto no busca solo interpretar los discursos de los sujetos, sino comprender además las estructuras que subyacen a los mismos y de las cuales no son conscientes.

### **6.3 Entrevistas**

Las entrevistas procuraron acceder a la subjetividad de la población de estudio desde una perspectiva comprensivista. Se realizaron de forma semiestructurada, seleccionando las dimensiones pertinentes y elaborando preguntas abiertas a modo de guía que pudieran ser modificadas en el correr del encuentro. Este tipo de enfoque permite dirigir la instancia hacia los puntos de interés y al mismo tiempo mantener la flexibilidad, posibilitando incorporar dimensiones emergentes durante el trabajo de campo.

Siguiendo a Merton (1998, 223) diremos que “una de las principales razones para usar preferentemente entrevistas a cuestionarios es revelar una diversidad de respuestas relevantes, hubiesen o no sido previstas por el investigador”. Además su carácter de “focalizadas” implica que el investigador tenga previo conocimiento de la situación del sujeto preparándose, por lo tanto, para distinguir con mayor claridad los hechos objetivos y subjetivos aludidos por el entrevistado.

### **6.4 Grupos de discusión**

Los grupos de discusión nos permiten acceder a la forma en que los discursos en torno al cuerpo son producidos y reproducidos de acuerdo a una posición social y así observar, en estas instancias, las multiplicidades y heterogeneidades que existen en su interior. En otras palabras, permiten visualizar y reconstruir el diálogo que se entabla entre la población de estudio.

El grupo de discusión es una representación a “escala” de las formas de producción, circulación y reproducción del discurso social. Lo que los participantes dicen en un grupo proporciona una guía de cómo se origina, multiplica y acepta lo que la sociedad “piensa” sobre un aspecto determinado de la vida social. (Scribano, 2008: 116)

## **7. Trabajo de campo**

Se realizaron tres meses de observación participante en cada uno de los gimnasios escogidos, obteniendo como resultado un diario de campo con veintitrés observaciones registradas. Como material secundario contamos con los registros de las observaciones hechas por Victoria Sánchez, compañera durante el trabajo de campo financiado por CSIC, que fueron veintiséis. En total, tenemos cuarenta y nueve registros en nuestro diario de campo.

La realización de observaciones constantes y sostenidas en el tiempo implicó que estas no trataran hechos aislados; por el contrario, pudimos observar la dinámica temporal de estos espacios. Además contribuyó al diálogo con las demás técnicas, permitiendo establecer contacto y cercanía con quienes fueron nuestros entrevistados y participantes en los grupos de discusión. Este conocimiento previo permitió establecer conversaciones más fluidas y menos estructuradas. La participación en dicho espacio fue vital no solo para acceder a un mayor nivel de comprensión y empatía, sino para ese “aprehender desde el cuerpo” que juega un papel fundamental en esta investigación.

Realizamos treinta y cinco entrevistas en total. Esto se debió a la complejidad de la población de análisis y al criterio de corte elegido: la saturación. Once de estas fueron realizadas a informantes calificados (profesores y dueños de gimnasios) y veinticuatro a *gym-goers*.

Los informantes calificados resultaron ser muy útiles para la comprensión del funcionamiento de los gimnasios y los deseos de sus alumnos. Contemplamos las distintas ramas y opiniones de personas que trabajan en sectores diferentes e incluso realizamos una entrevista a un profesor *outsider* a la población original. Estas entrevistas fueron enriquecedoras ya que nos brindaron información acerca de su experiencia como profesores y también como *gym-goers*.

Las entrevistas con los *gym-goers* siguieron los criterios mencionados: de variación, bola de nieve, por conveniencia y cierre por saturación. Dentro de esta categoría también hubo *outsiders* que contemplaron perfiles que creímos valioso incluir. La flexibilidad metodológica nos permitió abrirnos a dimensiones no previstas, que agrandaron el espectro inicial de la investigación.

Se llevaron a cabo dos grupos de discusión: uno femenino y uno masculino, alterando el criterio inicial de un grupo por gimnasio. Decidimos que lo jugoso no estaba en la comparación a la interna de los gimnasios sino en la división por género. Poner en un mismo grupo de discusión a hombres y mujeres de diferentes edades no tenía mucho sentido si realmente queríamos que hablaran con sinceridad sobre sus cuerpos. Además, los grupos de discusión deben estar conformados por personas que no se conozca de antemano para que su participación no incida en su vida cotidiana.

En el primer grupo participaron ocho mujeres y en el segundo seis varones, cifras que caen dentro de las cantidades ideales de participantes. El tiempo de duración fue elevado: de dos horas el femenino (debido a la emergencia de nuevas dimensiones de interés) y una hora y media el masculino. La pauta de los grupos (adjunta en los anexos) se refirió en un primer momento a las similitudes y diferencias entre las personas que van al gimnasio respecto a las que no; en un segundo momento al mundo de los gimnasios con sus pautas y modalidades; y por último a la percepción del cuerpo y la imagen. Los resultados obtenidos fueron muy ricos en contenido. Los consensos y las tensiones internas junto a las diferencias y similitudes entre uno y otro revelan la importancia del género y cómo este se inscribe en los cuerpos.

El trabajo de campo resultó muy fructífero tanto cuantitativa como cualitativamente. Se cubrieron las dimensiones de interés y se logró saturación teórica. Además de servir para el posterior análisis y concreción de este proyecto, el trabajo de campo ha sido útil como experiencia profesional, debido a la

responsabilidad de la planificación, concreción y corrección de cada una de las actividades. Esto implicó un gran aprendizaje sobre lo que significa llevar a cabo una investigación. Hemos aprendido por acierto y error cómo utilizar y ajustar las técnicas de recolección de datos y, sobre todo, que siempre debemos tener en cuenta los tiempos y las posibilidades de esos otros con quienes co-construimos conocimiento.

## **8. Análisis**

### **8.1 El procesamiento de la información**

En primer lugar, cabe aclarar que en la investigación cualitativa no existe una delimitación definitiva entre el trabajo de campo y el procesamiento de los datos recabados, ya que justamente estos procesos adquieren sentido cuando se involucran mutuamente (Scribano, 2008). En el primer momento donde se solapan es en el registro de las observaciones en el diario de campo, que materializan un primer contacto con la información. En segundo lugar, el análisis se manifiesta a través de la sistematización de todos esos datos, a través de su clasificación y categorización. En este sentido “observación, registro, procesamiento y análisis de información componen una espiral de creciente complejidad en la que los momentos señalados se implican y construyen mutuamente” (Ibídem, p. 39).

Luego de haber terminado la recogida de datos y los registros en el diario de campo, los transcribimos. Asimismo nos volcamos nuevamente a la exploración bibliográfica e incorporamos nuevos autores de referencia a nuestro arsenal teórico. En posesión de este y del material “empírico” comenzamos a buscar los puntos de encuentro. Para ello creamos diferentes categorías y clasificaciones a las cuáles les dimos orden a través de cuadros y diagramas. En un primer momento utilizamos el programa de procesamiento de datos cualitativos Atlas Ti, y luego de algunas dificultades informáticas, pasamos a trabajar de forma directa sobre la transcripción impresa. Adjuntamos en los anexos algunos de los cuadros que ordenaron el análisis y la interpretación de los datos. Para terminar de darle un orden al trabajo, separamos el análisis en tres partes en función de los objetivos.

### **8.2 El cuerpo signo: ideales y excluidos**

#### **8.2.1 La salud y el uso del tiempo**

*M: No además eso y que no necesariamente tener un peso promedio o delgado este diciendo que sos saludable. N: ¡Ah no obvio! [...] J: También me parece que hay cosas que sí, no son saludables... tipo y... están aceptadas, bah, me parece que va en eso. I: Parece que la conclusión sería que no importa lo saludable o no que estés. Pero que se note. M: Claro, exacto.*

Esta cita extraída del grupo de discusión femenino refleja una de las discusiones principales en torno al trabajo del cuerpo manifiesta en eslóganes de gimnasios y otros establecimientos deportivos. Se trata de la intrincada relación entre “verse bien” y “sentirse bien”, lo externo y lo interno, la apariencia y la salud. En este sentido nos preguntamos: ¿cómo se constituye el gimnasio como proveedor de salud?, ¿cómo se relacionan las diferentes motivaciones que llevan los sujetos a estos espacios?

Ante la pregunta por el motivo por el cual habían decidido ir al gimnasio surgían varias respuestas que se agrupaban en estas tres categorías: salud, estética y des-estrés. También aparecía otro elemento interesante

que trataremos más tarde, el “hacer algo”. Si bien nadie se olvida de mencionar a “la salud como uno de los motivadores principales” (aunque reconocen que no necesariamente se corresponde de forma unívoca con el gimnasio), mejorar la imagen o apariencia es un objetivo que parecería ir de la mano. Si, como dice Smith Maguire (2008), el *fitness* se construye como una panacea para todas las enfermedades que amenazan la vida contemporánea, se estaría cumpliendo la tesis de Baudrillard (2009) según la cual el cuerpo ha sustituido al alma en su función moral e ideológica, convirtiéndose su cuidado en imperativo. La medicina legitima las actividades que ofrecen los gimnasios atribuyéndoles una carga positiva. Sin embargo, esta función de uso está subsumida a otra más poderosa.

Para comprender la idea veamos aquellos cuyos cuerpos que no denotan lo insalubre, que sin ser saludables son atractivos. Al cumplir con la condición estética no se sienten obligados a asistir a un gimnasio únicamente “para cuidar su salud”. Como me dijo una entrevistada refiriéndose a la experiencia de su hermana:

*Es re vaga y me dice ta, no quiero hacer ejercicio, me hace muy infeliz moverme, ta, no me gusta, y yo le digo pensá que estás fofa, le empiezo a hacer la cabeza, es re flaca igual entonces como que es más difícil hacerla concientizar.*

Vemos así que estando su hermana flaca, conforme con su apariencia y no encontrando placer en el movimiento, rehúsa al ejercicio como imperativo. Dado que su cuerpo no connota lo insalubre, se ve bien, no siente la obligación de ir al gimnasio. Nótese también que quien la alienta a asistir no le habla de las bondades con respecto a lo interno, sino con respecto a su apariencia.

He aquí la importancia de que el trabajo sobre el cuerpo quede, de alguna forma, plasmado *en* el mismo. ¿Qué es eso que el cuerpo debe denotar? ¿Qué nos dice un cuerpo “en forma”? ¿En forma de qué y para qué? Para Baudrillard (2009) la lógica de consumo funciona de tal manera que valor de uso y valor de cambio se vuelven coartadas de una realidad simbólica no admitida. Es decir, un cuerpo que denota salud (función de uso) connota distinción y apariencia (función signo). No estamos diciendo con esto que los sujetos entrevistados nos hayan mentado. No es cierto que dicen querer mejorar su salud pero que lo único que quieren es verse de determinada manera. Estamos diciendo que este “verse de determinada manera” está subsumido a una lógica simbólica donde no necesariamente hay correspondencia entre lo “atractivo” y lo “saludable” y donde el primero somete al segundo a su ordenamiento.

Para ilustrarlo, cito una entrevista con una informante calificada. En su opinión, altamente compartida en los gimnasios, lo que le falta a nuestro país es “cultura deportiva”. Le pregunté entonces si podía decirme algún país que la tuviera y me contestó:

*La mujer argentina. Acá la tildan de que se opera, la mujer argentina. A ver. No falta al gimnasio en todo el año. Es así. Lluve, truena, haga calor la mujer va todo el año ¡Tiene una obsesión por la estética! ¡Y de la mano la obsesión por sentirse bien!*

Queda así expuesta la asociación entre estos dos elementos. Lo extraño es que en ningún momento se justifica la veracidad ni el origen de esta asociación. ¿Por qué verse bien implica sentirse bien? ¿Solo podemos sentirnos bien si nos vemos bien? Esta “máxima del *fitness*” no necesariamente se cumple en todos los casos.

La forma en que el cuerpo es concebido posibilita este pasaje, este movimiento del “estar saludable” al “verse saludable”. La noción de cuerpo que muchos manejan asocia lo corporal al funcionamiento de una máquina, algo instrumental, mecánico; o a un recipiente, contenedor de un cierto espíritu/alma/mente. Lo que les indigna, sobre todo, es la idea de que alguien sea indiferente a su cuidado. El actual paradigma en los gimnasios, Wellness, me fue descrito de esta manera:

Es hacer una cantidad suficiente de ejercicio para que la máquina de esa persona esté optimizada y no sienta dolor cuando camina, no sienta dolor cuando se sienta, que pueda disfrutar de sus actividades, pueda alzar su hijo en upa sin terminar con una lumbalgia.

Se perpetúa esta forma de concebir al cuerpo como recipiente y no como parte integral del yo. Entonces ¿es el sujeto concebido efectivamente como cuerpo? En palabras de Ignacio Barbero (2007: 22) desde esta perspectiva “el cuerpo se configura como una realidad meramente física, es decir, manipulable, desguazable, medible y tan dócil a los ojos de la ciencia (o de la ingeniería social) como cualquier otro objeto inerte”. Esto permite que el ejercicio físico en los gimnasios sea planteado como la solución a los grandes problemas de sedentarismo y obesidad contemporáneos. Ahora bien, ¿qué es lo que está fallando? Según Smith Maguire (2008) esta nunca podría ser la solución puesto que apela a respuestas individuales para problemas sociales. En este sentido, y volviendo a Baudrillard, es el sujeto quien se ve cargado con la responsabilidad del cuidado de su cuerpo, convirtiéndose él mismo en su única salvación.

*B: Pero tú para mí generalmente lo que buscan los hombres básicamente es ir al gimnasio para mejorar su aspecto físico. También, también lo interno digamos, lo funcional como decías vos ¿no? A: Eso acompañado, no es que... S: Claro. Es que mejoras tu aspecto interno por así decirlo, este, trabajando tu aspecto externo. B: Claro. M: ¡Si van de la mano!*

Esta cita del grupo de discusión masculino también refleja esa compleja asociación mediante la cual la máxima de cuidar cada uno de sí mismo, de ser “saludable” rápidamente se asocia a la imagen corporal. Otra de las preguntas formulada indagaba lo que un cuerpo transmite. Si bien todos negaron un corte unívoco hubo ciertas características en las que coincidieron: la forma del cuerpo habla de las actividades que realiza el sujeto, de si le da importancia y dedicación al físico, de su disciplina. En definitiva, comunica sobre su actitud hacia el ejercicio y con esto de su decisión a comprometerse con los cuidados, que cumplen una función moral e ideológica y convierten al cuerpo en imperativo (Baudrillard, 2009).

Todos creen que hay una parte genética, constitutiva e inmodificable del cuerpo.

*Es como el rinoceronte que mira el unicornio que tiene un cuerno y quiere llegar a ser como él de bonito y se pone a correr (risas), el rinoceronte no puede ser como el unicornio por más que tengan un cuerno en el mismo sitio.*

Pero también coinciden en que se puede trabajar y moldearlo a partir de esta base. En este sentido el cuerpo comunica (la postura, los gestos, la forma y los movimientos) hablan de los hábitos y de lo que la persona “hace por sí misma”, ya que se considera que ese cuidado es fundamentalmente dirigido a uno, “lo hago por mí, no por los demás”. No obstante, en este “hacer por mí” se esconde la resolución de tensiones sociales, que tienen que ver con la confianza y la seguridad. Los participantes de los grupos de discusión llegaron al consenso que un cuerpo trabajado proyecta disciplina, trabajo duro, carácter, resistencia y seguridad.

De esta forma quien no cumpla con sus respectivos deberes será castigado con una sanción moral negativa.

*...acá vienen muchas chicas que por ejemplo tienen un sobrepeso, gente joven, que tienen un sobrepeso importantísimo. Y dicen que no les importa, para mí es mentira que no les importa, viste. No, no creo que no les importe. Creo ¿eh? ¡No sé! Creo básicamente que les importa y les afecta en muchas cosas. Una mujer que va a comprarse ropa, a ver, te vas a comprar un vestido y vas con una idea y te probas la ropa y te salen los rollos con todos lados. Yo conozco más de una amiga que se ha puesto a llorar en un probador...*

me dijo una profesora, y esto tiene que ver con el provenir de esta sanción, la cual emana del mismo cuerpo descuidado, que se queja y rebela, manifestándose incómodo y culpable.

*I: ¿Cómo personas dejadas? S: Claro que no, no tratan ¡No se cuidan! Porque no es que hay que estar flaco ¡Es cuidarte! Porque el cuerpo va a ser el mismo toda la vida si vos no lo mantenés sano y cuidado el cuerpo no está hecho para quedarse quieto se va deformando, se va atrofiando, te vienen enfermedades...*

Sin embargo, para que pueda ser posible este pasaje, para que se cumpla este imperativo, el cuerpo debe constituirse como el “objeto de consumo más bello” merecedor de múltiples cuidados y atenciones. Por ello que se vuelve necesario el componente narcisista, elemento que se verá repetido a lo largo de este trabajo. Parece tal vez algo obvio, pero para que se invierta tiempo y esfuerzo en algo ese algo debe considerarse valioso, y ese trabajo rentable. En palabras de Baudrillard “uno administra su cuerpo, lo acondiciona como un patrimonio, lo manipula como uno de los múltiples significantes del estatus social” (2009: 158). El sujeto pasa de vivir *en* o *desde* su cuerpo a vivir *para* este.

Esta idea se vio rápidamente avalada en el trabajo de campo. Uno de los primeros días estaba conversando con un profesor mientras me marcaba la rutina y me dijo:

*Esto ahora es mi vida [...] te cambia la vida. Desde que te levantás y desayunás hasta que te vas a acostar. Yo vivo para mí. Y me gusta. Me encanta verme bien y que los demás me vean bien.*

Con estas palabras no solo me transmitió la estima que deposita sobre sí, sino también el trabajo y el tiempo que le dedica a ese fin, que no es otro que él mismo.

Por último, me gustaría destacar otra de las expresiones que se repitieron durante el trabajo de campo, me refiero a la pregunta que me hicieron en los tres gimnasios al comenzar mi actividad: “¿Hace cuánto que no haces nada?”. Esta expresión *no hacer nada* también es utilizada en otros enunciados como “no hice nada en todo el fin de semana”, “hace tantos meses que no hago nada”, etc. Ahora bien, ¿cuál es el sentido implícito en ese *hacer* y por qué el resto de las actividades que pueda haber realizado no cuentan? Esto se explica por el uso del tiempo y su carga moral y simbólica. De las diferentes actividades que podemos realizar en nuestro tiempo libre, unas son más valoradas que otras, al punto que para algunos sujetos el realizarlas se convierte en una obligación. El tiempo libre utilizado en asistir al gimnasio es moralmente positivo.

*Como que lo siento como que es una responsabilidad para... no sé, el estado físico, no sé, lo considero como que es algo importante. Pero eso toda la vida hice deporte pila y como que lo tengo en la cabeza de que tengo que ir y tengo que mantenerme en cierta forma cierto estado físico y... Entonces a veces podría confundirse con una obligación si me escuchás hablar. A veces me escuchás y decís ta. Yo tengo que ir, “no, no tenés que ir” me dicen, vas porque querés pero ta, yo para mí tengo que ir. Entonces ta es como un escape... pero a la vez es una obligación.*

Se buscó comprender cómo es concebido el tiempo en el gimnasio, si como actividad principal o de tiempo libre. Hubo posturas diferentes, algunos disfrutaban mucho del gimnasio, otros no tanto, pero la mayoría dijo sentir remordimiento en caso de utilizar ese tiempo para otra actividad considerada “improductiva”. Como mencionó una de las chicas:

*¡Lo veía como un castigo! (Risas) ¡Como un esfuerzo tremendo! Tonces ta, me sentía bien conmigo misma tipo ta, lo odio pero lo estoy haciendo igual pero me hace bien. Entonces ta como que me hacía sentir bien a mí.*

No siempre el placer o la satisfacción se encuentran en la actividad misma, sino en la sensación de cumplimiento, de haber hecho lo “correcto”.

### 8.2.2 Lo clásico y lo grotesco: paradigmas del cuerpo

En segundo lugar quisiera reflexionar sobre los diferentes paradigmas corporales que se manejan en el mundo de los gimnasios, cómo ha sido su evolución y cómo se condensan en los diferentes espacios y cuerpos. Uno de los beneficios de haber escogido tres gimnasios de características diferentes es haber podido identificar un doble movimiento. En primer lugar uno presente, las diferencias entre sí al abordarlos, y en segundo lugar un proceso de cambio interno a cada uno. Lo primero fue el contraste o enfrentamiento entre la “vieja escuela” asociada al físico-culturismo y la “nueva escuela” asociada al *fitness* y más recientemente al *wellness*. Estos paradigmas se reflejan no solo en las estructuras y disposiciones de los gimnasios, sino en las modalidades de trabajo y la forma que toman los cuerpos.

La tendencia observada es el creciente pasaje de las técnicas de la vieja escuela, asociadas al dolor y el sacrificio en el imaginario de la población, a las técnicas de la nueva escuela, asociadas a la diversión y el entretenimiento. Esto fue específicamente notorio en el gimnasio de barrio, el cual hacía menos de un año había cambiado de dueños y estos habían traído consigo este nuevo modo de hacer las cosas. Si bien seguían manteniendo una sala de musculación grande y completa, se le empezó a dar más importancia a las “clases” a las que se les daba el nombre de *fitness*. Se aumentó su frecuencia, se refaccionó el establecimiento y se establecieron nuevas reglas de convivencia que sancionaban algunas de las prácticas anteriores, como los gritos en la sala de musculación. Esto no significó que quien fuera campeón de físico-culturismo hace unos años no siguiera entrenando allí, se trata de movimientos progresivos, pactados y hasta dialécticos en el sentido que no se destruye lo viejo y se construye sobre el vacío, sino que se llega a una síntesis donde nuevo y viejo paradigmas conviven pero ubicados en diferentes lugares.

Alan Klein (1993) analiza cómo el físico-culturismo se presenta como un deporte saludable a pesar de que es sabido que lo insalubre forma parte de sus prácticas: drogas, deshidratación y cansancio extremo. Él, varias veces campeón de físico-culturismo en Uruguay, me contó:

*Me sobre-exigí cuando no era necesario, faltando poco ¿No? Ya con la dieta [...] Claro porque la mente está fuerte todavía, pero el músculo no, entonces, decís uno más, uno más, uno más, y cuando empezás a acordar si sentís ruido se rompió y...*

Hacía referencia a un desgarrar muscular. La mala fama que le ha costado este tipo de prácticas a los gimnasios ha desaparecido de la mano del *fitness* y su nueva relación con la salud.

Este es un viraje importante, un cambio de foco (y de imagen) que no acabó con el físico-culturismo, pero hizo que este no continuara siendo el *main-stream* en los gimnasios. La experiencia el gimnasio más grande y de mayor poder adquisitivo fue totalmente diferente. Su encargada me comentó que el gimnasio había nacido con el espíritu “*fitness*”. Al comienzo se dictaban solo clases aeróbicas, moderadas, actualmente cuenta con sala de musculación, pero siguen encontrando maneras de diferenciarse:

*Hoy día y por siempre va a ser porque es nuestro modo de trabajar, tenemos aparatos de musculación y pesas que tienen un nivel de... digamos de peso en cada aparato o mancuernas, no grandes pesos justamente para no desarrollar ese ambiente de hombres que están para la halterofilia o levantamiento olímpico de pesas. Y esa gente generalmente entrena en otros lados, nosotros enfocamos todo a la salud, inclusive para que los hombres que vengan acá, sí hacen aparatos, sí hacen pesas pero hay un límite de peso”.*

Con estas palabras nos transmite cómo se diseña el espacio de entrenamiento en función del público que se espera abarcar. Al mismo tiempo menciona la oposición salud y halterofilia o levantamiento olímpico, ubicando al *fitness* más cerca de “moralmente bueno” y cerrándole las puertas al físico-culturismo en sus instalaciones.

El tercer gimnasio tuvo desde un comienzo a las mujeres como público objetivo, en este sentido se vincula con la nueva escuela, las clases y el *fitness* se relacionan con lo femenino. Poco antes de mi ingreso uno de los profesores más queridos fue echado. Este acto habría sido el resultado del estilo de sus clases, duras y exigentes, no cuajaba con el perfil del alumnado. Con todo, había un grupo pequeño de chicas con el cual había establecido una relación cercana y estas se habían vuelto partidarias de su forma de entrenar. Una de ellas, refiriéndose a él, me dijo:

*Es el que más me gusta porque ta, es el que me exige más y o sea, termina las clases de él y digo “voy a vomitar” y ta, no vomité nunca todavía pero he estado a punto ¿Entendés? O sentir que estoy a punto de ponerme a llorar, o sea, yo busco eso.*

Luego de su ida se necesitaba un remplazo, así presencie un desfile profesores que deseaban su lugar. En los vestuarios fui partícipe de las conversaciones donde los evaluaban y le daban el veredicto a la dueña que cada día estaba más fastidiada con la situación y deseosa por encontrar a quien cumpliera con las expectativas de sus clientas. Lo que estaba chocando eran esas dos corrientes. La primera encuentra placer entrenando con dolor y sacrificio y la segunda prefiere un entrenamiento menos duro y más disfrutable.

*Claramente hay dos perfiles distintos, unas prefieren ejercicios más fáciles y de menor exigencia, mientras que otras, presumiblemente las más jóvenes, prefieren ser exigidas en clases de mayor dificultad. Diario de campo.*

Para profundizar el análisis me gustaría introducir las categorías de M. Bajtín (2003) cuerpo clásico y cuerpo grotesco. En su obra *La cultura popular en la Edad Media y el Renacimiento* relata la historia del vocablo grotesco, se remonta la palabra “gruta” que significa “adorno caprichoso de bichos, quimeras y follajes”. Lo grotesco refiere a lo popular y carnavalesco y este “se aproxima al mundo humano, lo corporiza, lo reintegra por medio del cuerpo a la vida corporal (a diferencia de la aproximación romántica, enteramente abstracta y espiritual)” (Bajtín, 2003: online).

Lo grotesco se caracteriza por la animalidad y el desbordamiento del cuerpo y se relaciona con dos etapas de la vida que están cerca de la muerte y lejos de la individualidad y la completitud: el nacimiento y la

vejez. El cuerpo grotesco es excesivo, incontrolado y abierto “son imágenes que se oponen a las clásicas del cuerpo humano perfecto, y en plena madurez, depurado de las escorias del nacimiento y el desarrollo” (Ídem). El autor ejemplifica la idea con la imagen de dos ancianas embarazadas riendo, en ellas:

La individualidad está en proceso de disolución; agonizante, pero aún incompleta; es un cuerpo simultáneamente en el umbral de la tumba y de la cuna, no es un cuerpo único, ni tampoco son dos; dos pulsos laten dentro de él: uno de ellos, el de la madre, está a punto de detenerse” (Ídem).

Lo grotesco es imperfecto, incompleto, y contradictorio. Es un cuerpo abierto que no se encuentra separado del mundo, sino enredado en él.

Por otro lado el cuerpo clásico, canon de la Antigüedad clásica y base de la estética del Renacimiento, se le opone siendo “ante todo algo rigurosamente acabado y perfecto. Es, además, algo aislado, solitario, separado de los demás cuerpos y cerrado” (Ídem). El cuerpo clásico representa lo serio, controlado, cerrado, individual y medido. Nada en exceso y nada librado al azar. Se sitúa en una edad intermedia, alejada del nacimiento y también de la muerte, el foco está puesto en su individualidad, autonomía y completitud.<sup>3</sup>

Ahora bien, se preguntarán qué tiene que ver lo clásico y lo grotesco con el *fitness* y el físico-culturismo, y si efectivamente se corresponde una dicotomía con otra. Mi hipótesis es que no se cumple la linealidad físico-culturismo cuerpo grotesco, *fitness* cuerpo clásico. Ni el elemento grotesco ni el clásico refieren solo a lo visible o material, sino a un concepto más abstracto que tiene que ver con el control que el sujeto despliega sobre sí mismo y su corporalidad. Tanto quienes se identifican con la cultura del *fitness* como quienes prefieren el físico-culturismo cultivan el control y el gobierno de sus cuerpos. Tal vez los ejercicios que realizan son diferentes, quizás las éticas de trabajo también, pero en ambos casos cuentan con un fin y un conjunto de prácticas que los guían hacia él. Comparten el conocimiento de qué estímulos conlleva qué resultados. No importa si se trata de una dieta proteica, un batido o un plato de frutas, quien entrena para obtener determinados resultados sabe cómo conseguirlos: “selfmastery is the goal” (Klein, 1993).

Esta es la idea de clásico en tanto control, medida, e individualidad que como dijo Klein es uno de los principales valores del físico-culturismo, deporte de entrenamiento en solitario. También el *fitness* promueve la individualidad en su forma de entrenamiento. Si bien apuesta a las clases grupales pocas veces implican interacción, se trata más bien de que cada uno, de manera individual, realice una determinada rutina al mismo tiempo que los demás. Por otro lado está la edad, la lejanía al nacimiento y la muerte se hace patente en los gimnasios, lugares donde no se admiten niños y donde los de mayor edad encuentran dificultades. La juventud es un elemento altamente valorado en estos espacios.

*No quiero ser una vieja enferma que le cambien los pañales [...] Yo lo vivo con mis abuelos, un abuelo que hizo ejercicio toda la vida tiene ochenta años sigue yendo al gimnasio al Juventus y está impecable. No tiene nada. Y tengo otro abuelo que jamás hizo nada porque fue toda la vida sedentario te juro no puede tener una enfermedad más porque no, o sea, ya no sabe ni como catalogar. Toma veinte pastillas a la mañana de noche o sea ¡Esta horrible! ¡Y yo creo que es eso!*

<sup>3</sup> Debe aclararse que el autor utiliza estos conceptos para hablar del cuerpo en la modernidad y en la posmodernidad.

Lo clásico se manifiesta también en los términos utilizados por hombres y mujeres para definir cómo es el cuerpo que aspiran tener: intermedio, no muy marcado, moderado, tonificado, no tan..., ni muy..., trabajado, firme, armonioso, magro. Es decir, nada de excesos, todo en su justa medida. En palabras del físico-culturista “*es buscar la simetría del cuerpo*”. Entonces, la oposición no está entre físico-culturismo y *fitness*, sino entre aquellos que logran gobernar su cuerpo y aquellos a quienes se les va de las manos. Tanto una disciplina como la otra tienen su componente adictivo, una línea delgada y frágil, a partir de la cual uno deja de controlar o gobernar su cuerpo para convertirse en algo excesivo y descontrolado. No se está en un estado o en otro (clásico o grotesco) sino en una permanente tensión que puede llevar al sujeto en algunos momentos acercarse más a uno, y en otros volcarse al otro. En tanto se aproxime a lo clásico se estará acercando a su objetivo, mientras se acerque a lo grotesco sentirá culpa y angustia.

*G: ...es el hecho también de estar enfermo por el entrenamiento eso también es vigorexia, esas personas que corren 10 km y después quieren 42 y después 48 y después quieren la ultra maratón y más, y más, y más, se lo considera vigorético, te lo digo de palabra de profesores, yo no lo he encontrado en internet. I: ¿Para vos es adictivo? G: Sí, totalmente, el entrenamiento es adictivo si no lo controlás.*

Esta entrevista refleja ese proceso mediante el cual el sujeto se presiona cada vez más, hasta que pierde el control y se vuelve adicto a esa sensación de cumplimiento o superación. A modo de cierre podemos decir que el cuerpo en el gimnasio oscila entre estos dos polos: por un lado el control y gobierno del cuerpo, y por el otro los excesos y la pérdida de control sobre sí.

### **8.2.3 Usos del cuerpo: premios y castigos**

Quisiera referirme ahora a la noción de capital corporal de Bourdieu (1998), el mismo constituye un recurso de poder que los individuos poseen en mayor o menor grado para utilizar en determinados espacios. Ahora bien, la posibilidad de desarrollar este capital está condicionada por el contexto en que el sujeto se desenvuelve, si en este el trabajo del cuerpo no es plausible de transformarse en recurso, difícilmente lo realice. Así los diferentes *habitus* de clase median tanto la percepción de los beneficios obtenibles a través del gimnasio como las representaciones sobre lo considerado bello o deseable en un cuerpo.

Dentro de los objetivos de este trabajo concierne la observación de las diferencias entre los gimnasios de distintos contextos que tomamos como población de estudio. No podemos dar una respuesta última a esta temática, dado que el nivel socioeconómico no es tajantemente diferente entre uno y otro, pero existen diferencias fácilmente reconocibles que podemos utilizar para guiar una posible respuesta. El gimnasio de Reducto se ubica en un barrio de nivel socioeconómico menor que el de Pocitos y este, a su vez, en uno mayor que el de Ciudad Vieja. Sin embargo, esto se aplica solo en términos de barrios, es decir, agregados.

Mientras en el gimnasio de Reducto lo que prima es la sala de musculación con respecto a las clases aeróbicas (ocupa casi el 70% del espacio), en el gimnasio de Pocitos lo que prima son las clases aeróbicas sobre la sala de musculación (ocupa aproximadamente un 20% del espacio). Los aparatos de esta sala si bien pueden ser usados de distintas maneras y servir a distintos fines apuntan sobre todo a la producción de un cuerpo “fuerte y musculoso” más que a la de uno “sano y liberado”. Asimismo, no debemos perder de vista los procesos internos que estaban viviendo estos gimnasios y cuáles fueron sus inicios, sobre lo que ya

hemos hablado. A pesar de que el gimnasio de Pocitos pone un tope a la cantidad de peso que puede levantarse en la sala, uno de sus profesores fue varias veces campeón de físico-culturismo. Es decir, si bien ambos gimnasios tienen diferentes estilos y realizan diferentes prácticas en torno al trabajo del cuerpo, estas diferencias no son omnipresentes ni definitivas, sino borrosas y negociables.

Por otro lado, el Gimnasio Azul tiene particularidades que son reconocibles más allá del discurso, el solo hecho de entrar implica que una máquina reconozca tu huella digital y deje abrir una barra de metal a través de la cual podés pasar a la zona donde es posible ejercitarse, todo esto denota exclusividad. Esta disposición a la entrada nos habla de una modalidad que se extiende y despliega en todas las experiencias del mismo. Como me decía una de sus profesoras “*Este local es un local muy estético, no vas a encontrar gente ni fea, ni gorda, gente de la zona y gente muy... Vos vas a otros locales y ves de todo, acá no*”. En cuanto le conté que esta investigación la estaba realizando también en otros gimnasios me comentó:

*Bueno, vos por ejemplo si vos estas yendo a un gimnasio de barrio lo vas a ver en la vestimenta, pero si vos te ponés a charlar, conversar, ya vas a ver que no creo que te hablen mucho de la Quínoa, de la Aspirulina, del Alpiste, de las leches vegetales, no creo que te hablen de esas cosas, porque, porque las necesidades son otras, los objetivos probablemente sean otros, acá lo ves eso.*

Por último, el carácter femenino del gimnasio de Ciudad Vieja hace que los aparatos de sala sean relativamente escasos, dada su connotación masculina. La dueña del mismo me comentó que quería abrir otro local que fuera exclusivamente masculino y que para ello debía comprar muchas máquinas puesto que:

*Vos a los varones no les vas a dar clases, generalmente el objetivo que yo tengo, la idea que yo tengo del negocio es muy buenas máquinas, mucho fierro, y más nada. Porque los tipos lo que te hacen es eso. No te hacen clase de baile ni de step. Es otro público.*

En este sentido se asemeja al Gimnasio Azul, pero esto tiene que ver con la asociación *fitness*-femenino, musculación-masculino, algo tan presente en el Gimnasio Verde que el propio logo dice musculación-*fitness*, refiriéndose a la sala y a las clases. De nuevo vemos la presencia de estas dos corrientes que cargan con múltiples connotaciones pero que no se consolidan como categorías fijas y estáticas, sino en movimiento y redefinición. Lo que hay que preguntarse no es en qué categoría entra cada uno de los gimnasios, sino en todo caso, qué tanto tiene de una y de otro cada gimnasio, y cuál ha sido su evolución.

Una de las preguntas que utilicé para testear el tema del capital corporal refería a los beneficios obtenidos u obtenibles en otros espacios fuera del gimnasio con un cuerpo trabajado. Las respuestas giraron en torno a gustarle al otro, ser atractivo/a, preparar el cuerpo para la práctica de deporte y los beneficios en el mundo laboral: mejorar la postura, mover un cuerpo sedentario y la influencia que tiene la imagen al momento de conseguir trabajo. Por último volvió a aparecer el elemento narcisista.

*M: yo siento que lo hago por... o sea, me pasa y ¡qué bueno por mí! No por el otro. P: Ah sí... obvio que es por uno. V: Claro, principalmente lo hacés por uno. P: Pero, pero igual... F: Yo creo que es la razón principal pero que de yapa va también lo otro.*

Esta cita del grupo de discusión femenino deja entrever el valor positivo de la individualidad y del cuidado del sí. Se da por sentado que este esfuerzo y trabajo tiene como fin el yo, aunque involucra casi “de yapa” todo que tiene que ver con el otro. Además, permite vislumbrar como estos imperativos del cuerpo

son aprehendidos e interiorizados por los individuos, llegando a formar parte de lo que son, de su subjetividad. Convirtiéndose una exigencia proveniente del exterior en algo interno al sujeto. Hay en este discurso de las mujeres jóvenes que van a los gimnasios dos componentes de la imagen, uno que pasa por lo físico y lo visual, y otro que tiene que ver con la seguridad y la confianza que se traduce en el cuerpo: la soltura. Este trabajo del cuerpo que es “para mí” es el que permite proyectar esta soltura y comodidad conmigo mismo.

Para Bourdieu (1998) la posesión o falta de capital corporal se manifiesta no solo en lo tangible del cuerpo mismo, sino en la torpeza o soltura con que los sujetos se mueven en determinados escenarios. Esto implica dos modelos de comportamiento, uno considerado ideal y otro que se sabe ilegítimo. Estos dos modelos son reconocidos, vividos y reproducidos por los sujetos. Si bien la forma del cuerpo ideal puede cambiar, la lógica cuerpo legítimo-ilegítimo se mantiene. Cuanto más alejado se encuentre un sujeto de lo considerado bello mayor será su torpeza y peor su desenvoltura, ya que al saberse ilegítimo se sentirá incómodo y vergonzoso.

El cuerpo torpe parece sometido a una representación forzada que, con frecuencia, él mismo delata por medio, por ejemplo, del rubor, la contracción muscular excesiva o la inhibición. La soltura, por el contrario, posee la gracia, el encanto, el carisma y, consciente de ser el modelo válido, es indiferente (se comporta con naturalidad) a la mirada de los demás. (Ignacio Barbero, 2007: 29)

Las personas no solo logran un cuerpo deseable y cumplen con el imperativo de lo moralmente correcto mediante los gimnasios, además obtienen este capital que les permite, al estar más cercanos al modelo ideal, sentirse y sobre todo mostrarse seguros ante los demás. También otras alteraciones corporales como la cirugía estética son potenciales generadoras de cambios internos que confieren al sujeto soltura y seguridad. No obstante, solo podemos afirmarlo reconociendo que esa soltura no es independiente, dado que solo la posee quien luce determinado tipo de cuerpo.

En el grupo de discusión se manifestaron ciertas tenciones en torno a esto. Se comenzó planteando que la imagen era algo muy importante, ya que como habían acordado anteriormente “hablaba” de la persona, pero además hubo un reconocimiento de eso a lo que este capital habilita. Señalaron que la imagen “*habla de la autoestima de cada uno, de la confianza de cada uno, de cómo se planta como persona*” y también, reconociendo este aspecto subyacente agregaron que “*juega a un nivel que es inconsciente*” y que “*la presencia se compone del físico y de mil cosas más*”. Conjuntamente una entrevistada comentó que en los períodos que más iba al gimnasio y mejor se sentía consigo misma, sus allegados no notaban cambios en su cuerpo, pero sí la veían más linda. No era tanto el cuerpo lo que los demás percibían como bello sino la actitud y seguridad que ella proyectaba.

En este sentido Kogan afirma que “se asiste al gym para poder asistir/ser en la playa, la disco y el trabajo; en suma, para seguir siendo alguien al performar permanentemente” (2005: 154). El gimnasio posibilita y habilita el disfrute en los demás espacios en tanto se alcanza la soltura necesaria como para disfrutar de la exposición del cuerpo ante los otros con comodidad. Además Kogan señala que en este sujeto

performativo, la búsqueda de sentido no se resuelve a través de lo discursivo, sino a través del movimiento.

Como me dijo una entrevistada:

*¿Siempre me gustó! El cuerpo me lo pedía ¿Entendés? Yo por eso no entiendo cuando una persona me dice nunca hice nada. Y yo le digo ¿cómo nunca hice nada? ¿No te lo pide el cuerpo? No. Yo no entiendo que haya cuerpos que no pidan movimiento.*

Para continuar con la temática quisiera introducir el análisis de aquellos cuerpos que quedan excluidos del mundo del gimnasio y que reciben una valoración negativa de parte de las personas que sí lo hacen. Para ello utilizaré la clasificación de Turner (1988) separando los cuerpos en cuatro espacios estructurales no del todo delimitados, sino negociables y en redefinición que constituyen además, en términos de Bourdieu, verdaderos campos de disputa del poder. Estos son: el espacio *fitness* —o de quienes van al gimnasio—, la liminalidad, la marginalidad y la inferioridad.

La liminalidad se compone de los cuerpos andróginos, indiferenciados y hasta monstruosos. Aquellos cuerpos bulímicos, anoréxicos, vigoréxicos y las mujeres físico-culturistas. Lo que tienen en común estos cuerpos es la no valoración de la diferencia femenino/masculino altamente valorada. En las entrevistas y en los grupos de discusión se configuró un discurso pro cuerpos intermedios, no excesivos, “normales”, armoniosos. Los cuerpos liminales son totalmente grotescos a la vista del espacio *fitness*, son excesivamente flacos, o excesivamente musculosos, no respetan siquiera la división “básica” femenino/masculino, la cual es también inherente al valor de la heterosexualidad en el físico-culturismo.

Esto no produjo ningún tipo de disputa, lo cual al principio fue una sorpresa, no esperaba que el cuerpo muy esbelto fuera visto de forma tan negativa. En el grupo masculino mientras, miraban las imágenes que les di, hubo dos que quedaron por fuera, nadie las tomó en sus manos, entonces pregunté “¿Y estos tipos de cuerpo en mujeres?”, al instante todos negaron y luego de conversar dijeron: “Eso es un extremo y el otro, esos son los extremos”, “Es flaco anoréxico y... físico-culturista”, dijo otro. Esto evidencia como estos extremos que se ubicaban en el plano de lo grotesco se conectan con el espacio liminal. Otra cita que ilumina esta temática es la siguiente:

*Los cuerpos fitness siempre son cuerpos sanos, no una flaca esquelética como Kate Moss que da lástima. Vos sabes que si ves una mujer marcada esa mujer está alimentada y está ejercitada porque vos no podés sostener una rutina si no comés.*

La liminalidad refiere justamente a esto, a lo ambiguo y desafiante que encierran estos cuerpos.

En segundo lugar, el espacio de la marginalidad compuesto por los niños menores de catorce años y los ancianos mayores de setenta. Dada su incapacidad para gobernar y controlar los fluidos su cuerpo queda excluido del espacio *fitness*. En este sentido retomamos también la idea de cuerpo grotesco, al tratarse de cuerpos que se encuentran al comienzo y final de la vida, cuerpos no individuales, dependientes. Uno de los profesores, al contarme acerca de su primera experiencia en el mundo de los gimnasios, me dijo que tuvo que esperar hasta los dieciséis años para animarse a entrar a uno, puesto que es la edad que se considera apta para comenzar. Por otro lado, las señoras mayores manifestaron su miedo a la vejez, a la dependencia y al deterioro físico, el cual purgaban a través del gimnasio, considerado un “preventivo” de estos males.

Por último, el espacio de la inferioridad. Pareciera ser un tópico sobre el que todos tienen algo para decir. Según Kogan (2005), las personas obesas carecen de una episteme para representarse a sí mismas, lo que hace que adopten el discurso normalizador que los infantiliza y deja sin esperanzas. En el trabajo de campo pude notar cierta ambigüedad en torno a la temática. Los *gym-goers* intentan combatir un supuesto “orgullo de la obesidad” a través de los aspectos ya tratados: la salud, que acarrea el mayor consenso, y la confianza, es decir, la lejanía respecto al modelo ideal-legítimo que les impediría sentirse cómodos con su cuerpo. En resumen, se piensa al obeso desde lo no-obeso, desde lo erróneo.

Volvamos a la dicotomía externo/interno, apariencia y salud. En el grupo femenino se discutió hasta qué punto era posible estar orgulloso de ser obeso en tanto no se es saludable. En primer lugar surge la dificultad de definir a partir de qué punto se es obeso, ya que se estableció una clara diferencia entre una persona “rellenita” que a su entender puede ser saludable, y una persona obesa, término que acarrea una carga moral muy fuerte, por la forma en que se enuncia y las connotaciones que se le asigna. Una de las chicas comentó algo que a la luz de este análisis llama la atención y que se relaciona con la primera parte de este capítulo:

*A veces cuando, cuando pensamos mucho, ahí va con lo de la salud y el físico, no sé qué. O sea como que es todo ¡Afuera! ¡Afuera! ¡Afuera! Y en realidad también yo que sé por ejemplo. Yo le decía a Inés que estaba muy preocupada (risas) porque yo por ejemplo ta ¡O sea! Creo que es como sería muy difícil que realmente fuera obesa pero por ejemplo, yo como re mal [...] no sé no me voy a estar muriendo ni nada pero no debo estar consumiendo las cosas que tendría que consumir para estar sana.*

Esto muestra cómo una vez que las chicas conversaron sobre los significados que se ocultan detrás de los cuerpos y sus formas, de las ideas más simples y de los eslóganes más trillados, pudieron poner en palabras esta paradójica relación apariencia/salud reconociendo la lógica de la que forman parte.

Este espacio de inferioridad en el que se ubica a las personas obesas es fácil de percibir en la cotidianidad, pero no siempre se expresa abiertamente (no es políticamente correcto hacerlo), ni se reconoce, más bien se tiende a culpar a la persona obesa por su anormalidad. Sin embargo, la profesora de un gimnasio me confesó que le desagradaba la obesidad hasta el punto casi fóbico que si venía una persona gorda prefería que otra profesora se encargara de entrenarla puesto que no les “tenía mucha paciencia”.

*M: Yo acá tengo unas gorditas que yo las veo monísimas y mira que yo soy una persona que reconozco que discrimino la gordura. I: ¿Si? M: Que me da como si... me da rechazo. Es más fuerte que yo. Me da mucho rechazo. [...] Pero me pasa más hacia casos puntuales sin ser físico fitness perfectas son chicas gorditas y son seguras. I: De sí mismas. M: De sí mismas. Y cuando vos proyectás lo que sentís normalmente proyectás una imagen buena. Vos podés ser monísima pero si vos la actitud tuya es una desgracia vos en realidad la gente no va a decir que te sentís bárbara que estás divina, van a decir ah que rara esta chica porque es mona pero tiene algo raro.*

Esto termina de cimentar el recurso de poder que constituye el capital corporal, es decir la comodidad que uno transmite a través y con respecto a su cuerpo. Si bien no siempre esta actitud y este cuerpo se corresponden un cien por ciento, tampoco existe un margen muy amplio dentro del cual sentirse cómodo. La entrevistada señala, casi al pasar, que esto de que haya chicas que “sin ser perfectas, son gorditas” y ellas las ve “monísimas” le pasa en casos puntuales. Volvemos a la delgada línea que separa a “la rellenita” de la obesa, línea que se define y negocia cotidianamente.

Entonces, si bien puede ser verdad que los demás te ven como vos te ves, y vos te ves como te sentís, en última instancia lo que uno siente se define en relación a un modelo ideal-legítimo. Aunque no necesariamente necesitás verte perfecta para sentirte bien, es muy difícil a su entender, que alguien obeso pueda sentirse cómodo con su cuerpo. Simplemente parece algo que no encaja, algo imposible, porque de alguna forma para ser obeso y sentirte bien con tu cuerpo tenés que rechazar el modelo ideal-legítimo de cuerpo, algo no tan fácil de hacer, considerando que este se encuentra interiorizado, incorporado. Las personas obesas no poseen una episteme propia que les permita pensarse fuera del paradigma normalizador, a lo sumo se definen mediante un discurso que se enorgullece de su condición, pero que no rompe el paradigma dicotómico, sino que toma el polo ilegítimo y lo exagera.

Para cerrar este capítulo y conectar con el siguiente me gustaría referirme a la relación entre lo clásico y grotesco y las técnicas de sí. En los tres espacios estructurales mencionados identificamos como eje común la idea de descontrol, la presencia de excesos y la representación de un cuerpo abierto. Los cuerpos liminales, marginales e inferiores se encuentran en el campo —que los excede— de lo grotesco. Mientras que el espacio *fitness* se ubica a sí mismo en torno a lo clásico, aunque está permanentemente amenazando.

La profesora que encontraba displacer ante la imagen de un obeso declaró que estaba tratando con un psicólogo su fijación con la imagen y la auto-exigencia con su cuerpo. Habló de su experiencia con la cirugía plástica y de un hecho puntual en el cual perdió el control sobre su cuerpo y dejó que otros eligieran sobre él. Reconoció lo patológico y adictivo, lo sinuoso e indeterminado de este mundo, al que si bien todos le reconocen “lo saludable” puede desembocar más de lo que se admite en lo grotesco. Resta decir que ninguno de estos cuatro campos es definitivo, ni siquiera duradero, sus fronteras son porosas, móviles y negociadas. Uno puede engordar, adelgazar, envejecer, volverse adicta, dejar, retomar, etc. El devenir del cuerpo oscila entre lo clásico y lo grotesco y está compuesto por caracteres de ambos espectros.

Las técnicas del sí (Foucault, 1996) son el conjunto de reglas de conducta que el individuo se fija a sí mismo y que refieren una determinada moralidad mediante la cual el sujeto “estiliza” su vida. Se trata de una manera de llegar al gobierno de sí y alcanzar una determinada forma de ser. En relación a lo anterior diremos que es una forma de entrar en el campo de lo clásico: lo ordenado, lo medido, lo controlado. Es el espacio en el cual mediante límites y pautas auto-impuestas el sujeto se define y produce.

### ***8.3 El trabajo del cuerpo como ejercicio del yo***

#### **8.3.1 La estilización de la vida: las técnicas del sí**

El conjunto de significados y sentidos a partir de los cuales los sujetos moldean sus cuerpos y se producen a sí mismos no es homogéneo. Quienes van al gimnasio y configuran parte de su identidad a través de la transformación corporal están en permanente cambio y construcción. La identidad del *gym-goer* ha ido cambiando a lo largo del tiempo. Esto fue conversado con los entrevistados, quienes dialogaron acerca de los diferentes estilos de entrenamiento y de cuerpos de cada época.

*En los setenta el que hacía aeróbica y el que salía a correr veinte mil quinientos kilómetros en cuatro horas, eh, era flaco. Y eso era lo que era tipo estar, yo que sé, medianamente el cuerpo en los setenta o antes por ahí [...] que justo se agarró todo ese método de hacer fuerza, pesas y cosas para que con inyecciones lo que venga, se encajaban de todo ¡para quedar enorme! Y ahí se cambió la moda a algo más llamativo, más musculoso. Y ahora no es tan exagerado. O sea, ahora está como... teniendo una regresión. Tipo no es algo, el Crossfit por ejemplo no es tan voluminoso como... ¡la hipertrofia!*

Este es el movimiento interno a los gimnasios tratado en el primer capítulo y que tiene que ver con el *fitness* y el físico-culturismo. Pero, por otro, lado existen diferentes tipos de gimnasios, se trata de un espacio que toma múltiples formas, lo que permite a los sujetos canalizar la preocupación por el cuerpo y la imagen en “cultivos del sí” diferentes. Finalmente, dentro de cada uno de esos gimnasios existen actividades específicas apuntadas a diferentes públicos. El discurso predominante dice que todos pueden realizar todas las actividades, no obstante, la realidad determina que ciertas personas prefieran unas y, otras, otras, se trata de un espacio segmentado. A pesar de reconocer que el contenido es diferente y los objetivos en cuanto a la apariencia y el entrenamiento también, creemos que el carácter de la práctica en cuanto a su función —ejercicio del yo sobre sí mismo— es un patrón que se repite. Para que esta preocupación se establezca como legítima deben valorizarse las relaciones con uno mismo, la ética del narcisismo. Surge así la preocupación por el yo que se traduce en la preocupación acerca de cómo construir una existencia estéticamente bella.

*Trato de comer bien. No como muchas porquerías, como cosas crudas, soy vegetariana. [...] Lo mejor es comer crudo y además porque este... ay no sé hay una explicación científica y yo ni me la acuerdo [...] cuando consulté me dijeron deja los lácteos. Yo comía muchísimo porque todo el mundo te lo vendía como que es la cosa más sana y buena del mundo ¡y es mentira! ¿Ta? Le hace horrible al cuerpo [...] y dije ta, ya que estoy dejo la carne también y no sé, me sentí mejor. No sentí que, al contrario, no sentí falta de fuerza ni, ni de energía. Me sentí bien, me sentí mejor.*

Además de normas que guían el ejercicio existen también reglas con respecto a la alimentación, se trata de una moralidad que se plasma en la conducta.

Lo que me llama la atención es que en la ética griega se estaba preocupado por la propia conducta moral, por la propia ética, la relación de uno consigo mismo y con los demás, mucho más que por problemas religiosos [...] la ética no estaba relacionada con ningún sistema institucional social —o por lo menos, legal— [...] lo que les preocupaba, su tema era constituir un tipo de ética que fuera una estética de la existencia. (Foucault, 2012: 53)

Proceso que guarda gran similitud con los problemas actuales, no se busca una moral basada en la religión ni tampoco en sistemas legales, sino en pautas que guíen el comportamiento y le den un carácter estético a la existencia.

Según Foucault (1988) hay cuatro técnicas que los hombres usan para comprenderse a sí mismos: de producción, sistemas de signos, de poder y del yo. Estas últimas habilitan a los sujetos a operar sobre sus cuerpos, almas, pensamientos, conductas y formas de ser permitiéndoles alcanzar un determinado grado de pureza, perfección o felicidad. La hipótesis de la que se parte es que el trabajo del cuerpo en los gimnasios puede comprenderse en este mismo sentido. La modelización del cuerpo y su trabajo no necesariamente implica su represión, sino la posibilidad de, mediante ciertas prácticas de libertad, constituir un cuerpo y una forma de ser. Quienes van a los gimnasios no solamente trabajan su cuerpo, trabajan su yo. Se imponen la disciplina de la asistencia así como otros cuidados por fuera del gimnasio, y de esta forma van construyendo una moralidad —una ascética— que estiliza su cuerpo, así como su propia vida.

Quien va al gimnasio necesita antes que nada nutrirse de ciertas normas y saberes, que generalmente son provistos por el profesor y los compañeros, y sobre los cuales el sujeto puede seguir indagando, ya sea en revistas, libros o Internet. En realidad, gran parte de los conocimientos se adquieren por imitación hasta que las posturas y formas son incorporadas. Como me dijo un entrevistado: *“vos le copiás a los que vos creés que saben, ¿quiénes son los que vos creés que saben?, los que están gigantes”*. Estos gigantes tienen legitimada la posesión de conocimientos en sus propios cuerpos.

Al poco tiempo de comenzar la observación participante mi compañera y yo notamos que para adaptarnos había muchas cosas que debíamos aprender: los movimientos corporales de los ejercicios, las posturas, el manejo de las herramientas y máquinas, los tiempos y la organización de la rutina semanal. No es algo natural o sabido de antemano, se debe aprender con el cuerpo mismo. Cito el diario de campo:

*El profesor nos llevó hasta un aparato que me pareció muy extraño, había una plancha acolchonada contra el piso y un techito arriba donde había una barra con unos discos gigantes de hierro, uno de 20 kilos y otro más chico de 10. Con Victorias nos quedamos sorprendidas, “nos querés matar” pensamos.*

Existe un cúmulo de conocimientos que el sujeto necesita y que trae aparejado un conjunto de reglas. Estas refieren no solo a cómo entrenar, sino a cómo comportarse en un gimnasio y como complementar ese trabajo —seguir cumpliendo reglas— fuera de dicho espacio.

Ante la pregunta sobre qué cosas se aprenden adentro de un gimnasio obtuve las siguientes respuestas: *“a seguir determinados, este... no sé si, si reglas o consignas”, “Disciplina”, “¡Claro! A disciplinarse”*. Se llegó al consenso de que si uno no es capaz de seguir cierta disciplina corre riesgos de salir lastimado, el entrenamiento requiere de cuidados extra que posibiliten la seguridad del entrenado. También se habló de cómo esta disciplina se manifiesta en algunas personas más que en otras, algunas por ejemplo llevan registrado en una libreta los ejercicios y pesos que realizan. *“Conocés tus límites”*, un gimnasio *“Te educa”* concluyeron. De esta forma fue construyéndose un discurso de hombres que van al gimnasio donde les han enseñado a seguir una rutina, a tener dedicación y paciencia; es decir a respetar cierta disciplina. En eso se diferencian de quienes no van al gimnasio, de quienes *“no saben lo que es entrenar”*. En caso que no se cumplan las pautas se corren riesgos, lo que uno aprenda va en función de quién y cómo lo enseñe, el profesor siempre aparece ubicado en un lugar importante en su discurso.

Uno de los cuidados del cuerpo que acompaña al entrenamiento es la alimentación. Si bien no existe un patrón que haga que cada persona que vaya al gimnasio se *“cuide”* en las comidas (así como hay gente que sigue dietas estrictas y no hace ejercicio físico) hay algo que no se puede negar y es la constante referencia a la alimentación en los gimnasios. Ya se trate de un profesor en una clase de *spinning* preguntándoles a los alumnos qué desayunaron, o de una chica que decide quedarse a dos clases de gimnasia seguidas ya que el día siguiente no iba a ir, es innegable que en el mundo del gimnasio estas dos prácticas están íntimamente ligadas. Están quienes lo justifican en términos de salud y quienes quieren verse mejor, la alimentación sigue la misma lógica que el ejercicio: come lo debido y te verás cómo debes verte.

*Cuando vos cambiás, o sea en tu cuerpo ves cambios, te cambia también tu forma de pensar. Yo estoy bien comiendo esto. Esto si lo como me hace mal, porque yo lo comía antes y eso era basura, era chatarra. No entiende que aunque lo coma una*

*vez no le va a pasar nada, porque en realidad no le va a pasar nada porque lo comas una vez a la semana. Pero si cambia, cambia a nivel social. Me ha pasado a mí, con la competencia, que me he juntado con amigos también y están todos tomando cerveza, Coca-Cola, comiendo pizza y yo estoy con un tuppercito, pollo y ensalada. Me han dicho ¡dale, no jodas! No, no, no puedo, no puedo. Cuando estoy en competencia no puedo.*

Esta cita ilustra la asociación ejercicio/alimentación y cómo esta se sostiene mediante al conjunto de conocimientos que le confieren un sentido y que distinguen al sujeto frente a los demás. Dichos conocimientos habilitan las prácticas que guían la conducta del sujeto y es importante que este sea aplicado, lo cual queda clarísimo cuando dice que no le va a pasar nada porque lo coma una vez, pero que eso no importa. No se trata de haberlo comido una o muchas veces, sino de cumplir con las reglas. Si para vivir una vida bella es importante tener un cuerpo bello, se deben respetar dichas normas y construir en base a ellas una forma de ser. En este ejercicio el sujeto se produce física y moralmente.

*Eso es cuerpo y mente, vos estás entrando en una persona en las dos áreas [...] la gente viene y sale contenta, sale alegre proyecta un montón de cosas positivas con su vida. [...] Yo pongo las música de los programas y me identifico, me sumo a, tomo la actitud, tomo el papel, estoy en esa clase y soy Soledad que hago Body Pump.*

En su discurso las personas proyectan cosas de sí mismas en sus clases y se identifican con los proyectos que se les transmiten que, muchas veces, exceden el ámbito del gimnasio y se extienden a comportamientos de la vida en general. De esta manera van generando un modelo de actuar, un estilo, una forma de hacer las cosas que guía y llena de sentido y consistencia sus acciones. Según Foucault (2012), el sujeto se constituye a través de prácticas de liberación o sujeción a base de reglas, estilos e invenciones del entorno cultural. El problema que él se propone investigar tiene que ver con los juegos de verdad que se proyectan a través de la ciencia, de las instituciones y de las prácticas de control que ya no se vinculan con las prácticas coercitivas sino con las de autoafirmación del sujeto. Su interés está en mostrar no solo los aspectos negativos del poder, sino los positivos, en el sentido de lo que este produce. La autoafirmación se vincula específicamente con las prácticas ascéticas, no en el sentido de abnegación o sacrificio, sino en “el ejercicio del yo sobre sí mismo, por el que se trata de descubrir, de transformar el propio yo y alcanzar un cierto modo de ser” (Foucault, 2012: 145).

*La clase no te va a dar músculo, no vas a ser un modelo divino, la clase te va a dar un modelo de la mente, te va relajar, te va a permitir liberarte de mucha tensión, tiene que conectarse con lo que está pasando [...] Uno cuando va a entrenar el cuerpo tiene que empezar en la cabeza.*

En la época grecorromana los cuidados del sí constituían una libertad valiosa en sí misma. En cambio, en la época cristiana estos se asociaron al egoísmo y el sacrificio del yo se volvió la vía a la salvación. Según Foucault hemos heredado el imperativo básico del primer momento “cuídate a ti mismo” y de la mano “conócete a ti mismo”. Para cuidarnos debemos conocernos, para conocernos debemos aceptar normas y seguir reglas “cuidar de sí es dotar al propio yo con estas verdades. Allí es donde la ética se vincula con el juego de verdad” (Ibídem, 149). En los gimnasios los sujetos adquieren conocimientos, verdades, e incorporan normas sobre las que basan su conducta. Estas verdades les sirven como guía moral permitiéndoles producir o recrear su cuerpo.

Otras características del proceso histórico que analiza Foucault también son homologables a lo que sucede en los gimnasios, por ejemplo, la confesión. En tanto se fijan reglas se habilitan ciertas conductas y

se “prohíben” otras. El quebrar o ir en contra de estas pautas consideradas correctas constituye una falta. En la época cristiana la prohibición y el conocimiento de sí implicaba decir la verdad sobre uno mismo, confesarse cuando se actuaba por fuera de las reglas. En el gimnasio se despliega una dinámica similar entre el ascetismo y la verdad.

Ahora bien, la confesión es un ritual de discurso en el cual el sujeto que habla coincide con el sujeto enunciado; también es un ritual que se despliega en una relación de poder, pues no se confiesa sin la presencia al menos virtual de otro, que no es simplemente el interlocutor sino la instancia que requiere la confesión, la impone, la valora e interviene para juzgar, castigar, perdonar, consolar, reconciliar; un ritual donde la verdad se autentifica gracias al obstáculo y las resistencias que ha tenido que vencer para formularse; un ritual, finalmente, donde la sola enunciación, independientemente de sus consecuencias externas, produce en el que la articula modificaciones intrínsecas: lo torna inocente, lo redime, lo purifica, lo descarga de sus faltas, lo libera, le promete la salvación. (Foucault, 1996: 62)

La interiorización de normas y valores y la búsqueda de una ética que al mismo tiempo sea una estética de la existencia obligan al sujeto a contar la verdad sobre sí mismo en relación a lo prohibido, además de hacerlo sentir culpable cuando no las cumple. Esta fue una de las dimensiones emergentes en el trabajo de campo: la omnipresencia de la culpa. Lo mismo puede analizarse también desde Baudrillard (2009) y su analogía entre el comportamiento de la clerecía y la medicina. Así como los cristianos debían confesar sus pecados para cuidar su alma, los *gym-goers* también deben confesar sus deslices para cuidar su cuerpo. “En el cuerpo privatizado, personalizado, convergen más y mejor toda clase de conductas sacrificiales de autosolicitud y de conjuro maligno, de gratificación y de represión” (Baudrillard, 2009: 171).

*...no había realizado ejercicio en las vacaciones de turismo que había pasado en Piriápolis. La frase que utilizó fue “no hice una poronga, pero nada de nada, ni siquiera salir a correr, que a mí me encanta” (C. O. Esto me hace pensar que el mecanismo que funciona como motivador para realizar ejercicio es la culpa, no se trata de hacerlo a la fuerza sino de interiorizar la culpa, si no se realiza ejercicio no se hace “nada”). Diario de campo.*

Ya se trate del pecado de no haber realizado ejercicio por cierta cantidad de tiempo o de haber comido de más, la falta siempre se comunica a un otro, a modo de descarga y desahogo.

*Sí, a mí me dicen ¡Pa! ¡Pa! ¡No sabés profe me comí todo en el fin de semana me chupe todo! ¡Hoy me mato! ¡Me mato hoy! Y cuando dicen hoy me mato hacen una clase y dicen ¡Bo quede muerta! Me voy ¡Ja ja! ¿Y vos no te ibas a matar? Se van. Pero ya se van contentas, porque ya largaron y le contaron al profe lo que hicieron.*

Muchas veces la confesión (en tanto articulación del pecado) y el ejercicio compulsivo luego del acto culposo bastan para obtener el perdón. Pero esto no termina aquí, el haberse “portado bien”, seguido las pautas y cumplido con lo debido recibe como premio la indulgencia sin culpa. La culpa no solo se descubre en quienes la sufren, sino también en quienes la evitan. El romper las reglas sin sentir culpa es un derecho que debe ganarse, existe una suerte de lógica de compensación en los gimnasios. Las personas más estrictas y rigurosas se dan el placer de comer lo no debido sin el pesar de la culpa.

*S: No, en la alimentación soy un desastre. No, no yo como todo lo que se me antoja. I: ¿Si? S: Y bueno pero eso también se lo agradezco al gimnasio es lo que me permite hacerlo ¿viste? Entonces no, no me cuidó en la alimentación para nada.*

Tal como menciona Smith Maguire (2008, 130): “fitness activities both allow her to indulge, and absolve her from the associated guilt”. Estas reglas, estos juegos de verdad establecen quién debe sentirse culpable y quién puede verse absuelto de esta emoción. “Darse un gusto” esporádico no está mal visto, por el contrario, está justificado y es parte indivisible de este mundo. La dinámica de las normas, ya sean referidas al ejercicio o a la alimentación, no implica un orden alternativo en el cual dejemos de ser sedentarios o

donde ya no existan las cadenas de comida rápida. Por el contrario se plantea un modelo donde las ocho horas de trabajo sentados se compensen con una hora de ejercicio. No se proponen trabajos más dinámicos que eviten el sedentarismo, sino que utiliza la misma lógica a la que recurren los sujetos culposos. La lógica de compensar, contrarrestar, equilibrar. Así como el *fitness* pretende que compensemos nuestras horas de quietud incorporando una hora de ejercicio intensivo diario, los sujetos pretenden contrarrestar una comilona con una corrida y una indulgencia con una semana de estricto cuidado.

La proclama de que se ha liberado el cuerpo que dice que ya no existe el pudor puesto que han cambiado sus pautas de vestimenta y exhibición no significa que nuestros cuerpos —ni nosotros— seamos más libres.

Por medio de una explotación económica (y quizás ideológica) de la erotización, desde los productos de bronceado hasta las películas porno... En respuesta también a la sublevación del cuerpo, encontraremos una nueva inversión que no se presenta ya bajo la forma de control-represión, sino bajo la de control-estimulación: “¡Ponte desnudo... pero sé delgado, hermoso, bronceado!” (Foucault, 1979: 105).

En efecto, para Foucault nada es más material y físico que el poder, que se ejerce sobre todo a través de los cuerpos, ya no para reprimirlos, sino para vigilarlos.

Esta sexualidad “liberada” orienta el descubrir y consumir un cuerpo donde lo erótico es un capital. No se trata de un cuerpo deseado o deseante, sino un cuerpo que invierte cierto valor sexual. Así lo erótico está en los signos de este cuerpo-objeto. “De la higiene al maquillaje, pasando por el bronceado, el deporte y las múltiples «liberaciones» de la moda, el descubrimiento del cuerpo pasa primero por los objetos” (Baudrillard, 2009: 164). He aquí la funcionalidad económica e ideológica, en tanto lo erótico y lo bello venden, se necesita de esos cuerpos liberados y emancipados para satisfacer los fines productivos.

*Es necesario que el individuo se tome a sí mismo como objeto, como el más bello de los objetos, como el más precioso material de intercambio, para que pueda instituirse, en el nivel del cuerpo deconstruido, la sexualidad deconstruida, un proceso económico de rentabilidad.<sup>4</sup> (Ídem)*

En este sentido Baudrillard afirma que el cuerpo no ha implicado una secularización, sino una metamorfosis de lo sagrado. El cuerpo no ha sido liberado, ha tomado el lugar del alma como instancia mítica, de salvación. La ideología del alma, ya obsoleta fue transformada en una ideología más funcional sustituyendo su trascendencia por la inmanencia, por la realidad espontánea del cuerpo. “Ahora bien, esta evidencia es falsa. El cuerpo, tal como lo instituye la mitología moderna, no es más material que el alma. Como esta, es una *idea*” (Íbidem, 166). El funcionamiento del cuerpo involucra lo social, lo político, lo económico, lo cultural y no solamente lo biológico. Todo lo que sobre él se deposita está basado en cómo se lo concibe, es decir, en la idea que nos hacemos de él, más que en una verdad absoluta o una esencia.

Por último, Baudrillard plantea el tema de la mujer y su relación con lo corporal, dice que se ha sexualizado a la mujer alegando una cercana relación entre ella y la naturaleza. En este sentido la mujer y el cuerpo comparten el mismo lugar de servidumbre en la historia occidental. El signo de lo sexual se ha connotado a toda categoría explotada, peligrosa. Lo mismo sucede con los negros, su relación con lo sexual tiene que ver con su condición de servidumbre, no porque “estén más cerca de la naturaleza”. Ahora bien,

---

<sup>4</sup> Cursiva del autor.

así como mujer y cuerpo están reclusos y por ello han adquirido una connotación sexual su supuesta emancipación se ha producido sin que lo sexual se les separe: “*a medida que se «libera», la mujer se confunde cada vez más con su propio cuerpo*” (Ibídem, 168). Esta liberación no ha implicado una elección de la mujer en cuanto a cómo definirse, contrariamente se le ha dado a consumir determinada definición de “mujer liberada” vinculada a lo sexual. Lo mismo puede decirse del cuerpo, no ha sido liberado, se ha convertido en el principal vehículo del poder.

El mismo razonamiento puede aplicarse a un discurso que ha adquirido el carácter de verdad para la población de estudio. Este discurso dice que actualmente hay una mayor preocupación por cambiar la forma en que vivimos de modo que nuestro estilo de vida sea más saludable. ¿Hasta qué punto es esto verdad? No tenemos aquí la respuesta, que además depende de lo que sea considerado saludable. Pero sí podemos afirmar que esta preocupación no nos libera del sedentarismo ni de la obesidad. Lo que hace es plantear nuevas relaciones de poder en donde los gimnasios conviven con los McDonald’s, no de forma antagónica, sino como parte del mismo mundo. La idea no es prohibir la comida rápida o cambiar la modalidad en que nos movemos o no, no se trata de un cambio que arremeta con lo viejo transformado nuestra forma de vivir. Se trata más bien de la instauración de ciertas prácticas que nos habiliten a seguir viviendo esta vida sin culpa. Para poder seguir haciendo todas estas cosas (comiendo comida chatarra, viajando en auto) sin culpa uno además debe realizar al menos una hora de ejercicio intensivo diario y llevar una dieta balanceada, o condenarse a sentirse alienado en su cuerpo.

Entonces nuestros cuerpos no son tan libres como nos dicen. Seguir estos mandatos no es una obligación legal pero si moral, espontánea e inescindible, puesto que está corporizada, lo que hace más difícil su evasión. Lo normal no es que alguien que vaya al gimnasio no frecuente McDonald’s, lo normal es que un establecimiento esté a media cuadra del otro, que te encuentres allí a tus compañeros de gimnasio, que en la clase de *spinning* se hable de lo que se va a comer el fin de semana y que hasta exista una carrera de esta cadena. Esta lógica de compensación permite que un comportamiento sostenga al otro.

### **8.3.2 Cuerpo agente: Las técnicas reflexivas**

Llamaremos *control expresivo* (Goffman, 1994) a las tecnologías, prácticas, saberes y movimientos que regulan la conducta de los sujetos en los gimnasios. Es decir, las normas y verdades que normalizan las formas de construir y exhibir el cuerpo. Por ejemplo, las reglas que se manejan en cuanto a la exposición del cuerpo en los vestuarios, a modo de broma en el grupo de discusión una chica dijo: “*a vestirse con la toalla puesta*” cuando pregunté qué cosas se aprendían en un gimnasio.

El sudor también es un punto de inflexión, en tanto una sudoración muy extrema resulta desagradable pero también quien no suda es mal visto, ya que implica cierto prestigio relacionado con el esfuerzo del cuerpo. En el grupo de discusión las chicas hablaron de una compañera que no sudaba, al finalizar la clase se retocaba el maquillaje y se iba. Alguien dijo “*no hizo nada, no hay chance*” y otra coincidió “*yo soy candidata de eso, si no estás sudando es porque no trabajaste*”. También mencionaron haber aprendido

“cosas concretas capaz, también tipo no sé, que el profesor te explique cosas y las entiendes más... del cuerpo”, esto se relaciona con la exigencia de conocerse para cuidarse, en términos de Foucault.

Es la figura del profesor quien transmite muchas de las verdades sobre cómo conocernos. El componente narcisista se manifestó constantemente en sus entrevistas. Una me mostró fotos suyas cuando le pregunté cómo era el cuerpo *fitness*, y otro me dijo que el cuerpo de los profesores era el modelo a seguir de los *gym-goers*. También me hablaron sobre su entrenamiento y la responsabilidad que sentían con respecto al trabajo de sus cuerpos, no solo para soportar físicamente las horas de trabajo, sino para brindarle credibilidad (legitimarse) y motivación de sus alumnos.

Personal trainers are thus the perfect fitness field consumers and producers; they are both buying into and selling their own lifestyle, and their claims to professional status help to legitimate fitness as the field within which to negotiate the status of the body as a form of capital, a site of investment, and a means of self-expression.” (Smith Maguire, 2008: 189)

Según Crossley:

One’s body is one’s “point of view” on the world. It opens out upon the world but is, because of this, its own blind spot. [...] differences and deficiencies are not intrinsic properties of bodies but rather are arrived at by way of comparison, such that they are inevitably social constructions. (2001, 150-152)

Un ejemplo interesante es la construcción de las diferencias de género. A partir de la delimitación social de lo femenino y lo masculino, hombres y mujeres aprenden a entrenar de diferente forma y ponen énfasis en diferentes partes. Los *gym-goers* reconocen que lo “normal” es que el hombre trabaje en la sala el tren superior, y que la mujer trabaje sobre todo en clases los miembros inferiores. Así el cuerpo se fragmenta y estimula para su entrenamiento en base diferencias que no son intrínsecas sino que aparecen cuando se los comparan y adquieren una significación social determinada.

*Y lo del hombre te lo explico, es porque se ve al espejo y lo primero que se ve son los pectorales y el bíceps, entonces como no se ve lo de atrás no se hace. De hecho de los años anteriores, que los gimnasios era típico de la cintura para arriba no trabajaba las piernas, entonces trabajan los pectorales el abdomen y los bíceps, de atrás no trabajan, “yo no me veo, qué me importa”. Y las mujeres tienen ese problema que saludan y hacen una cosa así acá, entonces eso se lo quieren sacar, y la cola que se le va cayendo cada vez más hasta las rodillas, le llegan en los sesenta y la zona media que es donde se les deposita la grasa. Entonces ta, viene con esas cosas así. No tienen al cuerpo como una unidad, lo ven así, necesito acá, acá y acá.*

En relación a la temática existe una cierta ambigüedad en el discurso. Por momentos decían que estas diferencias estaban siendo paulatinamente borradas, que hombres y mujeres debían trabajar su cuerpo integralmente. No obstante, terminado el discurso políticamente correcto se referían a las diferencias “intrínsecas” o propias de cada sexo. A la mujer se la reconoce por su flexibilidad y al hombre por su fuerza. Esta era una de las muchas excusas que los hombres ponían cuando les preguntaba por qué no frecuentaban las clases, su falta de coordinación. Ahora bien, ¿Por qué los profesores hombres que dan las clases sí coordinan? ¿Y por qué yo tampoco coordinaba cuando empecé con las clases?

*Se mostró interesado casi de inmediato en mi trabajo de los gimnasios, me dijo “Está bueno eso porque hay muchos mitos en los gimnasios” “¿Qué mitos?” “Y por ejemplo que mujeres y hombres tienen que trabajar diferentes partes del cuerpo, no es verdad eso, hay que trabajarlo hombres y mujeres por igual, de forma integral [...] “Es como que los hombres van a sala y las mujeres a clases, ¿por qué los hombres no van a clases?” “Porque no se animan, no se animan porque no tienen coordinación y les cuesta” “Claro, a mí también me cuesta siempre al principio agarrarle el ritmo y aprender los movimientos de una clase” “Claro, pero capaz lo que a vos te lleva tres clases aprender a ellos les lleva doce. Son muy toscos los hombres la mujer es más flexible” “¿Y vos das clase?” “Claro, pero es diferente porque yo soy profe. Las mujeres capaz en el tiempo que un hombre gana un kilo de musculatura ganan solo cien gramos”. Diario de campo.*

Es interesante incorporar esta perspectiva para intentar comprender “desde el cuerpo” cómo funciona el entrenamiento en los gimnasios en tanto relación social. El cuerpo puede entenderse como objeto siendo modificado mediante el entrenamiento o como sujeto/agente trabajando sobre sí mismo. Las técnicas del cuerpo o *body techniques* son, según Crossley (2004), formas compartidas de razonamiento práctico, de entendimiento social, pre-representacionales y pre-reflexivas, se integran e interactúan con las representaciones colectivas. Las técnicas reflexivas del cuerpo son aquellas que le permiten al sujeto actuar sobre sí mismo, modificándose. “The jogger does not seek to transform the ground by pounding it nor to get their self from one place to another but rather to modify their body by working it” (Crossley, 2004: 38). Para que un *gym-goer* pueda realizar su rutina de entrenamiento es necesario que se tematice a sí mismo, actuando sobre su existencia corpórea, generando un “yo-cuerpo”. No son simples patrones de comportamiento sino formas prácticas de entendimiento y significación. Lo que procuramos es comprender de qué forma los sujetos trabajan su cuerpo para obtener determinados resultados.

*Para tonificar el cuerpo ponés cuatro series de doce repeticiones. Pero por ejemplo yo a veces necesito agarrar fuerza en los brazos también, por el tema de handball, entonces hay ejercicios de brazos, que me en vez de hacer cuatro de doce. Hago cuatro de doce repeticiones con tres bloquitos de peso, después hago diez con cuatro bloquitos y después ocho repeticiones con cinco bloquitos. O sea aumento el peso y bajo las repeticiones, para agarrar fuerza.*

Observamos cómo se pone en acción el control expresivo de las prácticas corporales a través de las técnicas reflexivas. Se parte de un conocimiento y se aplica conscientemente sobre sí siguiendo determinado fin, en este caso aumentar la fuerza en los brazos para mejorar el rendimiento en handball.

*En realidad yo le pregunté, porque digo [...] necesito más, algo, bueno ¿qué? [...] Y me dicen bueno, andá y empezás a trabajar la parte de tu cuerpo el que quieras mejorar. Y la verdad que en dos meses ya ves la diferencia y está bueno [...] Entonces dije bueno ta, ¿Y cómo se hace? [...] Como que primero quise entender bien la teoría del entrenamiento [...] Me informo, veo videos de ejercicios y cosas así [...] Ir al gimnasio es como que ta, te mantiene saludable, pero si vos querés algo, bueno, tenés que trabajar en eso, y me puse a trabajar en eso y es como se hacen las cosas.*

Este caso expresa de forma muy clara cómo se conjugan estos elementos. En primer lugar la necesidad de hacer algo más, ya no le satisfacen las clases, necesita mayor exigencia. Habla con su entrenador para ver cómo aprovechar esa hora libre del trabajo y este le pregunta que partes del cuerpo quiere mejorar, le prepara una rutina y le explica cómo funciona el entrenamiento en sala, sus etapas y sentidos. En definitiva, le transmite los saberes y tecnologías que le permiten conocerse a sí misma para poder aplicar ciertas técnicas reflexivas sobre su cuerpo, modificándolo. Ella destaca la importancia de estos saberes, que procura en Internet. Pero esta vez quiere otro tipo de información, la de un experto, dueño de un poder simbólico corporizado. Al relatar los cambios percibidos en su cuerpo dice sentirse mejor con respecto a sus piernas y cola, la cual le había generado incomodidades en el pasado, sobre todo al momento de exhibirla en la playa. Por último, reflexiona acerca de la diferencia entre ir al gimnasio como acto compulsivo, sin propósito específico, solo su carácter moralmente correcto, e ir con determinados objetivos en cuanto al cuerpo, adquirir conocimientos y trabajar sobre este para transformarlo.

Crossley (2004) se propone explicar el funcionamiento de las clases aeróbicas a partir de la noción de *habitus* de Bourdieu (1998) la cual altera a partir de teoría fenomenológica. “Habitus is not an independent thing but rather a flexible dispositional structure formed within and by the body, qua inter/action system, in

the context of its ongoing interactions with the world” (Crossley, 2004: 39). En este sentido entiende que entrenamiento en circuito moldea la actividad del agente y este es al mismo tiempo moldeado por ellas. No se trata de una construcción unilateral, por el contrario, en tanto el sujeto despliega la actividad la construye y se construye a sí mismo. Así como el *habitus* es una estructura estructurante, este entrenamiento moldea y es moldeado. El entrenamiento es, entonces, una interacción simbólica localizada en redes específicas y duraderas de sentido. Además de seguirse reglas y pautas físicas, se siguen también reglas y pautas sociales, se trata de un espacio física y socialmente estructurado.

*A medida que se fue complejizando las “nuevas”, Victoria y yo, nos fuimos apartando del ritmo y la coordinación del resto de la clase. Nos costaba aprender los movimientos, la secuencia no era natural, yo debía pensar cuál iba a ser el siguiente paso mientras lo hacía. Se notaba con claridad esta diferencia entre nosotras y el resto de la clase que estaban como sincronizadas. Diario de campo.*

Como era nuestro primer día en el gimnasio nuestro cuerpo no había adquirido aún el “*habitus trainer*” al que se refiere Crossley. Nuestros cuerpos no habían incorporado aún las estructuras físicas que nos permitieran realizar la clase a ritmo con los demás. Asimismo, tampoco estábamos familiarizadas con las pautas sociales de dicho gimnasio, cuando la profesora saludó con un beso a todas sus alumnas nos llamó la atención. Este *habitus* es algo que se adquiere.

Crossley entiende el funcionamiento de las técnicas reflexivas como juegos de lenguaje (Wittgenstein, 1953). Hay un código que los participantes deben manejar para poder acatar las órdenes de el/la profesor(a) y performarlas. Uno no solo tiene que saber cómo hacer una sentadilla o un mambo, tiene que saber que así se llaman y estar capacitado para seguir a tiempo las órdenes del instructor.

The agent must respond “automatically”. They have no time to think or plan. What we also see here is an integration of talk and motor activity within a language game. The words of the instructor call forth specific techniques from the class; action and words belong to the same system or game. (Crossley, 2004: 45).

*Cabe destacar la automaticidad que hay que tener en la captación de las órdenes de la profe. No como la vida cotidiana, que procesamos y pensamos las órdenes que recibimos. En la clase debemos acatar, y acatar con el cuerpo, cada orden está asociada a uno movimiento que debemos ejecutar. Diario de campo.*

Esta estructura de juego implica que los nuevos no conocen sus reglas. Si no fuera por los participantes más antiguos y habilidosos la estructura hubiera estado en peligro. Nuestro “*habitus trainer*” no estaba estructurado aún. En el diario de campo se describe cómo diferían entre sí los tiempos que manejan los profesores durante las clases, cuando eran más rápidos de lo que acostumbrábamos se nos hizo difícil seguirlos. Además, no solo es preciso aprender los movimientos, sino cómo combinarlos y a qué ritmo realizarlos, lo que logramos luego de unas semanas. La capacidad de jugar este juego es también adquirida.

## **8.4 El cuerpo ubicado y el cuerpo reflejado**

### **8.4.1 Ser y sentirse en el gimnasio**

Para comenzar es importante realizar una breve descripción de los gimnasios visitados durante la investigación y así dar cuenta cómo su disposición recae sobre el trabajo de los cuerpos (la misma se adjunta en los anexos).

El sentido de las prácticas deportivas está tan fuertemente ligado con la frecuencia y la antigüedad de la práctica, con las condiciones socialmente calificadas en las que se realiza (sitio, momento, equipos, instrumentos, etcétera), con la manera de realizarla (por ejemplo, lugar que se ocupa en el equipo, estilo, etcétera [...]) aún más, la gimnasia, que difiere totalmente según se trate de la simple cultura física cotidiana o semanal, practicada en el domicilio, sin equipos especiales, o de la gimnasia practicada en una sala especializada, cuya «calidad» (y precio) varía también según las instalaciones y servicios que ofrezca (por no hablar de la gimnasia deportiva o de las diferencias entre la gimnasia clásica y todas las formas de «gimnasia nueva») (Bourdieu, 1998: 246).<sup>5</sup>

En segundo lugar, introduciremos una idea que implementa Wacquant durante su investigación en un gimnasio pugilístico de Chicago:

El gimnasio es el vector de una *desbanalización de la vida cotidiana* al convertir la rutina y la remodelación corporal en el medio de acceder a un universo distintivo [...] El carácter monástico, casi penitencial, del «programa de vida» pugilístico transforma al individuo en su propio campo de batalla y lo invita a descubrirse, o más bien, a crearse a sí mismo. (2006: 30)

El gimnasio implica descubrirse-conocerse y cuidarse-crearse, llenando la vida de sentido, desbanalizándola.

Por otro lado, para Bourdieu la gimnasia también implica un corte con la actividad cotidiana, en tanto las los movimientos a los que se somete el cuerpo en los gimnasios no están orientados a fines prácticos sino abstractos:

Al no tener sentido, la mayor parte de las veces, más que por referencia a un conocimiento completamente teórico y abstracto de los efectos de un ejercicio que, en la gimnasia, se reduce a una serie de movimientos abstractos, descompuestos y organizados con respecto a un fin específico y culto (por ejemplo, «los abdominales»), totalmente opuestos a los movimientos totales y orientados hacia unos fines prácticos de la existencia cotidiana, dichas prácticas higiénicas suponen una fe racional en los beneficios diferidos y a menudo impalpables que las mismas prometen. (Bourdieu, 1998: 250)

Por desbanalización de la vida cotidiana se alude también a un quiebre, un corte con la rutina diaria: el trabajo, la familia, el hogar, la calle. A diferencia de lo que a simple vista se puede pensar (dada la repetitividad de las actividades en los gimnasios) el tiempo en este espacio no es vivido de forma rutinaria por quienes lo disfrutan. Si bien se considera que se necesita disciplina y periodicidad para sostener la actividad, esta logra contraponerse a la rutina por esta particular puesta en escena —y uso— del cuerpo. Sin embargo esto no se cumple para todos, lo que algunos disfrutan otros viven como una carga.

*B: Una persona que no va al gimnasio de repente ve todos, todos los días las mismas caras en su trabajo (M: Sí totalmente) sale del ómnibus todo apretujado (M: Es una rutina claro es una rutina) llega a la casa, llega re caliente del ómnibus encima llueve, es todo un bajón... (Risas y murmullo) M: Es todo, es todo terrible. No sabe lo que es entrenar ¿Entendés? B: Claro una que va al gimnasio de repente va con su bolsito y dice ta salgo del trabajo ¡Pa que bajón el bondy este! Va, va al gimnasio y ya está. A: ¡Se le paso todo! Sí, se te pasa todo.*

El disfrute y la canalización de tensión y estrés a través de esta actividad son aprendidos. Quienes lo tienen incorporado lo ven como algo natural, casi una necesidad. Quienes no, deben soportar la contradicción. Esto tiene que ver con el lugar en el que se ubica el placer en el gimnasio. Generalmente, quienes intentan motivar a los sujetos ponen el placer en el fin (el cuerpo transformado) y no en el medio (el trabajo del cuerpo). Son pocas las veces que se refieren a lo que el entrenamiento provoca en el cuerpo, al sentir de este.

Exercise itself is not pleasurable, but is a matter of discipline; pleasure comes from the effect on one's fitter body has upon others, the satisfaction in having made "good" use of one's leisure time, the distractions provided through the amenities and status rewards of the health club. Even when fitness activities are represented as enjoyable, they are rarely constructed as ends in themselves. (Smith Maguire: 2008, 196)

<sup>5</sup> Se recomienda la lectura de la descripción y análisis de los gimnasios, adjuntada en los anexos.

Esto no significa que el ejercicio en sí mismo no sea disfrutable, sino que es uno de los esquemas que el cuerpo debe aprender/incorporar.

*No sé estar sin hacer deporte. Es una actividad diaria que es como una obligación para mí. O sea es como un requisito, yo no puedo estar sin hacer deporte. [...] Sí, porque si no es como que me siento mal, me ha pasado que no pude hacer ejercicio como tres o cuatro meses, cuando estaba con la tesis y me di cuenta que estaba fatal. Me costaba despertarme, como estaba mucho más pesada yo en todo mis movimientos, en mi cabeza, yo lo necesito no puedo estar sin hacer ejercicio.*

Esta cita viene a partir de la pregunta acerca del gimnasio como actividad principal o de tiempo libre. Muchos entrevistados le dieron el carácter de tiempo libre para diferenciarla del trabajo y del estudio. Otros, manifestaron que sentían la necesidad de ir, que “su cuerpo se los pedía”. Lo necesitaban sobre todo cuando estaban más ocupados, cansados o habían tenido un mal día. He aquí dos temáticas a analizar: la “necesidad” de movimiento y la díada dolor-placer del entrenamiento.

*Una cosa que se escucha que también se puede hacer una investigación sobre eso, es la cantidad de gente que afirma que el ir al gimnasio es una manera de descargar el estrés, que es el mejor momento, a mí una persona que entrena me dijo “Mira ¿Querés saber cuál es mi mejor momento del día cuál es? Venir a entrenar.” Y me lo dijo un pibe que tiene 29 años, novia, salud, buen trabajo, profesional, cero drama. Pero la rutina diaria de él le lleva a decir que el mejor momento del día es ir a entrenar.*

Esta sensación o experiencia corporal tiene que ver con la estilización de la vida y con el encontrarle sentido a la misma no a partir del discurso, sino en el movimiento (Kogan: 2005). El movimiento y el sentir corporal irrumpen en la vida cotidiana, ocupada por trabajo abstracto y sedentario. Por esta razón el dolor en los músculos que produce el entrenamiento se vuelve placentero, es lo que Smith Maguire (2008) llama “feelings of virtuousness or experiences of embodiment”. Ese dolor placentero o cansancio muscular, ese “sentir que el cuerpo está trabajando”, es sentir que tenemos un cuerpo, que somos un cuerpo.

El dolor es una punción de lo sacro, porque arranca al hombre de sí mismo y lo enfrenta a sus límites, pero se trata de una forma caprichosa, que hiere con inaudita crueldad. Sin embargo, si permanece bajo el control moral o si es superado, ensancha la mirada del hombre, le recuerda el precio de la existencia, el sabor del instante que pasa. (Le Breton, 1999)

*Ah me siento tipo Tomb Raider [...] Porque me encanta ese tipo de clases si pudiera ir todo los días me encanta, porque Body Combat me encanta [...] tiene desde Tai Chi, Karate, Taekwondo, Muay thai tiene todo, y todas las técnicas, espectacular. Entonces es como que ta, como sentís una adrenalina, porque te da una adrenalina, que te dice “mátalo”, aparte en una parte que tenes que hacer un golpe Muay thai y pegar.*

El gimnasio tiene también esa parte de actuación, de meterse en el personaje, en el papel de *gym-goer*. Algunas clases explotan esto a través de actividades específicas o relacionadas a ciertas disciplinas, convertidas a la gimnasia. En el Gimnasio Azul, por ejemplo, utilizan los programas de entrenamiento. Se trata de clases programadas de antemano que se distribuyen y practican en todas partes del mundo durante tres meses, hasta que sale uno nuevo. Este gimnasio cuenta con Body Combat, el programa citado, y Body Balance que conjuga técnicas de Yoga y Pilates, entre otros.

Por otro lado, el dolor no solo es un factor que se siente físicamente, se le da además un sentido. Según Le Breton (1999), darle significado al dolor es una de las formas que existen para controlarlo, palearlo o vencer el miedo que inspira. Es nuestro interés comprender qué sentidos se le atribuyen al dolor en el entrenamiento y qué otras sensaciones y emociones produce entrenar. En los gimnasios es muy común escuchar alumnos y profesores comentando que después de entrenar que “les quedó doliendo todo”. También se dice regularmente que los *gym-goers* se van a acordar del “profe” todo el fin de semana, por el

dolor que van a sentir. Se trata de un tema sobre el que se habla recurrentemente y esto tiene que ver, entre otras cosas, con las formas de aliviarlo, en este caso, nombrándolo.

Siguiendo nuevamente a Le Breton (1999) entendemos que para aliviar el miedo que produce el dolor no solo hace falta significarlo, sino también verbalizarlo. Esta es una de las razones por las cuales los diagnósticos médicos facilitan el pasaje por el sufrimiento, no hay nada más perturbador que sentir dolor y desconocer su causa. Por ello los *gym-goers* hablan tanto de él, lo significan, lo exteriorizan, se lo apropian.

Además de los dolores posteriores a la práctica física también está el dolor *in situ*, al momento de realizar el ejercicio, que se manifiesta en caras, muecas, chistes, suspiros, quejas y hasta gritos. En la clase de *spinning* por ejemplo es habitual que algunos exorcicen y compartan su dolor gritando. En el grupo de discusión hablando sobre “personajes típicos” del gimnasio se dijo:

*Bueno está el que grita en la clase de spinning ¡Yo a ese lo amo! (risas) [...] Rafa está diciendo la montaña no sé cuánto y él dice ¡Uuuuh! (Risas) ¡Grita re zarpado!” Y vos tipo decís ¡Ta, vamo arriba! (Risas).*

Tanto los entrevistados como quienes participaron en los grupos de discusión dicen que este dolor es especial y diferente puesto que contiene en sí mismo a su antítesis, el placer. Pero también funciona como recordatorio del trabajo realizado, tornándolo presente, es símbolo de orgullo y en tanto se disfruta reafirma la disciplina y el vínculo con el entrenamiento.

The corporeal experience of fitness can thus reaffirm other pleasures, as well as self-discipline: both during exercise and afterwards, muscle fatigue and tenderness, and improved levels of strength, endurance and flexibility, serve as embodied reminders of the virtuous work done, and reinforce one’s resolve to remain physically active. (Smith Maguire, 2008: 143)

Con respecto a la dupla placer/dolor, la siguiente cita es muy ilustrativa.

*I: ¿Y qué sentís cuando estás entrenando tipo en el cuerpo? ¿Sentís dolor, placer? P: Es la mezcla de las dos cosas, sí, este... es como que a veces digo ¿quién me manda estar acá? I: ¿En serio? P: Cada vez que pienso eso porque estoy sufriendo, porque estoy saltando y ya no puedo más y creo que va a ser el último salto y voy a desplomarme en el piso. Cuando siento eso, eso es lo que digo, ta ¡Por eso estoy acá! Entonces eso como que me levanta de nuevo, un sube y baja espantoso. I: Es como una contradicción ahí. P: Claro, estoy sufriendo ¡Me quiero morir! ¡Ay! ¡Me encanta estar acá! ¡Ay! ¡Me quiero morir! Y es así, es todo el tiempo así.*

Al dolor se le da un significado que concuerda con el fin de la actividad, es el indicativo del cuerpo de que “lo estás trabajando”, de que las técnicas reflexivas que estás aplicando sobre él están surtiendo efecto. Se trata de un dolor diferente a la lesión, puesto que es buscado. Está bien, es correcto que duela. El objetivo del entrenamiento es alcanzar ese dolor porque indica que el músculo está siendo modificado, que se está desencadenando un proceso interno. Es la señal del cuerpo de que se está llegando al propósito. Por lo tanto no asusta, preocupa ni confunde una vez que uno ha incorporado los esquemas corporales del entrenamiento y tiene identificados los dolores asociados a cada ejercicio. Se trata de un elemento que el *gym-goer* puede controlar y principalmente dosificar.

*Yo siento que si me duele es un work. Si me duele es porque está funcionando, es como. Si arde no estás haciendo nada, realmente te tiene que doler, pero no es un dolor que sufras, es para mí un dolor satisfactorio de que estas trabajando un musculo. No es un dolor que “¡Ah no puedo más!” No, es un dolor de que estas trabajando músculos, algún tipo de ardor algún dolor vas a sentir pero tampoco te vas a poner a llorar, es un dolor al final termina siendo satisfactorio.*

Por otro lado, cuanto más entrenado se encuentra un cuerpo, más resistente se vuelve al dolor. Además, si quiere seguir mejorando no se debe dejar de buscarlo. Buscar el dolor es exigirle al cuerpo y sentir el dolor es saberse haciendo lo correcto, lo cual no deja de remitirnos a la religión y a las prácticas ascéticas.

*Tenés que buscar la acidez. La acidez es la producción de un ácido láctico [...] Genera ácido láctico y eso genera como una sensación de calor, ardor [...] Entonces como vos sabés que vos tenés que salir a buscar eso. En realidad es como que el dolor es placer, no sé si placer, pero es como que lo estás buscando [...] la ruptura esa que es intramuscular genera dolores [...] que al principio es como re incómoda, después te da satisfacción porque es como para lo que vos entrenás.*

Viene a continuación el placer de sentir cómo el cuerpo se ensancha, se libera, se «hace» poco a poco a la disciplina que se le impone. Además del sentimiento de embriaguez y de plenitud corporal muy viva que procura, el entrenamiento es por sí mismo su propia recompensa cuando se consigue dominar un gesto difícil con la sensación de haber duplicado la potencia o cuando permite la victoria sobre sí mismo. (Wacquant, 2006: 74)

Volvemos así al eje del control de la corporalidad, del gobierno de sí, tanto del cuerpo en cuanto a sus formas, como en cuanto a sus sentires. El control de ese dolor también implica una recompensa para el *gym-goer*. Dice Le Breton (1999) que el control personal que le permite al hombre la razón es el principal remedio que se puede esgrimir frente al dolor, por esta razón ser capaz de aguantar o trascender el momento de dolor en el entrenamiento adquiere semejante relevancia.

Perder el control del acontecimiento es perderse a uno mismo, ya que el acontecimiento es un pretexto para la voluntad personal... Nada concierne tanto al ser humano como su disposición interior, de la cual es único amo señor. (p. 96)

*Una persona que nunca sufrió dolor tiene una tolerancia de dolor extra pero una persona que todos los días le pegan tiene una tolerancia extra. A un boxeador le pegas una cachetada y ni se entera, el tipo está acostumbrado que le peguen 250 mil piñas, con toda el alma y vida para derribarlo, o sea la tolerancia de dolor de esa persona es muy diferente a la que puedas tener vos.*

Por otro lado, si como decíamos anteriormente, el entrenamiento es la constante búsqueda de dolor, también es probable que aparezca el componente adictivo, lo grotesco. Surge entonces la posibilidad de lesionarse, cuando uno se deja llevar por el dolor, cuando deja de controlarlo. Como le sucedió a un entrevistado que decidió terminar una carrera aunque le dolía un gemelo y terminó lesionándose “*si, la terminé pero porque yo soy... mis objetivos siempre los cumplo*”. Si el entrenamiento implica buscar y controlar el dolor y si habiendo alcanzado un objetivo se debe exigirle aún más al cuerpo para producir el mismo efecto, no es raro que pueda ser adictivo.

*Sé que eso no me está haciendo mal, que va... es más, cuando estoy haciendo spinning, por ejemplo, soy de los que entrenan con la bicicleta muy al... siempre al límite, cuando entreno también con aparatos también entreno al límite [...] sentir... claro, sentir que estoy entrenando y dejando... que estoy al límite de lo que hago, no haciéndome... no destruyéndome, pero que estoy al límite.*

Por eso para los *gym-goers* el dolor/cansancio de haber realizado ejercicio en el gimnasio es diferente al de no “hacer nada”. Porque el ejercicio es significado como un afloje, un “cargar las pilas”, lo que deviene de la sensación de tener el control sobre el cuerpo y sus dolores, que no solo hacen que uno *sienta* el cuerpo, sino también que lo transforme.

#### **8.4.2 La tiránica y narcisista ilusión del espejo**

No hay dudas que el espejo juega un papel importante en el gimnasio. Todos reconocen su presencia e importancia, sin embargo, a muchos les resulta curioso que se quiera hablar de él puesto que dan por sentada su función. El discurso respecto al espejo muestra dos caras. Por un lado la respuesta espontánea y

reiterada que los *gym-goers* ven como obvia: usan el espejo para controlar la postura y ver si están realizando bien o no el ejercicio. No basta con sentir para descubrir el error, uno necesita verse desde afuera, en el espejo, para poder realizar los movimientos de forma correcta.

*En el gimnasio, en general, o sea... el espejo tiene que estar y el uso que se le tiene, que se le da, casi siempre, y que se le tiene que dar es para ver...este, que están, hacer bien los movimientos, para ver que estás haciendo bien los movimientos, para ver que estás haciendo los ejercicios correctamente.*

La otra cara del uso del espejo tiene que ver con el placer de mirarse, ya sea para encontrarse bello o feo.

*A veces me pasa que estoy haciendo step se me marca la pantorrilla y digo ¡ay mirá que linda que la tengo! Y después hago una sentadilla y se me marca toda la celulitis ¡Y me quiero morir! O sea... como que a veces me motiva por las buenas ¡Y a veces me motiva por las malas!’. [Esta función del espejo generalmente se asocia a “los otros”, moralmente incorrectos.] “Y no sé, el enfermito o sea siempre, está todo el día entrenando está traumatado con su cuerpo, se mira al espejo constante y que se inyecta y anabólicos y etcétera, anabólicos, esteroides. Ese, yo diría que está ese y después, después la gente común (Risas).*

Lo correcto es mirarse para corregirse, para ver si se está haciendo bien el trabajo, es un error mirarse por placer. “O sea, no es que me miro para ver si estoy linda o no. Si hago una sentadilla me miro en el espejo para ver si la estoy haciendo bien, esas cosas”. La función de uso, en este caso chequear que se esté realizando el ejercicio de forma correcta, es una coartada que esconde su verdadera función, la función de signo, esto es, el contenido simbólico del cuerpo reflejado. Para Baudrillard estos últimos son los que explican el funcionamiento de la sociedad como un lenguaje subsumido a la lógica de la diferenciación.

La omnipresencia de los espejos en los gimnasios guarda relación con el componente narcisista que vuelve al cuerpo el centro de los cuidados y consumos. También se vincula con el “conócete a ti mismo”, en este caso mediante la observación, y con el “cuídate a ti mismo” que implica auto-vigilarse. Ya sea mediante el mecanismo de la culpa que conduce a la confesión o mediante al espejo, instrumento del que se dota al sujeto para que pueda supervisarse y corregirse, “existe en la vigilancia, más exactamente en la mirada de los vigilantes, algo que no es ajeno al placer de vigilar y al placer de vigilar al placer” (Foucault, 1980: 156).

Según Baudrillard, lo que nos seduce de alguien no es la persona que intenta seducirnos, sino vernos a nosotros mismos reflejados en ella, sentirnos seducidos. Es por ello que la seducción es narcisista, nos seduce nuestra imagen reflejada en el otro.

En otros términos, la persona seductora es aquella donde el ser seducido se encuentra a sí mismo. La persona seducida encuentra en la otra lo que la seduce, el único objeto de su fascinación, a saber su propio ser lleno de encanto y seducción, la imagen amable de sí mismo [...] (Baudrillard, 1981: 66)

Esto explica la cantidad de espejos que existen en los gimnasios, lugar donde el cuerpo está desplegado en todo su valor simbólico, la imagen del espejo nos seduce porque nos vemos desde afuera, como si nos viera otro.

*Sin el espejo y no sé por (J: Para mí como que haría falta) ¡Ahí va! Yo no haría la misma cantidad de ejercicio [...] imagínate que el gimnasio no tuviera espejos, creo que capaz ni iría [...] porque es un impacto tan grande lo que te hace el espejo que si vos no ves cómo estás haciendo un ejercicio si vos no empezás a ver un cambio realmente, no, no te motivas viendo a tu propio cuerpo...no.*

Se refiere al *mirroring* (Klein, 1993), devolución que es capaz de darnos un objeto o una persona con respecto a nosotros mismos. En dicho caso nos restituye una imagen idealizada, sin embargo, el espejo del gimnasio no solo evoca esa imagen, también devuelve imágenes desvaloradas. Por ejemplo:

*Eso es raro, yo hablando con otros, le ha pasado a otros también. Hay días que te ves bien, hay días que te ves como que estás mal, hay días que no sé si es la cabeza de uno. También vos te ves y decís ¡Pa qué bien que estoy! ¡Voy a llegar bien! y a veces te ves y decís ¡Pa qué te pasa! No me siento... Pero eso pasa siempre.*

Tanto sea que se encuentre con un reflejo agradable o no tanto, existe una suerte de necesidad narcisista de recibir una devolución de la propia imagen. En el caso de los físico-culturistas la baja autoestima se manifiesta en un chequeo constante en el espejo que intenta aumentarla mediante el *mirroring*. “The mirror, then, provides a certain psychological distance between individuals, as well as between the subject and him or herself [...] This separation of self into self and other works to promote self-objectification” (Klein, 1993: 210&211). Ya sea a través de la mirada de otro, por medio de una imagen o fotografía, o mediante el reflejo que nos devuelve el espejo, la distancia con respecto a uno mismo que posibilita la objetivación del yo (que nunca es total) dispara la búsqueda narcisista e insaciable del ego. Esta motivación que emana de ver el propio cuerpo surge por los cambios que se producen en este y porque durante el entrenamiento el músculo se hincha, apareciendo más grande y tonificado.

No obstante la capacidad de objetivar el cuerpo que posee el espejo no es completa. Siguiendo a Merleau-Ponty (1993), entendemos al cuerpo como medio por el cual percibimos el mundo y también como sujeto corporizado en sí mismo; uno es cuerpo, no puede desapegarse de él, es el trasfondo del resto de nuestras percepciones. Es por ello que vernos en el espejo no nos colma ya que nunca nos deja ver del todo lo que queremos, ver cómo nos ven los otros.

En tanto observar implica poder variar el punto de vista manteniendo lo observado fijo, el reflejo de mi cuerpo me imposibilita su observación.

Mi cuerpo visual es, sí, objeto en las partes alejadas de mi cabeza, pero a medida que nos acercamos a los ojos, se separa de los objetos, prepara en medio de ellos un semiespacio al que no tienen acceso, y cuando quiero colmar este vacío recurriendo a la imagen del espejo, esta me remite aún a un original del cuerpo que no está ahí, entre las cosas, sino de este lado de mí, más acá de toda visión. (Merleau-Ponty, 1993:109)

Esta es otra de las razones que vuelve al espejo un objeto al que el sujeto recurre una y otra vez, nunca le satisface por completo porque no es posible que lo haga. No basta con echarse un vistazo, el espejo es un objeto al que se vuelve indefinidamente.

Klein argumenta que, al contrario de lo que se cree, los físico-culturistas se caracterizan por tener una baja autoestima. Eventualmente, el narcisismo institucionalizado en este deporte se vuelve terapéutico para ellos. “On the whole, the narcissism in bodybuilding plays a positive role; hence, the degree of narcissism falls within acceptable ranges, albeit there are individuals who are candidates for pathological forms of this malaise” (Klein, 1993: 209). Entonces, no es casualidad que el físico-culturista entrevistado haya partido de una baja autoestima y experimentado una sensación terapéutica en el gimnasio. Su disconformidad con su cuerpo lo llevó a involucrarse con estas prácticas de narcisismo institucionalizado.

*Sí... empecé por y, que uno tiene que sacar cuando sale eh... Cuando empieza a salir en la noche y, y ponete que yo una idea tenía de 16 años pero pesaba 100 kilos más o menos. Entonces estaba el tema del rechazo de las chicas [...] y un poco me pegó eso... de salir y, y esa...no se eso... esa cómo se dice, esa discriminación viste al gordito [...] Sí... (Risas) horrible... Me marcó feo y empecé por y ahí empecé por mi cuenta a, a dejar cosas que me engordaban, el pan, la Coca-Cola, empecé a salir a correr y... (Silencio) [...] Lo empecé a notar eh en la ropa en... uno se siente más cómodo. Pero no, no... y era algo como que no... no me entraba, quedé frustrado con esa cosa del gordito... Me acuerdo hasta el día de hoy, cuando empecé a salir de noche ya había competido por primera vez, salí y tenía más o menos más éxito con las chiquilinas de noche y no me lo creía.*

Para Baudrillard este narcisismo es radicalmente diferente al del niño “*en cuanto está situado bajo el signo del valor*. Es un narcisismo *dirigido*, una exaltación dirigida y funcional de la belleza en cuanto hacer-valer y en cuanto intercambio de signos” (1980:130). Esto significa que al sujeto no le queda otra posibilidad que amarse a sí mismo, siendo esto algo valorado. Él es responsable de su cuerpo, debe explorarlo y explotarlo, no en tanto búsqueda de placer, sino para instrumentalizarlo en tanto signo. Se trata de un nuevo narcisismo de modalidad tiránica. Por esta razón los *gym-goers* no logran “independizarse” de su reflejo, si bien el espejo cumple de a ratos una función terapéutica, esta no deja de ser un deber-ser, la auto-sedución se vuelve un mandato necesario para gestionar el cuerpo en tanto signo.

Otro aspecto a señalar es que el factor motivacional mencionado es conocido y explotado por quienes se ocupan de los gimnasios. Los profesores confirmaron lo que muchos alumnos sospechaban: el espejo del gimnasio no refleja “la realidad”, miente en un doble sentido. En primer lugar porque el músculo al estar trabajando se ve diferente, cuando uno vuelve a su hogar ya no se ve igual.

*A mí me pasa que en Pump cuando vos estás trabajando es como que los músculos, es como que se te hinchan más ponete [...] y a mí eso me motiva a mí ¡Tipo pa! Estoy trabajando. Me hace sentir que estoy trabajando porque lo veo [...] A mí por lo menos me da una idea de toda la clase y me da como la sensación esa del grupo de estar haciendo todos al mismo tiempo lo mismo, como la misma energía.*

En segundo lugar, engaña porque los dueños explotan su carácter motivacional jugando con la concavidad y convexidad de los mismos para crear efectos que agrandan el cuerpo en la sala de musculación, y que lo achican en la sala de clases. Esto tiene que ver con las diferentes formas de cuerpo de hombres y mujeres que se cultivan en los gimnasios. La mujer quiere verse más delgada y el hombre más musculoso. Estos trucos de los espejos tiene el fin de motivar al *gym-goer*, de quien se espera que se guste. “La estrategia de la seducción es la de la ilusión. Acecha a todo lo que tiende a confundirse con su propia realidad. Ahí hay un recurso de una fabulosa potencia.” (Baudrillard, 1981: 67).

*Igual viste que al ser un espejo, un espejo, tipo de baja altura o no sé, y son anchos como que te ensancha un poco la imagen es como cuando te miras en un espejo de un auto ¿Viste que te ves chatito así y cuadrado todo musculoso? (Risas y murmullos) El primer día que vas y no has hecho nada así al gimnasio te miras y decís ¡Ufa! ¿Para qué vengo si estoy re cuadrado? (Risas).*

Por otro lado el espejo también impacta en la representación que uno construye de su cuerpo y su distancia con respecto al ideal legítimo. Hay quienes dicen sentirse incómodos, otros solo verse defectos. Mientras quien detente la soltura como capital cultural se sentirá cómodo y seducido frente al espejo, los cuerpos desprovistos de este sentirán timidez e incomodidad. Esto tiene que ver con la falta de un discurso de los cuerpos fuera del espacio *fitness*, quienes se alejen del ideal tenderán a sentir esa sensación de alienación. Una de las profesoras entrevistadas contó que cuando había engordado luego de su embarazo

utilizaba remeras grandes para no ver su cuerpo y evitaba mirarse al espejo, estrategias que recomendaba a sus alumnas “más gorditas”. Considera que tener que ver constantemente (porque el espejo está ahí y uno no puede escaparle) reflejada una figura con la que no se siente cómoda no es un elemento motivador. Solo una vez que el cuerpo ha llegado al estado en que es legítimo “sentirse bien” podrá encontrar esa motivación en su reflejo.

Como consecuencia de esa mirada que de algún modo se dirige a mí, desde el fondo de este espacio virtual en qué consiste el otro lado del cristal, me vuelvo hacia mi persona y mis ojos sobre mí mismo y tomo cuerpo allí donde estoy; el espejo opera como una heterotopía en el sentido de que devuelve el lugar que ocupa justo en el instante en que me miro en el cristal, a un tiempo absolutamente real, en relación con el espacio ambiente, y absolutamente irreal, porque resulta forzoso, para aparecer reflejado, comparecer ante ese punto virtual que está allí. (Foucault, 1984: 3)

Con respecto a la vergüenza o incomodidad que suscita.

En resumen, el espejo cumple varias funciones. En primer lugar, sirve a la incorporación de los esquemas corporales que permiten realizar los ejercicios (función reconocida y legitimada). También cumple un rol motivacional, explotado por los dueños, y una función terapéutica que vuelve dependientes a los *gym-goers*. Su potencial de reproducir o reflejar el cuerpo y permitirle al sujeto observarse a sí mismo es incompleto, nunca es suficiente; esto provoca que su uso sea necesariamente recurrente, estableciendo un vínculo de carácter circular. Por otro lado se encuentra la auto-seducción, como un valor en sí mismo, que genera (por la distancia entre el cuerpo efectivo y el ideal) cuerpos cómodos e incómodos ante sus reflejos. El espejo no es un mero objeto decorativo, es un mecanismo con múltiples fines y significaciones que intermedia la valorada relación con nosotros mismos, sobre la cual lo recién expuesto es solo un comienzo.

## 9. Conclusiones

El cuerpo no puede ser transformado por completo en el gimnasio, existe una base genética a partir de la cual se lo trabaja y moldea. Además, en tanto signo, transmite significados en su espontánea presencia frente a otros mediante significantes: la postura, los gestos, la forma y los movimientos. Para Baudrillard (2009), el cuerpo ya no es un objeto de deseo sino un objeto funcional que se instrumenta de forma fragmentada. Esta inmanencia corporal delata al sujeto, habla de si ha cumplido o no los imperativos con respecto a sí. Es este el componente narcisista de importancia. Uno debe considerar al cuerpo merecedor de todos esos cuidados, no por los demás, sino por uno mismo.

Sin embargo, hacerlo por uno mismo implica resolver tensiones sociales de confianza y seguridad. La sanción en caso de abstenerse es social y manifiesta. El cuerpo descuidado se queja, revelándose incómodo y culpable. Es moralmente incorrecto no cuidar de sí, entonces el cuidado es “para uno”. Un cuerpo trabajado en el gimnasio cumple la función simbólica de denotar un uso moralmente correcto del tiempo: disciplina, resistencia y seguridad. Pero esta función opera en la lógica de la jerarquización y se ve constantemente escondida detrás de su función de uso que le sirve de coartada. La omnipresencia del cuerpo médico legitima las prácticas en los gimnasios. El cuerpo pasa a convertirse en algo en lo que se tiene que invertir y dedicar, bajo la promesa de la rentabilidad, el aumento de la valoración del sí.

Esto implica una fuerte carga moral sobre el tiempo libre. Existen actividades moralmente correctas e incorrectas de ocuparlo. El gimnasio, dado que constituye un cuidado del cuerpo, se ve cargado de forma positiva. Quienes no van, o quienes se descuidan, se dice que ocupan su tiempo de forma improductiva, que *no hacen nada*. Quienes cumplen con lo debido se sienten satisfechos, no necesariamente porque disfruten de realizar la actividad, sino por la sensación de cumplimiento. A pesar de ser formalmente una actividad del tiempo libre, el ejercicio pasa a convertirse en una obligación. Esto trae aparejado el sentimiento de culpa, que no solo se hace presente en quienes “pecan” sino también en quienes hacen “lo debido” eximiendo lo de sentirla. La culpa se puede controlar y dosificar, haciendo lo correcto se gana el derecho a no sufrirla.

Existe en los gimnasios una dinámica temporal y evolutiva asociada a dos corrientes: el *fitness* y el físico-culturismo. Los diferentes gimnasios estudiados tienen componentes de uno y otro, aunque desarrollen más alguna de las dos. Además, sus cambios internos manifiestan este pasaje que ha tenido el mundo de los gimnasios, que según Klein, de la mano del *fitness* y la salud, ha ganado la aceptación cultural que le era negada al físico-culturismo. A pesar de las diferencias hacemos foco en lo común: el control y gobierno del cuerpo, utilizando los conceptos de cuerpo clásico y grotesco de Bajtín (2003) como tipos ideales. No existe en el mundo del gimnasio lo clásico y lo grotesco por definición, sin embargo, estas categorías pueden ser utilizadas para aproximarnos a la dinámica en los gimnasios. El discurso de los *gym-goers* se manifestó en pro de un cuerpo intermedio, moderado y armonioso. Lo que nos remite al cuerpo clásico: medido, controlado, cerrado. Se aspira al control y gobierno del cuerpo. El grotesco en cambio es descontrolado, excesivo y abierto. Representa el carácter adictivo del entrenamiento, lo que sucede cuando el sujeto deja de tener el control sobre sí. Se trata de una línea fina y fácil de cruzar.

Los cuerpos en los gimnasios no se encuentran en una categoría u otra, sino en una permanente tensión entre ambos polos que puede llevar al sujeto a acercarse más a uno y luego cambiar al otro. En tanto se aproxime al ideal del cuerpo clásico se estará acercando a su objetivo, se sentirá satisfecho. Mientras se acerque al cuerpo grotesco sentirá, en cambio, culpa y angustia. El cuerpo en el gimnasio oscila entre estas dos puntas: el control y el gobierno de sí representado por el cuerpo clásico y el descontrol y los excesos expresados en el cuerpo grotesco.

Con respecto a la imagen y su uso destacamos el rol que juega la comodidad o incomodidad que uno siente en relación a su cuerpo. En el trabajo de campo se señalaron dos elementos de los que se compone la presencia: uno físico y otro actitudinal, que se entiende como la seguridad con que se mueven los cuerpos. Esto se vincula con los fines que manifestaban los *gym-goers* con respecto a su actividad en los gimnasios y con los resultados que habían notado. No era solo lo corporal lo que se veía desde afuera como bello, sino

también la actitud de ese *gym-goer* que, habiendo entrenado su cuerpo, transmitía seguridad. He aquí de nuevo el porqué del entrenamiento “para sí” y no “para el otro”.<sup>6</sup>

El gimnasio no solo permite construir un cuerpo deseable y cumplir con el imperativo de lo moralmente correcto, sino también ganar esa comodidad que se traduce en la soltura de sus movimientos. Es lo que Bourdieu (1998) llama capital corporal. Una vez que el sujeto encuentra que se ha acercado al modelo ideal adquiere el derecho a sentirse cómodo en su piel que, como proceso interno, refuerza su belleza. Sin embargo esta cualidad no es independiente, requiere para manifestarse de lo externo. El gimnasio habilita el disfrute del cuerpo en los espacios sociales, en tanto se alcanza el capital corporal necesario como para distenderse y deleitarse de su exposición ante los demás.

Por otro lado, se determinó que existen diferencias entre ser “gordo” y “rellenito”. Si bien los demás “te ven como te sentís” el margen posible de este sentir se define en relación a un ideal. A pesar de que no se necesita ser perfecto para estar cómodo, es muy difícil que alguien se sienta seguro siendo obeso, puesto que para ello debe rechazar el ideal y pensarse desde otra categoría. Hace falta un discurso diferente desde el cual concebirse por fuera del normalizador o desde aquel que reifica la obesidad.

Examinamos el funcionamiento de cuatro espacios en los que se categoriza a los cuerpos en los gimnasios: el *fitness*, la liminalidad, la marginalidad y la inferioridad. Estos tres últimos se caracterizan por remitirnos a lo grotesco, los excesos y el descontrol. El espacio *fitness*, contrariamente, se ubica a sí mismo en el entorno de lo clásico aunque, como hemos visto, su lugar en este espacio se ve constantemente amenazado. Se trata de campos con fronteras porosas, móviles y negociadas. Una persona puede engordar, adelgazar, envejecer, dejar, retomar o volverse adicto al entrenamiento y el devenir de su cuerpo fluctúa entre lo clásico y lo grotesco componiéndose por caracteres de ambos polos.

Esto puede analizarse también desde la perspectiva de Foucault (1996) y sus técnicas del sí, el conjunto de reglas de conducta que el individuo se fija a sí mismo para guiar moralmente su conducta y concederle una existencia embellecida. Estas guardan relación con el cuerpo clásico teniendo como objetivo el gobierno de sí y de esta forma adquirir una determinada forma de ser. El trabajo del cuerpo en los gimnasios no implica su represión, sino la posibilidad de reconstruirlo y de crear un modo de ser a través de determinadas prácticas de libertad. No se trabaja el cuerpo solamente, hay una moralidad que se plasma en el propio yo, el sujeto “estiliza su vida” para sí mismo y para los demás.

Los gimnasios ofrecen una gran cantidad de conocimientos que permiten sostener tanto sus prácticas correspondientes como las reglas de conducta que guían al sujeto en esta vida estilizada. Aquellas reglas refieren a cómo llevar a cabo el entrenamiento del cuerpo y también los otros cuidados que hay que tomar con respecto a él (por ejemplo, la alimentación). Lo aplicado que sea el sujeto en el cumplimiento de las normas importa más que el efecto inmediato de su desobediencia. No es que comer una hamburguesa o

---

<sup>6</sup> “No soy yo quien mira *desde el interior de mi mirada* al mundo, sino que yo me veo a mí mismo con los ojos del mundo, con los ojos ajenos; estoy poseído por el otro. [...] No poseo un punto de vista externo sobre mí mismo, no tengo enfoque adecuado para mi propia imagen interna. **Desde mis ojos están mirando los ojos del otro**” (Bajtín, 2000:156).

faltar un día al gimnasio incida de forma determinante en el cuerpo, pero impacta en el seguimiento de las reglas y por lo tanto en el respeto a la moralidad avalada.

La similitud de nuestros problemas con los antiguos llama la atención de Foucault: las normas morales no se fijan, ni fijaban en la época greco-romana, a partir de las leyes o la religión sino a partir de un conjunto de reglas de conducta. Entonces, si vivir una vida bella implica tener un cuerpo bello, el sujeto deberá producirse físicamente y moralmente. En los gimnasios se los provee de las verdades que guían esas pautas permitiéndoles embellecer su existencia a través de las mismas.

Otro aspecto semejante es el de la confesión. El quiebre o la desobediencia de las pautas de conducta constituye una falta que debe ser verbalizada en la presencia de un otro que interviene para juzgar, donde la sola enunciación redime y libera al pecador. Es por ello que en los gimnasios es tan común escuchar a *gym-goers* contando todo lo que han comido y el ejercicio que no han realizado (sus faltas) a un profesor, quien desde su posición de poder lo absuelve. En la antigüedad el imperativo “cuídate a ti mismo” implicaba necesariamente “conócete a ti mismo”, entonces, para conocerse el sujeto debía decir la verdad sobre sí, confesarse. En el gimnasio se despliega una dinámica similar entre el ascetismo y la verdad. Así como quien peca debe confesarse y rezar tantos aves marías para redimirse, quien atenta contra las reglas del gimnasio debe confesarse al profesor y realizar tanta cantidad de ejercicio para compensarlo. Esta culpa implica una lógica de compensación que recorre y excede el mundo de los gimnasios.

La solución que plantea el *fitness* con respecto al sedentarismo y los niveles de obesidad actuales no remite a un cambio de modelo, sino a la lógica mencionada. Se trata de subsanar las horas que un sujeto pasa sentado, trabajando o viajando, con una hora de ejercicio intensivo. Es el mismo mecanismo que se utiliza cuando se pretende contrarrestar un atracón con una corrida. Así como no existió para Foucault (1979) tal liberación de la sexualidad no existe para nosotros tal liberación del cuerpo. Ha habido, contrariamente, una inversión de la forma de control de la represión hacia la estimulación. Sí, somos libres de exhibir nuestro cuerpo, pero solo si este es delgado, bello y bronceado. No hay nada más material que el poder ejercido a través de los cuerpos, ya no para reprimirlos, sino para vigilarlos.

Baudrillard (2009) afirma que ha habido una metamorfosis de lo sagrado: ha cambiado el mecanismo de poder que regula a los sujetos. Cambios de significantes tendrán cambios de significados. El poder ya no fluye por la trascendencia del alma, sino por la espontaneidad del cuerpo. Ahora bien, este cuerpo no es más material que el alma, siendo para Baudrillard una idea, puesto que se lo toma desde su valor signo. Lo mismo puede decirse del discurso según el cual nuestra sociedad está más consciente y preocupada por adoptar un estilo de vida saludable ya que la propuesta no implica un modelo alternativo, sino una convivencia de estos dos mundos antagónicos, que se ejemplifican en la existencia de una carrera organizada por McDonald's. La idea no es prohibir el espacio de los pecados, sino instaurar ciertas prácticas que nos habiliten a seguir viviendo sin culpa. Seguir estos mandatos no es una obligación legal ni religiosa, sino moral, pero tiene una presencia intrínseca puesto que está corporizada, lo que dificulta su evasión.

No existen características de por sí inherentes a los cuerpos; estas surgen como diferencias al momento de comparación. No se puede afirmar que la mujer “es flexible” y el hombre “es fuerte”. Se trata de características que adquieren su connotación a partir de conflictos e intereses sociales. En los gimnasios, lo masculino y lo femenino son campos que se encuentran altamente diferenciados y delimitados ya sea por la zona corporal que trabajan, el lugar del gimnasio que les corresponde o la indumentaria que utilizan. El discurso políticamente correcto afirma que no hay por qué entrenar de forma diferente, que deben trabajarse ambos por igual. Sin embargo esto se evapora cuando hacen referencia a ciertas características “propias” de cada sexo, como ser la fuerza y la flexibilidad.

Crossley (2004) propone el concepto de técnicas reflexivas del cuerpo para referir a la posibilidad de que el sujeto/agente se tematice como “yo-cuerpo” posibilitando la aplicación de estas técnicas sobre sí, modificándose. El entrenamiento del cuerpo en el gimnasio puede entenderse de esta forma. Se parte de un conocimiento, se aplica sobre el cuerpo cierta técnica y se espera cierto fin. Los profesores, encargados de transmitir parte del control expresivo necesario para la aplicación de las mismas ven su conocimiento legitimado en su cuerpo cargado de poder simbólico.

Además, el *habitus* del *gym-goer* implica un proceso de aprendizaje donde las clases en los gimnasios se pueden interpretar como juegos de lenguaje ya que hay un código que tanto los alumnos como el profesor deben conocer para desarrollarlo. Uno tiene que saber cómo hacer una sentadilla o un mambo, tiene que saber que así se llaman y estar capacitado para seguir a tiempo las órdenes del instructor. La capacidad de participar en este juego (que moldea y es moldeado por los agentes) es, entonces, adquirida.

La disposición del espacio y de sus materiales en los gimnasios interfiere en el tipo de entrenamiento que se realiza y en la forma que toman, a partir de este, los cuerpos. Dichos lugares se encuentran segmentados a partir de públicos objetivos para quienes se prepara el espacio físico y las herramientas. Algunos rechazan el físico-culturismo poniendo topes a los pesos en la sala de musculación, mientras otros lo fomentan agrandándolos y disponiendo diversos aparatos.

El conocimiento de sí puede entreverse en una paleta de colores de orina que cuelga en el baño de un gimnasio, indicándote que tan hidratado estás. La existencia de un consultorio médico reafirma su poder sobre los cuerpos, siendo el doctor quien habilita, recomienda y controla el ejercicio como cuidado del cuerpo. La disposición de los aparatos aeróbicos sobre los ventanales, expone los cuerpos a la vista de los transeúntes, recordándonos su instrumentación en tanto signos que lo niegan como finalidad del deseo. El servicio de nutricionista confirma la omnipresencia de la alimentación y sus normas se inscriben en el cuerpo como señales del compromiso asumido. Las luces de colores, la música y las bolas de boliche que cuelgan de algunos salones simulan el disfrute del baile y la discoteca.

Es el cuerpo quien debe incorporar los esquemas que le permiten realizar la actividad. Solo disponiéndolo se aprende a entrenar. Esto se relaciona con las trabas que encuentran hombres y mujeres a ejercitarse como lo hace el sexo opuesto. No se trata de una dificultad intrínseca —en un principio— a sus cuerpos, sino de un conocimiento que deben adquirirlo en el acto mismo y no de otra forma. Una vez que se ha incorporado

el esquema la dificultad del ejercicio es casi nula. El entrenamiento se vuelve entonces un juego donde el *gym-goer* debe decodificar la orden y performar el movimiento.

El gimnasio implica un uso del cuerpo abstracto, diferente al modo práctico de la cotidianeidad que le confiere un sentido aprendido (ya sea de disfrute o desestrés). Es más difícil incorporar esta dimensión si no se ha hecho desde una temprana edad dado que las razones que se utilizan para fomentarlo ubican al placer no en el medio (el entrenamiento en sí mismo), sino en el fin (cuerpo/objeto). El placer será encontrado en la sensación de haber cumplido, en el efecto del cuerpo de uno en los demás y en el valor con que se investirá. Sin embargo, quienes entrenan logran en esa sensación corporal, en esa experiencia de virtuosismo, de “*embodiment*”, encontrar un sentido, no a partir del discurso sino del movimiento.

Es por ello que el dolor muscular que se experimenta durante y después del entrenamiento se vuelve placentero, significa que “el cuerpo está trabajando”, implica sentir el cuerpo, ser cuerpo. Se trata de un dolor diferente puesto que contiene en sí mismo al placer. Es un dolor buscado, esperado. Se trata de un elemento que el *gym-goer* puede controlar y dosificar. Por otro lado, a mayor entrenamiento mayor resistencia al dolor, lo que implica un necesario aumento de la exigencia para alcanzarlo de nuevo. Buscar el dolor es exigirle al cuerpo. Así es que el entrenamiento puede volverse adictivo tan fácilmente. Si el sujeto se deja llevar por la pulsión de “lo grotesco” puede lesionarse. Sentir dolor y saberse en lo correcto no deja de remitirnos a la religión y a las prácticas ascéticas.

La función admitida y moralmente correcta de los espejos en los gimnasios es la de servir como patrón de corrección de las posturas y los movimientos corporales propios del entrenamiento. Esta es su función de uso. La función moralmente incorrecta que se deposita sobre “los otros” es la de encontrar placer en el mirarse. Esta es su función signo. La función de uso es la coartada que oculta la función signo mediante la cual se jerarquizan los cuerpos. La presencia absoluta de los espejos en los gimnasios guarda relación con el componente narcisista que inviste al cuerpo para que se convierta en el centro de los cuidados y las miradas. Se relaciona también con el imperativo foucaultiano de “conocerse”, en este caso mediante la observación, y de “cuidarse” mediante la auto-vigilancia. El espejo, así como la confesión, funciona como mecanismo de supervisión y corrección del sujeto y remite no a la represión sino a la estimulación.

Si lo que nos seduce de alguien no es la persona en sí sino sentirnos seducidos, vernos en el otro, entonces la seducción es narcisista. Ver la imagen amable de uno mismo nos llena de fascinación. Lo que nos seduce del espejo es ver nuestra imagen desde afuera, desde la mirada del otro. Lo que caracteriza a este efecto *mirroring* es su función en tanto objetivación del yo que implica la aparición de cierta distancia entre el sujeto y su imagen. La presencia y disposición de los espejos en los gimnasios institucionaliza este narcisismo y su búsqueda constante de aprobación.

Sin embargo el espejo del gimnasio miente en un doble sentido: en primer lugar, porque el cuerpo se ensancha y exalta durante el entrenamiento, por lo que refleja un cuerpo que no es el mismo una vez que se regresa al hogar. En segundo lugar, porque quienes arreglan los gimnasios explotan este carácter motivacional a través de la manipulación de la concavidad y la convexidad con la intención de que el *gym-*

*goer* se vea seducido por su imagen en el gimnasio. Como dice Baudrillard (1981), la estrategia de la seducción es la de la ilusión.

En esta mediación entre el cuerpo y su reflejo está también la soltura (Bourdieu, 1998), la cual se mide a partir de la distancia entre el sí y el ideal. Quienes se sienten incómodos ante el espejo están poco dotados de capital corporal, en cambio, quienes se desenvuelven con soltura, se sentirán atraídos por su reflejo. Entonces sujeto y espejo no están solos, y no necesariamente el espejo refleja “la realidad”, sino que estos aspectos sociales y culturales median la relación entre él y la auto-representación de su cuerpo.

## **10. Recomendaciones**

Considero pertinente escribir estas recomendaciones con respecto a las líneas de investigación que podrían seguir siendo profundizadas a partir de este trabajo, dado que no solo es menester señalar las conclusiones a las que se ha arribado, sino también cuáles han sido las dimensiones o puntos que pueden seguir desarrollándose y aportando a la sociología del cuerpo así como a la sociología del deporte.

En primer lugar considero que si bien el enfoque de género fue tomado en cuenta en esta investigación, es necesario atender a las diferencias observadas en cuanto a los modelos de cuerpo que se presentan bajo el binomio masculino/femenino. Si bien ya existen en el Uruguay algunas investigaciones sociológicas que indagan esta temática (véase Scavino, Soledad, et al., 2012) considero oportuno profundizar los diferentes ideales corporales que se construyen en los gimnasios en torno al “ser hombre” y “ser mujer”.

En segundo lugar es de importancia ahondar en el estudio de los cuerpos que quedan por fuera del espacio *fitness* en términos de Turner (1989), en particular me refiero al espacio de la marginalidad, esto es, a los cuerpos obesos. La obesidad se ha convertido en un problema social innegable y es por ello que la sociología debe abordar la temática cuestionándose, por ejemplo, cómo construyen su identidad las personas obesas quienes, según el autor, tienen muchas dificultades en su relacionamiento con sus propios cuerpos, puesto que solo pueden pensarse desde el discurso normalizador, sintiéndose alienadas consigo mismas, o desde el discurso que reifica su condición y que por lo tanto sigue bajo el foco de lo normal.

En tercer lugar, quisiera señalar otra de las analogías que sirve para seguir pensando el funcionamiento y el lugar que ocupan los gimnasios en la actualidad. Me refiero a su vinculación con el mundo del trabajo. Hay teóricos (Zigmunt Bauman, Antony Giddens y Manuel Castells) que sostienen que el trabajo ha perdido densidad en la construcción de subjetividad y es por ello que otros espacios de ocio y tiempo libre hoy ocupan su rol. Cabe entonces preguntarnos si estos lugares reproducen o traspolan lógicas del anterior. De esta forma el dolor y la culpa podrían pensarse como elementos que vienen a darle una continuidad a estos nuevos espacios de construcción de subjetividad. Lo paradójico sería, entonces, cómo estos mecanismos pasan a funcionar en lugares que teóricamente son de “tiempo libre” pero que en los hechos se convierten muchas veces en una obligación.

Un cuarto aspecto, relacionado sobre todo con el tema de la imagen y el espejo, es analizar el fenómeno de la *selfie*. Esta es la foto que se efectúa mirándose a sí mismo en la pantalla del dispositivo (cámara o

celular) y capturando el yo que más le gusta. Es una nueva forma de verse a uno mismo que presenta un plus en relación al espejo: la capacidad de capturar el reflejo y compartirlo con los demás para que estos lo aprueben o no (con un me gusta en Facebook, un *like* en Instagram o un *retweet* en Twitter). Esta conducta se vincula no solo con el narcisismo y la seducción, sino también con la necesidad constante de *feedback* que Klein (1993) señalaba para los físico-culturistas. Además, este tipo de fotografías se toman también en los gimnasios y son subidas luego a las redes sociales, de tal forma los *gym-goers* no solo muestran que cumplen los imperativos con respecto al cuerpo, sino que su cuerpo-en-el-gimnasio pasa a ser algo de importancia a la mirada pública. No solo se necesita que los resultados se vean plasmados en el cuerpo, sino también mostrar el tiempo y el trabajo que el sujeto dispone a ello.

Por último y en relación a lo anterior me gustaría problematizar si es legítimo o no, y en qué medida, mostrar este trabajo del cuerpo. Por un lado, como dijimos, los *gym-goers* son reacios a decir que trabajan sus cuerpos para otro, sostienen firmemente que lo hacen para ellos mismos. Pero de alguna forma uno se gusta, gustándole a otro que le gusta. Es decir, se siente cómodo controlando su corporalidad y logrando que esta se acerque a la ideal. Si se considera que vivir para otros no está bien visto, debe haber un balance en mostrar a través de la *selfie* que uno va al gimnasio y disimular qué tanto trabajo le lleva verse bien. Existe una suerte de vergüenza de ser descubierto procurando ser deseable que creemos importante investigar.

## ***Bibliografía***

- Baile Ayensa, J. I., Monroy Martínez, K. E., Garay Rancel, F. (2005) *Alteración de la imagen corporal en un grupo de usuarios de gimnasios*. Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 10, núm 1, enero-junio, 2005, pp. 161-169. Consejo Nacional para la Enseñanza en investigación en Psicología. México.
- Baile, J. I., et al. (2011) *Imagen corporal, hábitos alimentarios y hábitos de ejercicio físico en hombres usuarios de gimnasio y hombres universitarios no usuarios*. Revista de Psicología del Deporte. Vol. 20, núm. 2, pp. 353-366. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Bajtín, Mijaíl (2003) *La cultura popular en la Edad media y en el Renacimiento. El contexto de François Rabelais [En línea]*. Madrid: Alianza Editorial. Versión de Julio Forcar César Conroy.
- (2000) *Yo también soy*. México: Taurus.
- Barbero González, José Ignacio (2007) *Capital(es) corporal(es) que configuran las Corrientes y/o contenidos de la educación física escolar*. [En línea] Universidad de Valladolid. Ágora para la EF y el Deporte, Nro. 4-5, 2007, pp. 21-38.
- (2006) *Deporte y cultura: de la modernidad a los discursos posmodernos de cuerpo*. Universidad de Antioquia.
- Barthes, Roland (1971 [original de 1964]) *Elementos de semiología*. Madrid. España. 1971.
- Baudrillard, Jean (1989 [original de 1979]) *De la seducción*. Madrid: Cátedra.
- (2009 [original de 1970]) *La sociedad de consumo, Sus mitos, sus estructuras*. Madrid: Siglo XXI.
- (1908) *El intercambio simbólico y la muerte*. Caracas: Monte Ávila.
- Bourdieu, Pierre (2012 [original de 1998]) *La dominación masculina*. Barcelona: Editorial Anagrama.
- (1998 [original de 1979]) *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. Madrid: Ed Taurus.
- Brown, J., Graham, D. (2008) *Body Satisfaction in Gym-active Males: An Exploration of Sexuality Gender, and Narcissism*. [En línea] 26 de Marzo 2008. Springer Science, Business Media, LLC. Sidney, Australia.
- Courtoisie, Rafael (2015) *La novela del cuerpo*. Montevideo: Casa Editorial HUM.
- Crossley, Nick (2001) *The Social Body. Habit, identity and desire*. Londres: Sage Publications.
- (2004) *The Circuit Trainer's Habitus: Reflexive Body Techniques and the Sociality of Workout*. [En línea] Sage. The TSC Centre, Nottingham Trent University.
- De Saussure, Ferdinand (1906-1911): *Curso de Lingüística General*.
- Eco, Umberto (1980 [original de 1973]) *Signo*. Barcelona: Labor.
- Featherstone, M., Hepworth, M., Turner, B. S. (1996 [original de 1991]) *The Body, Social Process and Cultural Theory*. London: Sage Publications.
- Flick, Ulrich (2007 [original de 2002]) *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata.
- Foucault, Michel (1978). *Microfísica del poder*. Madrid: La piqueta.
- (1987 [original de 1984]) *Historia de la sexualidad. La inquietud de sí*. México: Siglo XXI.
- (1990 [original de 1984]) *Historia de la sexualidad. El uso de los placeres*. México: Siglo XXI.
- (1996 [original de 1976]) *Historia de la sexualidad. La voluntad de saber*. México: Siglo XXI.
- (2012 [original de 1996]) *El yo minimalista y otras conversaciones*. Buenos Aires: La marca editora.
- (1978) *Genealogía del poder*. Madrid: La piqueta.
- (1984 [original de 1967]) *Los Espacios Otros [En línea]*. “Des espaces autres”, Conferencia dicada en el Cercle des études architecturales, 14 de marzo de 1967, publicada en Architecture, Mouvement, Continuité, n 5, octubre de 1984. Traducida por Pablo Blitstein y Tadeo Lima.
- (1985 [original de 1963]) *Una arqueología de la mirada médica*. México: Siglo veintiuno.
- (1988) *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*. [En línea] From: Martin, L. H. et al (1988). London: Tavistock. Pp 16-49.
- (1991) *Governmentality* [En línea] In G. Burchel, C. Gordon, and P. Miller, *The Foucault Effect: Studies in Governmentality*. Chicago: University of Chicago Press.
- Geertz, Clifford (1990 [original de 1973]) *La interpretación de las culturas*. Barcelona: Gedisa.
- Goffman, Erving (1989 [original de 1957]) *La presentación del yo en la vida cotidiana*. Nueva York: Doubleday Anchor Books.
- Klein, Alan M. (1993) *Little Big Men. Bodybuilding Subculture and Gender Construction*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Kogan, Liuba (2005) *Performar para seguir perfomando: la cultura fitness* [En línea]. Universidad de Lima. Pontificia Universidad Católica del Perú. ANTROPOLÓGICA/ AÑO XXIII, Nro. 23, Diciembre de 2005, pp. 151-164.

- Le Breton, David (2002 [original de 1990]) *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- (2002 [original de 1992]) *La sociología del cuerpo*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- (1999) *Antropología del dolor*. Barcelona: Seix Barral.
- Martínez Barreiro, A. (2004) *La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas*. Universidad de A Coruña. Papers 73, 2004. Pp. 127-152.
- Merleau-Ponty, Maurice (1993 [original de 1945]) *Fenomenología de la percepción*. Barcelona: Editorial Planeta de Agostini.
- Merton, R., Fiske, M., Kendall, P. (1998) *Propósitos y criterios de la entrevista focalizada*. Empiria: Revista de Metodología de Ciencias Sociales N 1. Pp. 215-227.
- O'Toole, L. (2008) *McDonald's at the Gym? A Tale of Two Curves* [En línea]. 9 de Diciembre de 2008. Springer Science, Business Media, LLC. USA.
- Pedraza, S. (2009) *Derivas estéticas del cuerpo*. Desacatos, núm. 30, mayo-agosto, pp. 75-88. Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social. México.
- Porzecanski, Teresa (Comp.) (2008) *El cuerpo y sus espejos, Estudios antropológico-culturales*. Montevideo: Editorial Planeta S. A.
- Reverter, J., Barbany, J.R. (2007) *Del gimnasio al ocio-salud. Centros de Fitness, Fitness Center, Fitness & Wellness, Spa, Balnearios, Centros de Talasoterapia, Curhotel*. Apuntes: Educación Física y deporte. 4to. semestre 2007. Pp. 59-68.
- Rocha, L., Lescano, A. (2012) *La museificación del cuerpo en la gimnasia* [En línea]. VII Jornadas de Sociología de la UNLP, 5 al 7 de diciembre de 2012, La Plata. Argentina. En Memoria Académica. Disponible en: [[http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.2225/ev2225.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.2225/ev2225.pdf).]
- Rodríguez, Alejandro D. (2011) *"Haciendo fierros": espacio, cuerpo y ritual en el entrenamiento de gimnasio*. UBA: Argentina.
- Salvatore J., Marcek J. (2010) *Gender in Gym: Evaluation Concerns as Barriers to Women's Weight Lifting* [En línea] 29 de Julio de 2010. Springer Science Business Media, LLC.
- Scavino, Soledad, et al. (2012) *(De) Construyendo el cuerpo*. Montevideo: Facultad de Ciencias Sociales, UdelaR.
- Scribano, Adrian (2012) *Sociología de los cuerpos/emociones*. Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad. N.º 10. pp. 93 - 113. Argentina.
- (2008) *El proceso de investigación social cualitativo*. Buenos Aires: Prometeo Libros.
- Smith Maguire, Jennifer (2008 [original de 2008]) *Fit for consumption. Sociology and the business of fitness*. New York: Routledge.
- Sorokin, Pitirim (1960 [original de 1947]) *Sociedad, cultura y personalidad*. Madrid: Aguilar.
- Turner, Brian S. (1989 [original de 1984]). *El cuerpo y la sociedad, Exploraciones en teoría social*. México D.F.: Fondo de cultura económica.
- Valdés Figueroa, J., Fuentes Rionda, R. (2010) *Vigilancia al cuerpo femenino y construcción de sí: Un gimnasio femenino como espacio de gubernamentalidad*. El Cotidiano, núm. 161, mayo-junio, 2010, pp. 63-67. Universidad Autónoma Metropolitana Azcapotzalco. México.
- Vasilachis, I. coord. (2006) *Estrategias de investigación cualitativa*. Gedisa.
- Veblen, Thorstein (1985 [original de 1899]) *Teoría de la Clase Ociosa*. Buenos Aires: Hispamérica.
- Vélez, A., Marín, A. (2009) *El dolor y el espejo como indicadores de la transformación corporal en las narrativas de jóvenes asistentes al gimnasio*. Universidad de Bouenaventura, Medellín.
- Wacquant, Loïc (2006 [original de 2000]) *Entre las cuerdas, Cuadernos de un aprendiz de boxeador*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Weber, Max (2004 [original de 1905]) *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. Madrid: Ed. Istmo, Tres Cantos.