

El discurso fitness hecho cuerpo *Embodiment of the fitness discourse*

Recibido el 11 de agosto de 2020, aceptado el 11 de septiembre de 2020

Trilce Rangel Lara *

Resumen

El presente artículo tiene por objetivo analizar el discurso *fitness* vehiculado por entrenadores (expertos) que funciona como puente entre las prácticas y discursos de los sujetos y la industria del cuerpo. Estudiar esto es fundamental para entender las maneras y los procesos de apropiación que se llevan a cabo con la intención de dar sentido a los proyectos corporales¹ de aquellos interesados en modelar su cuerpo mediante el ejercitamiento. Se parte de la premisa de que una

* Magíster en Ciencias Sociales por la Universidad de Guadalajara. Estudiante de Doctorado en Ciencias Sociales de la Universidad de Guadalajara, Guadalajara, Jalisco, México.

 <https://orcid.org/0000-0003-3563-6992>  trilce.rangel7194@alumnos.udg.mx

¹ Los cuales defino como procesos de modificación conscientes mediante estrategias que tienen como objetivo alterar la apariencia de la piel y la silueta del cuerpo con fines estéticos para ganar capital corporal. Las estrategias responderán a un proceso rizomático en el que la apreciación de su corporalidad, en tanto objeto de consumo y deseo, se entrelaza en la comparación con el “ideal” o la meta a obtener, el cual es negociado según los estereotipos de moda. Las estrategias de intervención corporal seleccionadas serán ese andamiaje que los sujetos construyan y que les permita conectar estos dos elementos, sin embargo, la elección de las mismas estará condicionada a diversas variables. Una de las particularidades de este proceso, y por lo cual me atrevo a calificarlo de rizomático, es que se puede ir modificando sobre la marcha, es fundamental denotar su condición flexible (no como las estrategias mismas de alteración corporal que su éxito depende de ser llevadas a cabo siguiendo todas las recomendaciones de un tercero), pues los sujetos pueden estar volviendo a las etapas anteriores y conectarlas todo el tiempo con los demás momentos. También esto ayuda a entender su naturaleza de “proyecto eterno”.

concepción contemporánea del cuerpo (amarrada en su condición maleable, en la individualización de los padecimientos y en su anclaje último de la identidad) se ha desarrollado a la par de una industria que se enfoca en ofrecer maneras de intervenir estéticamente cuerpo/sujetos “a placer”, pero con límites y costos que varían de acuerdo al lugar de enunciación de los involucrados. Los dos tipos de vías que se identificaron por medio de las cuales los sujetos están expuestos a los discursos hegemónicos sobre el cuerpo (con enfoque estético) que emanan de la industria corporal son: la publicidad/los productos culturales y los expertos que sirven de mediadores. Desde los estudios de comunicación, el primer tipo ha sido ampliamente trabajado por lo que se optó por analizar los discursos que vehiculan sujetos en su calidad de expertos, es decir, en sus espacios de trabajo, y apelando a los conocimientos y opiniones que han adquirido en cumplimiento de sus funciones.

Palabras clave: Cultura *fitness*, cuerpo, discurso, embodiment, proyecto corporal.

Abstract

The objective of this text is to analyze the fitness discourse in the voice of coaches (experts) which connects the practices and discourses of the subjects and the body industry. Studying this is essential to understand the appropriation processes carried out by individuals in order to give meaning to bodies projects of those interested in shaping their body through exercise. It is based on the premise that a contemporary conception of the body (linked to the individualization of sickness and as the ultimate reference of identity) has developed at the same time as an industry which focuses on offering ways to enhance the body (and subjects) aesthetically but with limits and costs that vary according to the background of those involved. Subjects are exposed to hegemonic discourses about their body (with an aesthetic approach) that originate in the body industry through advertising /cultural products and experts who serve as mediators. Communication studies have intensively analyzed the first group, so it was decided to focus on the speeches of subjects in their capacity as experts, that is, in their workspaces and appealing to the knowledge and opinions they have acquired.

Keywords: Fitness culture, body, discourse, embodiment, body project.

Introducción

El análisis y los resultados a continuación presentados son parte de una investigación doctoral auspiciada por la Universidad de Guadalajara y el Consejo Nacional para la Ciencia y la Tecnología (CONACyT), que aborda los procesos de planeación y desarrollo de proyectos corporales que emplean tres estrategias de modelamiento corporal (modificaciones corporales, ejercitamiento y cirugías/tratamientos estéticos), con el objetivo de explicar cómo se “encarna” la industria corporal en los sujetos mediante discursos, prácticas precisas y negociaciones que se encuentran interrelacionadas y que se sostienen en una concepción contemporánea del cuerpo.

A lo largo de las últimas décadas, el cuerpo, como campo y objeto de investigación, ha cobrado relevancia y se han consolidado grupos de investigación que elaboran estudios corporales. Desde éstos se han desarrollado líneas de interés que han visto en las prácticas de modelamiento corporal un campo fértil para entender qué es el cuerpo para los sujetos, y sus posibilidades.

Breves apuntes

Los estudios sobre cultura *fitness* suelen estar caracterizados por un enfoque de género, dado que se considera primordial para entender cómo es que estas prácticas de modelamiento corporal afectan y son llevadas a cabo de manera diferenciada por los sujetos de acuerdo al género que performan. Sin embargo, esta aproximación no está guiada por la idea de que existe una condición innata (almacenada en el ácido desoxirribonucleico) que lo provoca, sino que el género, como construcción social, demanda comportamientos y corporalidades específicas para unos y otras.

Si bien en temas sobre presentación corporal los cuerpos femeninos han sido los más analizados, empiezan a posicionarse los estudios sobre masculinidades y cuerpos masculinos ligados a las prácticas corporales de modificación y modelamiento. A continuación, presento un breve recuento de diversos trabajos que sirven para ejemplificar cómo se han estudiado los cuerpos *fitness* desde las ciencias sociales.

Para los estudios sobre varones/masculinidades me parece pertinente empezar por el texto “Multiple bodies in the spirituality of the gay porn star McCree”² de

² Peter Nynäs, “Multiple bodies in the spirituality of the gay porn star McCree”, en *Religion and the Body*, editado por Ahlbäck Tore y Björn Dahla (Turku: the Donner Institute for Research in Religious and Cultural History, 2011), 333-350.

Nynås, que también retoma el planteamiento sobre el cuerpo como bastión de la identidad individual en la contemporaneidad. La particularidad metodológica de la investigación es que trabaja con un estudio de caso y no bajo la interacción con el sujeto, sino mediante las entrevistas y publicaciones del actor en internet. La gran apuesta del autor es mostrar cómo es que discursos y prácticas tan dispares como podrían ser la espiritualidad y la industria de la pornografía pueden ser encarnadas en sujetos que movilizan y resignifican elementos específicos de las dos posturas en la configuración de subjetividades. Las modificaciones corporales del actor (tatuajes particularmente) y sus estrategias de modelamiento corporal tienen sentido en un proyecto corporal que liga la representación del cuerpo con un estado mental de tranquilidad y plenitud, que, a su vez, se argumenta en la transformación y la continua búsqueda del yo y la paz interior. Uno de los aportes que da esta investigación es que no es posible pensar que no se dan hibridaciones entre posturas que podríamos considerar antagónicas en la constitución de subjetividades.

Siguiendo con la misma línea está el trabajo “Gender, fitness doping and the genetic max. The ambivalent construction of muscular masculinity in an online community” de Andreasson y Johansson³, en el que se analiza vía los comentarios de una comunidad virtual la construcción de masculinidades musculosas con ingesta de PES⁴. Aunque habría que señalar que en este caso la idea de “fitness” que manejan los autores no es la misma que en el resto de los trabajos, el acondicionamiento físico y la constitución de masculinidades “marginales” o estigmatizadas permite ver cómo es que el cuerpo se pone al centro como proyecto personal para construir sentido de pertenencia y de individualidad. Masculinidades que en otros espacios como el trabajo o la calle pueden ser tildadas de problemáticas por asociarse con el consumo de sustancias que alteran el carácter, el humor y tienden a volver “agresivos” a los sujetos, se constituyen en este tipo de plataformas virtuales como ideales y se defienden por parte de los usuarios de PES. Se minimizan los riesgos llegando a negarlos y se exaltan las ventajas del aumento muscular y de sus repercusiones en la autopercepción y autoconfianza. El consumo de PES se resignifica en estas comunidades asociando el riesgo que

³ Jesper Andreasson y Thomas Johansson, “Gender, fitness doping and the genetic max. The ambivalent construction of muscular masculinities in an online community”, *Social Sciences* Vol. 2: n° 1 (2016): 1-13.

⁴ PES por sus siglas en inglés significa Performance-Enhancing Substances y en la literatura en español se les llama sustancias para mejoramiento de rendimiento, pero quienes las consumen se refieren a ellas como “ayudas” o “chochos”. Las más usadas son: las hormonas esteroides, las biomoléculas humanas, las ayudas ergogénicas, los estimulantes, ansiolíticos, los refuerzos sanguíneos y los agentes dopantes genéticos. El uso de muchos de estos está penalizado por organismos deportivos internacionales.

pueden conllevar con la valentía, lo que genera una revalorización en términos positivos de esas masculinidades, incluso cuando aceptan que en otros espacios sufren discriminación.

Un texto encontrado y que nos permite apuntalar otros elementos de configuración, no solo corporal, sino identitario, sería el de Emiliano Matías, titulado: “La dialéctica aporética del modo de corporalidad pugilístico: el control de lo natural y su descontrol”⁵, en el cual se hace un análisis del modo de corporalidad que surge en la práctica del boxeo según los diarios de Wacquant. En ellos se hacen evidentes los espacios simbólicos (la calle y el ring) que permiten construir un yo a partir de una práctica corporal y moral que tiene por eje el control. El cuerpo del púgil debe ser domesticado y purificado mediante el sacrificio; lo natural (como las emociones) debe ser moldeado de manera que permita la configuración de un yo apropiado. La contención es fundamental en este tipo de corporalidades, pues necesitan tener elementos rectores que les permitan diferenciarse de otros-cuerpos, es decir, ¿qué tiene de particular la corporalidad de un boxeador a la de alguien que tiende a pelear en la calle? Según el autor, la idea del control permite constituir una subjetividad particular de la que su manifestación corporal es un resultado y no el objeto sobre el que se ejerce. El rescate que podemos hacer de este texto es que permite complejizar la constitución de corporalidades como el resultado de un cambio mayor que no se limita al modelamiento del cuerpo, sino a un cambio en el estilo de vida y en la construcción del yo. Elementos que se ponderan en la cultura *fitness*.

En el caso de las mujeres es distinto, como señala Cruz en “Cuerpos controlados, moldeados y arrebatados. Discursos hegemónicos sobre el cuerpo humano y su relación con el género”⁶ los distintos discursos hegemónicos (comunitario, religioso y científico) que circulan en la actualidad sobre el cuerpo, el tipo de contenidos que movilizan y la homogenización en los patrones estéticos, así como las políticas de salud y los comerciales, deben de ser considerados cuando se intenta generar explicaciones sobre la concepción y construcción del cuerpo contemporáneo. Según la autora, existe un imperativo en la modificación de los cuerpos y éste está vinculado al género, pues se valoran distintas cosas en cada cuerpo de

⁵ Emiliano Gambarotta, “La dialéctica aporética del modo de corporalidad pugilístico: el control de lo natural y su descontrol”. En *Estudios sociales sobre el cuerpo: prácticas, saberes, discursos en perspectiva*, editado por Victoria D’hers y Eduardo Galak (Argentina: Editora Estudios Sociológicos, 2011), 20-37.

⁶ Tania Cruz Salazar, “Cuerpos controlados, moldeados y arrebatados. Discursos hegemónicos sobre el cuerpo humano y su relación con el género”, ponencia, II Congreso Internacional de Ciencias, Artes y Humanidades “El Cuerpo Descifrado”, Ciudad de México, México, 26 de octubre de 2005.

acuerdo a éste. Si bien la investigación se realizó en un contexto interétnico (San Cristóbal de las Casas, México) y el discurso comunitario hace referencia a una cosmovisión maya sobre el cuerpo en el que los sujetos-son-cuerpo, existe un traslape entre los tres distintos discursos que reproducen prácticas de subordinación de las mujeres, al verse relegadas o negadas como sujetos y al cobrar valor únicamente al estar con un hombre, al tener hijos o al llegar vírgenes al matrimonio. Existe una imbricación en estos tres aspectos que se ven soportados en una serie de prácticas sociales que los reafirman.

Para concluir con esta sección es necesario hablar de cultura *fitness* en México, lo que requiere de una mención obligatoria a Abril Zarco, quien desde hace una década se ha interesado por el fenómeno en el país; sus implicaciones, sus matices de género y su teorización, lo que la ha llevado a proponer varias definiciones de lo *fitness* como “un conjunto de prácticas orientadas al “estar en forma” y que comúnmente se relaciona con un estilo de vida específico en donde se enaltece la salud y la belleza como signos de bienestar y distinción, además de privilegiar la apariencia del cuerpo (cuerpo-para-los-demás) como un fin a alcanzar”⁷. En un trabajo anterior y de corte más teórico, Zarco caracteriza a la cultura *fitness* como una serie de dispositivos de control, modelamiento y normalización corporal que es compatible con el tipo de subjetivaciones creadas en las sociedades disciplinarias⁸. Sin embargo, existe una condición de nivel socioeconómico de fondo en este tipo de “cultura”, pues exige que los sujetos estén al pendiente de su alimentación, su apariencia y sus rutinas, cuestión casi imposible para un empleado promedio que debe trabajar ocho o más horas al día a las que se suman el tiempo de traslado y trabajo en el hogar.

El estilo de vida del *fitness* solo se vuelve posible de alcanzar si se pertenece a cierta clase social y económica dentro de nuestra sociedad ya que está basado en la exclusividad, los consumos “de marca”, “de firma”, “de renombre”. Consumos que permiten a quien los hace o los porta, establecer una distinción con otros que buscan insertarse en él.⁹

De las grandes aportaciones que hacen los estudios empíricos de Zarco es que nos permiten situar, mediante fragmentos etnográficos y de entrevistas, lo que

⁷ Abril Zarco Iturbide, “La cultura del *fitness*: el nuevo *Beauty Trend*”, ponencia, V Congreso Internacional de Ciencias, Artes y Humanidades “El Cuerpo Descifrado”: las prácticas corporales en la búsqueda de la belleza, Ciudad de México, México, 27 de octubre de 2011, 7.

⁸ Abril Zarco Iturbide, “Cuerpos bellos/cuerpos disciplinados: el *fitness* como tecnologías de poder/género en las sociedades occidentales”, ponencia, IV Congreso Internacional de Ciencias, Artes y Humanidades “El Cuerpo Descifrado”: Las representaciones y las imágenes corporales, Ciudad de México, México, 27 de octubre de 2009.

⁹ Abril Zarco Iturbide, “La cultura del *fitness*”, 13.

ocurre en estos espacios con los sujetos, cómo se mueven, qué consumen y cómo se perciben, así como caracterizarlos. Algo que también pone sobre la mesa y que es de suma importancia para esta investigación es que el cuerpo *fitness* es un ideal inalcanzable y los sujetos se enrolan en un consumo-modificación corporal en espiral alimentado por la insatisfacción perpetua de nunca ser-percibirse como el cuerpo que quieren. La autora pone mucho énfasis en la condición de género de sus entrevistados y cómo es que los estereotipos de belleza que tienen responden a las valoraciones de feminidad y masculinidad hegemónicas y atravesadas por la clase.

Referentes teórico-metodológicos

Al emplear entrevistas semiestructuradas o libres, como fue el caso de esta investigación, se abren múltiples posibilidades de análisis para la información obtenida. La relevancia de trabajar con narrativas radica en las múltiples dimensiones de significación a las que podemos acceder. Los sujetos articulan sus discursos con una finalidad; la de presentarnos de manera “ordenada” una serie de eventos, justificaciones y argumentos que son importantes para dar sentido a acciones o momentos de su vida. Sin embargo, en este tipo de casos, no es solo la información contenida en las narrativas objeto de análisis, sino que la propia articulación del relato puede ser de gran utilidad para entender cómo se tejen los sentidos o se conceptualizan ciertos fenómenos o acontecimientos sociales. Es decir, nos permite obtener la manera en que se construyen los proyectos orgánicamente, con sus negociaciones, las etapas, los conflictos, las evidencias de logros, las motivaciones para hacerlo y los beneficios obtenidos. Pues, como establece Brunner, uno de los teóricos especialistas en narrativas:

Una narración consta de una secuencia singular de sucesos, estados mentales, acontecimientos en los que participan seres humanos como personajes o actores. Estos son sus componentes. Pero estos componentes no poseen, por así decirlo, una vida o significado propios. Su significado viene dado por el lugar que ocupan en la configuración global de la totalidad de la secuencia: su trama o fábula. El acto de comprender una narración es, por consiguiente, dual: tenemos que captar la trama que configura la narración para poder dar sentido a sus componentes que hemos de poner en relación con la trama. Pero la configuración de la trama debe, a su vez, extraerse a partir de la secuencia de acontecimientos.¹⁰

¹⁰ Jerome Bruner, *Actos de significado. Más allá de la revolución cognitiva* (Madrid: Editorial Alianza, 1991), 56.

Las narrativas, como medios para estudiar los proyectos corporales y los discursos que les dan sentido, nos dan la posibilidad de entender, en viva voz de los sujetos, lo que es alterar la apariencia con un propósito. Más que interesarnos en si éstos logran o no, en cabalidad, las metas que se plantean o siguen “al pie de la letra” las recomendaciones, lo que nos parece relevante son las propias apreciaciones que tienen éstos y si consideran que la inversión que han hecho (sea de cualquier tipo) en modificar su apariencia tendrá repercusiones precisas en su vida:

Las narrativas de la vida diaria se usan para construir y compartir valores culturales, significados y experiencias personales. También expresan —y en realidad personifican— las condiciones sociales del poder y la influencia en la vida cotidiana. La conversación —y los relatos forman parte de la conversación cotidiana— es seleccionada y ejecutada para un público.¹¹

Considerando esto, podemos decir que las narrativas son más que una serie de experiencias hiladas por los informantes; éstas contienen los elementos que permiten desmenuzar “las condiciones sociales del poder” expresadas en valoraciones, motivaciones, construcciones de estereotipos de bellezas, prácticas permitidas y sancionadas, comportamientos y actitudes considerados ideales. También es de llamar la atención que estas narrativas son un montaje pensando en el receptor; hay un proceso consciente de construcción de la narrativa que involucra tanto al sujeto como a un oyente, y el posicionamiento de ambos es importante para entender su lógica. Para el caso de esta investigación se recurrió a entrevistas semiestructuradas que permitieran una articulación narrativa que dio cuenta tanto del discurso *fitness* que vehiculan como de las experiencias que han tenido los instructores para apropiarse de éste (mediante la práctica y obtención de reconocimiento) y encarnarlo. Los entrenadores o instructores de gimnasio son un grupo muy particular dado que ellos son los primeros en incorporar el conocimiento que detentan. Parte de su credencialización los atraviesa materialmente, lo que los hace informantes ideales para entender los procesos de intervención corporal con un alto grado de compromiso y conocimiento.

Las narrativas son campos fértiles para el análisis de fenómenos sociales dado que el lenguaje que empleamos para referir a nuestras experiencias está plagado de metáforas, dicen Lakkof y Johnson: “sobre la base de la evidencia lingüística ante todo, hemos descubierto que la mayor parte de nuestro sistema conceptual ordinario es de naturaleza metafórica. Y hemos encontrado una forma de

¹¹ Amanda Coffey y Paul Atkinson, *Encontrar el sentido a los datos cualitativos. Estrategias complementarias de investigación* (Medellín: Editorial Universidad de Antioquia, 2003), 91.

empezar a identificar detalladamente qué son exactamente las metáforas que estructuran la manera en que percibimos, pensamos y actuamos”¹². Poner atención en el uso de las metáforas que se emplearon para dar cuentas de la construcción y desarrollo de los proyectos estéticos dio evidencias para entender cómo es que el sujeto conceptualiza sus prácticas, su cuerpo y su sí mismo. Es decir, cómo se posiciona ante lo que hace y cómo esto modifica a la vez su propio posicionamiento.

El empleo que se hace de éstas no es accidental, sino que refiere a las conceptualizaciones que, en este caso, apostamos a que fueran colectivas. En esto radicó la importancia de poner atención en ellas, en arcos narrativos y en el modo tan peculiar en que el discurso hegemónico sobre lo *fitness*, que emana de una industria muy precisa, se teje con las referencias personales y las maneras en que han logrado encarnar esos ideales y formas de modelar el ser (puesto que ellos apuestan con un disciplinamiento integral).

La selección de informantes se basó en el cumplimiento de los siguientes requisitos: haber entablado con ellos charlas informales durante todo el trabajo de campo y proceso etnográfico; que su trabajo principal fuera en un gimnasio de cadena, pues las continuas actualizaciones que llevan a cabo los ponen en contacto constante con el discurso hegemónico; que tuvieran al menos tres años trabajando como entrenadores, porque la trayectoria y la experiencia que van adquiriendo es fundamental para vehicular y enunciarse como expertos; que hubieran declarado que siguen “actualizándose” por diversas vías; que ellos mismos desarrollaran un proyecto corporal estético, y que estuvieran en la disposición de conceder entrevistas posteriores. Durante el trabajo de campo se tuvo contacto con poco más de veinte instructores, sin embargo, por cuestiones de extensión, rapport y duración de este trabajo se seleccionaron cuatro que cumplieran con todos los requisitos, además de conocerse entre sí, lo que permitió referencias cruzadas en las entrevistas.

Algunos de los ejes temáticos que se abordaron durante las entrevistas fueron las concepciones en torno al proceso de credencialización, la articulación de los espacios y sus particularidades, los valores promovidos, los consumos vinculados, la temporalidad¹³, los significados atribuidos a las prácticas que realizan,

¹² George Lakoff y Mark Johnson, *Metáforas de la vida cotidiana* (Madrid: Cátedra colección Teorama, 1986), 40.

¹³ La temporalidad surgió como un elemento fundamental al momento de desarrollar y evaluar el proyecto corporal. Sin embargo, también descubrí que este término se usa para hacer referencia a dos cuestiones distintas pero vinculadas: el tiempo en el que se planea llevar/se ha llevado a cabo el proyecto y el tiempo que requiere cada una de las estrategias para “notarse” o cumplirse, esto último se relaciona con una valoración de las mismas y si el compromiso que tienen los sujetos hacia su proyecto corporal es “real” o si se recurre a los “atajos”. Dado que en este capítulo se está trabajando con las estrategias

los estereotipos adjudicados a las personas que realizan estas actividades de modelamiento corporal, los costos que implican, la caracterización de los consumidores y cómo es que ellos construyen su propio lugar de enunciación más allá del reconocimiento obtenido mediante los procesos de acreditación.

“Lo mejor que has hecho en tu vida es inscribirte en un gimnasio”. El discurso del mundo *fitness*

El discurso *fitness* nos es asequible desde distintos medios de difusión a los que tenemos acceso en nuestra vida cotidiana: revistas, espectaculares, comerciales, programas televisivos, sin embargo, el discurso del que aquí nos interesa dar cuenta es ese que se moviliza en espacios con públicos cautivos y receptivos a éste, un discurso que no deja mucho lugar a interpretaciones dado que es vehiculado por “especialistas”. En esta investigación se concibieron a los gimnasios como espacios privilegiados donde se tejen, incorporan y exaltan las “virtudes” de un estilo de vida *fitness* que encuentra en su propia reproducción un eco que le da soporte y justificación. Desde esta premisa me parece de lo más ilustrativo analizar cómo es este discurso, cuál es la concepción que se moviliza del cuerpo, cuáles son los elementos que se resaltan y las ventajas que presenta para aquellos que decidan “abrazar” este estilo de vida, todo en voz de los entrenadores de un gimnasio de cadena que tiene un manejo particular de los “usuarios” y de todos los servicios y bienes que se les ofrecen.

Los entrenadores vehiculan el discurso *fitness* que ya ha pasado por la industria del cuerpo incorporando elementos. No es solo un manejo del cuerpo, es un manejo del cuerpo que debe darse dentro de las dinámicas de consumo y modelamiento corporal que son posibles bajo el ojo vigilante de distintas instituciones y especialistas que ayudan a crear cuerpos-meta. Por otro lado, los entrenadores también son objeto de esos discursos porque los incorporan de tal manera que, por ser su medio y estilo de vida, son sus más fervientes defensores y consumidores. En este proceso la credencialización es importante, entendida no solo como el aval que tienen por trabajar en un gimnasio sino como situación previa, es decir, el qué los hace aptos para ser entrenadores. Todos los entrevistados cursaron la licenciatura en cultura física en diversas instituciones y cuentan con

por separado, me referiré a la segunda acepción que encontré en el uso de este término y propongo una clasificación que permite resaltarlo. Me pareció que a su vez esta temporalidad tiene dos ejes: si la intervención es temporal o permanente e inmediata o continua (escalonada), con esto último me refiero a si se obtiene en un periodo corto de tiempo (como una sesión de tatuaje o una inyección de Botox) o si requiere de un trabajo continuo que permita ir modificando de manera casi imperceptible el cuerpo (como el gimnasio).

otras certificaciones en hipertrofia¹⁴, *muay thai*, *jiu-jitsu*¹⁵, TRX¹⁶ y otras técnicas especializadas de entrenamiento, sin embargo, tal vez su mejor acreditación sea su propio proyecto estético, y ellos lo saben. Cuando se acercan a presentarse como entrenadores no lo hacen mostrándote su curriculum o sus medallas, simplemente se presentan, te dan la mano y se ponen a tu servicio para cualquier cosa o dudas que quieras resolver, ¿qué es lo que hace que los usuarios confiemos en ellos para guiarnos en nuestro ejercitamiento? Los resultados que ellos mismos están mostrando en su físico, por lo tanto, tenemos un doble proceso de credencialización, y que se hará evidente en algunas de las narraciones de los sujetos; por un lado, los estudios y certificaciones educativas e institucionales y por otro lado, tenemos su apariencia.

A continuación, presentaré fragmentos de entrevistas que se realizaron a cuatro entrenadores (tres hombres y una mujer) de entre 25 y 29 años, que tienen al menos dos años trabajando en gimnasios. Todas las entrevistas fueron realizadas en sus espacios de trabajo, lo cual intensificó el enaltecimiento de las virtudes de la vida *fitness*, que si bien puede ser tomado como un sesgo, el objetivo era rescatar el discurso que consumen los usuarios de los gimnasios, pues, siguiendo el modelo del doble acto de comunicación con dimensiones hermenéuticas y retóricas propuesto por Sonesson¹⁷, considero que los espacios son agentes activos en los procesos de comunicación dado que ayudan a reforzar roles y, por lo tanto, validan ciertos discursos.

El gimnasio como espacio social

Los gimnasios, al menos los de cadena¹⁸, constan de áreas muy bien delimitadas para realizar distintas actividades. Tienen la zona de aparatos (con peso integrado), la zona de aparatos cardiovasculares (elípticas, caminadoras y bicicletas por lo general), la zona de pesos libres (pesas, mancuernas, bancos y las paredes cubiertas con espejos) y la zona de ejercicios libres o para clases específicas (donde puedes hacer cosas que no necesiten aparatos ni pesas). La idea

¹⁴ Desarrollo de musculatura.

¹⁵ Artes marciales que pueden usarse para defensa personal.

¹⁶ TRX por sus siglas en inglés significa *Total-Body Resistance Exercise*, y es un sistema de entrenamiento que mediante la suspensión ejercita múltiples grupos musculares en sesiones de entrenamiento más cortas.

¹⁷ Göran Sonesson, "Translation as a double act of communication. A perspective from the semiotics of culture", ponencia, 11th World Congress of Semiotics of IASS, Nanjing, China, 08 de octubre de 2012, 10.

¹⁸ Los gimnasios de cadena son aquellos que cuentan con sucursales o franquicias.

general que plantean los gimnasios de este tipo es que los usuarios incluyan ejercicios de todas las áreas en las rutinas para trabajar de manera “integral y dinámica” (esto refiere a que se realicen ejercicios para todas las áreas del cuerpo y que se alterne entre aparatos y pesos libres con la finalidad de desarrollar fortaleza y flexibilidad). Sin embargo, los usuarios suelen modificar sus rutinas a gusto y en vistas de sus metas específicas, por lo que establecer rutinas puede ser un proceso de negociación con los entrenadores o una situación más autodidacta donde los sujetos con más experiencia se arman sus propias rutinas. El gimnasio al que me inscribí es la sucursal de Smart Fit de Ávila Camacho en Zapopan, México (de los más grandes de la ciudad de esta cadena) y cuenta con un área de vestidores para cada género con regaderas (9), lockers (150), baños (4) y bancas (6) frente a los lockers. También hay un área de descanso y aseo para los empleados del gimnasio, un cuarto de bronceado y otro con camas de colágeno. Otros gimnasios (incluso de la misma cadena) ofrecen vapor o sauna, clases de *crossfit*, box, TRX y Glúteos, Abdominales y Piernas (GAP)¹⁹.

El gimnasio es un lugar ruidoso, frío, oloroso y lleno de estímulos. Las paredes altas con techos especiales con ventilas y extractores de aire hacen que la música que suena por las bocinas tenga un poco de eco. Las pantallas, que son muchas, proyectan varios canales sin sonido, siempre hay un par de deportes, y bajo todo eso se escuchan las conversaciones y jadeos (de los que están levantando pesas) como un murmullo perpetuo. La luz del lugar no es blanca y con los techos altos se llega a tener cierto efecto que crea una atmósfera un poco acogedora y que contrasta con el aire acondicionado y el olor a sudor fresco mezclado con ambientador y algunas lociones corporales.

Actitudes, prácticas, valores y recompensas

En la siguiente sección se analizarán diferentes narraciones de los entrenadores que dan cuenta de lo que ellos consideran que implica llevar una vida *fitness*, cómo es que lo logran y a qué costo.

Cuando le pregunté a Carolina, entrenadora de 26 años con tatuajes y que utiliza fármacos para generar musculatura, qué implicaba llevar un estilo de vida *fitness* me contestó:

Implica sacrificio y dedicación; sacrificios en la comida, lo que más te duele. Implica economía porque no es lo mismo ir a comprarte una pinche hamburguesa que te sale

¹⁹ Glúteos, Abdominales y Piernas es un sistema de entrenamiento que se enfoca en trabajar tres zonas del cuerpo para quemar grasa. Existen muchas variables, en algunas se trabaja solo con el peso mientras que otras emplean trampolines individuales y pesas para mayor grado de dificultad.

en 30 o 40 pesos a una ensalada con una porción de carne que te sale en 120. También entra la parte de los horarios, tienes que cuidar mucho tus horas de descanso y que debes de actualizarte todos los días. Diario sacan métodos nuevos de entrenar. Hay maneras en que dices “no me gusta entrenar así pero deja lo investigo”. Mucha gente cree que porque estás mamado entonces ya sabes entrenar y ahí te quedaste, no, debes de estarte actualizando porque el cuerpo está evolucionando y no es el mismo cuerpo el que tenemos los de mi generación a los que tienen los niños de la generación de mi hermano. Son cuerpos muy diferentes porque ya están más desarrollados y debes de informarte. Y la gente cree que la vida *fitness* es bien fácil porque nomás te ven de la puerta para acá. Nomás te ven cargando, creen que uno se despierta y decide “ay, hoy quiero levantar mancuernas de 30 [kilos] porque lo decidí” y no saben que es un proceso en el que tú estuviste para llegar a ese peso, y que empezaste cargando unas mancuernas de 12 o 13 kilos y subiste poco a poco hasta llegar hasta ahí. También existen los tabús de que “persona que está mamada, persona que trae chocho”, y sí, hay... tenemos gente que sí hemos usado fármacos, pero hay otros que de manera natural lo han hecho porque es su genética, pero mucho es esa parte de que la gente te ve y “ah, es que carga un chingo porque trae esto” todo es un proceso y no ven eso. Aquí hay mucha gente que llega y a los quince días se quiere poner bien buena y pues no mames, no somos cirujanos plásticos. Con decirte que me ha llegado gente que en una semana quieren bajar cinco o seis kilos y pues les digo que se tomen un diurético y un laxante y que caguen y vomiten todo el pinche día y van a adelgazar. Es como le digo a todo mundo: esta madre no es un pan, no es hacer un pastel, creen que con cruzar la puerta y levantar unas tres mancuernas ya van a estar mamados con tres días. No, esto es un día a día. Desde que te levantas, descansas a tus horas, que hagas bien tus comidas, que tomes tu suplementación, que entres como debe de ser, que lleves control de tus pesos. Todo eso la gente no lo entiende y creen que con el hecho de “ay, yo vengo al gimnasio a sobar los aparatos” ya tienen. Esta madre debe de ser con dedicación, pasión y esfuerzo. Si no hay pasión, si no te gusta, entonces qué haces aquí, no lo hagas. Debes de disfrutar venir al gimnasio. Así como los borrachos disfrutaban chingarse una chela, yo disfruto estar acostada en un aparato levantando peso, es mi hora favorita del día.²⁰

Al hablar sobre las implicaciones de entrenar de manera constante y comprometida fue recurrente resaltar los sacrificios y esfuerzos que requiere la vida *fitness*; un compromiso que excede la estancia en el gimnasio y que requiere poner las 24 horas del día para lograr los objetivos. Para Carolina es fundamental insistir en los distintos factores que intervienen en el proceso de modelar o “trabajar” el cuerpo. Plantea esto como una tarea que requiere observarse y organizar las 24 horas del día con el fin de ver resultados satisfactorios, como los que ella tiene, y abona a exaltar su compromiso, disciplinamiento y carácter, actitudes

²⁰ Entrevista realizada por Trilce Rangel Lara a Carolina, 08 de abril de 2019, Zapopan, México.

* Todas las entrevistas utilizadas en este documento fueron realizadas por la autora del mismo.

que se consideran necesarias para este tipo de ejercitamiento. En el medio del gimnasio se valora más el esfuerzo que la “genética” (entendida ésta como la posibilidad que tienen ciertos sujetos de modelar de manera más fácil sus músculos o de quemar grasa). Concebir la cultura *fitness* como una práctica que se filtra en todas las esferas de la vida de los sujetos la convierte también en un estilo de vida elitista, a lo que ella hace mención cuando habla de los costos de comer saludable, descansar suficiente, tomar suplementación, hacer “bien las comidas” (de 5 a 7 al día); esto nos lleva a preguntarnos ¿quiénes están en posibilidad de cumplir al pie de la letra estas prescripciones?

Por otro lado, Carolina nos da algunos elementos para entender cómo la concepción del cuerpo puede cambiar de una generación a otra, y lo hace al mencionar que los cuerpos de las personas de su generación no son iguales a los de la generación de su hermano menor, cuando bien sabemos que los cambios genéticos/anatómicos son de largo plazo, entonces ella hace referencia a otro aspecto que está vinculado con la potencialidad, los alimentos que consumimos y nuestros hábitos.

El discurso *fitness* es apabullante en los gimnasios. Mientras en la publicidad es recurrente la idea de que “ir ya es la mitad del trabajo”, que en “24 días lograrás un cuerpo de vacaciones” o que “te la ponen fácil” con costos reducidos, al interior la narrativa cambia: “no es suficiente venir a entrenar”, “esto es un trabajo de 24 horas”, “debes de complementar tu rutina con suplementación” (que vende el gimnasio). Se refuerza el discurso de que debe haber un compromiso 24/7 lo cual termina excluyendo y creando jerarquías/distinciones entre los usuarios: aquellos que sí se comprometen vs los que “soban aparatos” (y en estos hay subcategorías entre los que van diario, los que van un par de veces a la semana y aquéllos que nada más aparecen antes de vacaciones) y estas distinciones y niveles de compromiso se van viendo reflejadas en otros aspectos de la presentación de los sujetos y las dinámicas que logran establecer entre pares.

En el extracto de la entrevista a Carolina es recurrente la idea de que el modelamiento corporal mediante el ejercitamiento es un proceso largo y continuo; lleva tiempo cargar ciertos pesos, y debe trabajarse todos los días para obtener los resultados deseados, esto implica que no puede abandonarse al llegar a la meta, donde el disciplinamiento es la piedra que soporta todo el proceso. En el siguiente fragmento, Rubén, entrenador de 28 años, tatuado y que desde niño práctica diversos deportes, así lo menciona:

Sin disciplina no llegas a ningún lado. Aquí todo se trata de ser constante, de agarrar tu camino y no soltarlo, y pues ahí es donde más gente se pierde porque no quiere hacer sacrificios. Ya te lo decía, esto no es nomás venir a levantar pesas o subirte a la

caminadora un rato; se trata de que esas dos horas que estás aquí las refuerces con las otras 22 que te quedan fuera. Si no tienes en vista eso, nunca vas a lograr nada y luego vas a creer que es culpa de nosotros cuando ésa no es nuestra chamba.²¹

Para los entrenadores es muy importante resaltar que el “trabajo” que se hace en el gimnasio es solo una parte de lo que implica un estilo de vida *fitness* y también se posicionan como los abanderados o pruebas vivientes de que eso que “predican” funciona. Los entrenadores están acostumbrados a mezclar este discurso del *fitness* con las autorreferencias que los ponen al centro y que, por lo tanto, impide el cuestionamiento directo ¿Quién cuestiona la eficacia del estilo de entrenamiento y alimentación de alguien con musculatura muy desarrollada? Éste es un elemento fundamental del discurso *fitness*, ya que no es vehiculado por cualquiera, sino por sujetos que ponen el cuerpo por delante e incorporan, o al menos eso nos hacen creer, al pie de la letra eso que enuncian. Los resultados que están frente a uno hablan desde la experiencia y el endoso científico. Un ejemplo de lo anterior lo podemos encontrar en el siguiente testimonio. Luis, entrenador de 25 años, tatuado y que usa fármacos para desarrollar musculatura, menciona algunos sacrificios que tuvo que hacer cuando empezó de lleno a entrenar, pero también las ganancias que ha tenido con ello. Dentro del discurso de los entrenadores fue común encontrar que hilaban estos dos aspectos como un argumento justificatorio que les permite minimizar las pérdidas y exaltar las ganancias de su estilo de vida:

Perdí amigos que creí que eran amigos sinceros y encontré amistades que son en realidad sinceras, que me apoyaron y están conmigo, que no me critican, o si me critican es una crítica constructiva. No solo cuestionar mi estilo de vida o qué iba a hacer. Ahora ayudo a personas. Las ayudo de manera nutricional y de manera personal; de manera física los apoyo en el gimnasio, con planes nutricionales y de suplementación y con su entrenamiento, me enorgullezco de ayudar a otras personas. Que vean los cambios en mí, mi cuerpo es mi mercadotecnia y así ayudar a otras personas. Esto es un estilo de vida en el que cada quien adopta la manera en que quiere ser. Si quieres perderte en el mundo, te vas a perder. Si quieres superarte, ser mejor persona, pues la constancia y la disciplina son fundamentales y tienes que ver todo eso. Cómo te aporta el gimnasio, el gimnasio es como mi novia: siempre está para mí y nunca me traiciona y aparte estoy enamorado del gimnasio, solo pienso en el gimnasio y en la escuela, aunque ya soy licenciado en cultura física estoy estudiando otra carrera en nutrición. Por esto te digo que el gimnasio y la nutrición es para ayudar a la gente, no solo a mí.²²

²¹ Rubén, 29 de abril de 2019, Zapopan, México.

²² Luis, 9 de mayo de 2019, Zapopan, México.

Este testimonio es muy llamativo porque concibe su cuerpo como un gancho que le permite captar clientes, lo cual se hila perfectamente con la idea de que el discurso *fitness* se ve reforzado al ser vehiculado por sujetos que a la vez son la prueba viviente de que eso que ofrecen sí funciona, en conjunción con el asunto de la credencialización. En la oración “mi cuerpo es mi mercadotecnia” nos hace evidente la construcción que él maneja del cuerpo y cómo es atravesada por una industria que se lo permite. Es difícil imaginar otro contexto en el que el cuerpo sirva de manera tan clara y explícita como mercancía y publicidad para un servicio que ofrece el mismo sujeto, esto solo es posible cuando impera una concepción del cuerpo que permite su modelamiento y consumo. Posteriormente, le pregunté qué quería decir con esa frase, a lo que comentó:

Pues yo creo que la gente o todos, si vemos a un instructor o una persona con obesidad o sobrepeso, pues no tienes la confianza para pedirle algo, sin embargo, él también tiene los conocimientos, pero a veces tú ves y dices “no, pues yo me quiero ir con el que está fuerte, atractivo, que tiene buen cuerpo, que llama la atención”. En ese aspecto, yo tengo que mantenerme, tengo que nutrirme para verme bien y darle esa perspectiva al cliente y darle mi apoyo y mis conocimientos.²³

Algo particular en el discurso de Luis es que él asume, por decirlo de algún modo, que en su papel de entrenador vehicula elementos muy importantes del discurso *fitness* que son promovidos en la industria del cuerpo: habla desde un lugar de enunciación donde se sabe detentador de conocimientos privilegiados (un experto), respaldado por una institución importante en el modelamiento del cuerpo y poseedor de los atributos físicos que le permiten sostener y potenciar su discurso. Es casi imposible no obedecerlo si se te acerca en el gimnasio a corregirte una rutina o te indica tomar un suplemento, y él lo sabe. Sin embargo, no fue el único entrenador que consideró que su función era “apoyar” para alcanzar metas. En el siguiente fragmento, Rubén explica cuál es el principal objetivo de los entrenadores y también los obstáculos que encuentran para lograrlo:

Aquí nuestro trabajo como entrenadores es ayudarlos a cambiar su mentalidad. Ya sea por el lado estético que es lo que casi todos quieren. Si yo detecto que alguien está interesado en la estética yo me baso en eso para crearles un hábito de salud. El chiste es que cambien sus hábitos, estén gordos, flacos, mamados o no, la cosa es que se dediquen una hora y media o dos al día, que no salgan con la mamada de “no tengo tiempo”, pero que se hagan el hábito de cuidar su salud, hay gente que viene por estética y siempre van a estar putos iguales, pero al menos están haciendo algo bien que es entrenar, porque si no, estarían en su casa echados y viendo tele comiendo palomitas. Hay distintos tipos de personas que vienen al gym, los que es cada que se acuerdan,

²³ *Ibid.*

los que se obsesionan como Caro y Charlie²⁴, los que piensan que con una hora al día ya está, y con eso van a ver cambios drásticos, pues los ves aquí que vienen un mes antes de irse 3 días a la playa y tienen 30 años con malos hábitos.²⁵

Rubén, habiendo practicado deportes de alto rendimiento desde la niñez, y con un proyecto corporal que se ancla en el discurso de la “salud”, asume en su relato que él tiene los conocimientos necesarios para ayudar con asesoramiento a los sujetos con el objetivo de crear hábitos sanos que les permitan alcanzar metas estéticas, sin embargo, considera que las personas no cuentan con la suficiente dedicación para lograrlo. Con este sujeto, en particular, se manejó un discurso que le permitía situarse como moralmente superior al haber logrado vencer sus malos hábitos alimenticios (su padre es taquero) y romper con dinámicas familiares y, de esa manera, despreciar los procesos de otros sujetos que, según él, no son dedicados, incluida su familia:

No tuve buenos hábitos alimenticios, los acabo de empezar hace poco, pero sí estoy agradecido porque mi padre me inculcó el deporte. Hay personas como mi hermana, que tiene 25 años y nunca hizo nada, y eso que tuvimos al mismo papá y a la misma mamá. Yo sí hice todo y ella nada, pero tenemos los mismos malos hábitos alimenticios; mi papá es taquero, tengo tacos en mi casa todos los días y no como, he tenido que cambiar eso. Mi mamá tiene diabetes, está gorda, yo no puedo decir que está medio gorda, no, está gorda, podrá sonar feo y despectivo, pero así soy, yo le digo “usted está gorda y está diabética y yo nunca voy a estar gordo” porque mi cuerpo es mío y yo lo puedo transformar como yo quiera.²⁶

Es una constante dentro del discurso *fitness* y del discurso contemporáneo sobre el cuerpo que uno puede moldearlo/cambiarlo a punta de voluntad y esfuerzo, lo que implica que somos responsables de su cuidado. Esto transforma problemáticas de salud pública ancladas en estructuras de desigualdad (acceso a alimentos de “calidad”, por dar solo un ejemplo) en cuestiones individuales y de “descuido” personal. Se pierden de vista las distintas investigaciones que apuntan a los tipos de consumo de diferentes sectores de la población en cuanto a alimentos y canasta básica, para zanjar todo con un discurso motivacional que responsabiliza a los sujetos en lo individual de su “sobrepeso”, falta de atención a su físico y aspectos de salud, aunque, por otro lado, son conscientes de lo costoso que puede ser llevar una vida *fitness* y que no todos pueden acceder a ella. La exclusividad es una de las características principales del mundo *fitness*, que va desde los alimentos hasta las prendas y suplementaciones que se toman.

²⁴ Hace referencia a dos de sus compañeros entrenadores.

²⁵ Rubén, 18 de mayo de 2019, Zapopan México.

²⁶ *Ibid.*

Esta cuestión ya ha sido planteada por Zarco²⁷ en diversas investigaciones ya referidas. Sin embargo, en la investigación central de la que se desprende este análisis, dado el enfoque y el tiempo dedicado, se pudieron construir datos que muestran que existen matices en este consumo que permiten un uso más extendido por parte de otros sectores socioeconómicos, a la vez que se construye un discurso meritocrático sobre el cuerpo.

Las contradicciones del discurso fitness

Hacer cuerpo bajo todos estos preceptos es posible si y solo si los sujetos han llevado a cabo un proceso de condicionamiento en el que las normas del mundo *fitness* han sido ya introyectadas y les permiten que hagan sentido sus prácticas, consideradas por algunos, extremas. Sin embargo, sería iluso esperar que en este proceso y durante la puesta en práctica no surgieran las contradicciones que hacen visibles los matices y adaptaciones que hacen los sujetos sobre este tipo de discursos, saberes y haceres. Me pareció una manera interesante de analizar el discurso hegemónico *fitness* desde las contradicciones que surgían entre éste y las prácticas particulares que tenían los informantes. Si bien se han presentado fragmentos donde éstos describen la vida *fitness* desde las ventajas que conlleva un estilo de vida sano, también se debe considerar que hay ciertas prácticas que se realizan dentro de este tipo de modelamiento corporal que son todo menos saludables; me refiero al uso de fármacos (“chochos” o “ayudas”) para incrementar los resultados del entrenamiento:

Hay una presión constante en que debes de estar mamado, o debes de ser el más mamado o de los más mamados para poder sobresalir en este ambiente. Entonces pues hay sustancias que puedo usar, aunque no es lo ideal, que te ayudan a mantenerte, como la testosterona y todos sus derivados, la hormona de crecimiento, “oxi”, primobolán, clenbuterol, y mil más. O sea, en el tiempo que llevo en este ámbito he usado un chingo de sustancias que obviamente son dañinas, no lo niego, pero tampoco lo ando presumiendo ni recomendando. La persona que lo utilice es bajo su propio riesgo y su responsabilidad, porque hay muchos riesgos si no las sabes tomar. Son como cualquier medicamento, digámoslo así, es un medicamento, si tú utilizas demasiado ibuprofeno, te va a lastimar el hígado. Si utilizas demasiado paracetamol, te va a chingar el hígado. Para todo hay dosis dependiendo de tu peso, estatura y edad. Si tú te mantienes siempre en los rangos de dosis más bajas, los efectos secundarios y

²⁷ Abril Zarco Iturbide, “Cuerpos bellos/cuerpos disciplinados”; Abril Zarco Iturbide, “La cultura del *fitness*”; Abril Zarco Iturbide, “La cultura *fitness*: tendencias de cuerpo y estilo para la temporada”, en *Prácticas corporales en la búsqueda de la belleza*, editado por Verónica Rodríguez Cabrera, Elsa Muñoz y Mauricio List Reyes (Ciudad de México: La Cifra Editorial, 2015).

riesgos serán menores, en cambio, si empiezas a utilizar dosis más altas de lo que es recomendado ya empiezan a multiplicarse los efectos secundarios y entonces te puede dar cáncer de próstata o te chingas el hígado o el riñón o el corazón. Tienen un chingo de efectos secundarios. También influye la mezcla. Siempre lo he dicho, siempre que empiezan a usar sustancias se vuelve adictivo porque los cambios físicos se hacen más radicales, el aumento de fuerza es radical y la sensación está cabrona, te sientes bien, eres invencible. De hecho, yo me brinqué los suplementos, ni tomo nada, me fui directo a las sustancias, lo que sí es la alimentación, es la base y si no haces la base, de nada te va a servir.²⁸

Aunque los sujetos conocen los riesgos, hacen una negociación entre los costos y los beneficios que tiene usar fármacos. Los conciben a la par de las medicinas y aunque todos los que los usan comentaron que no lo recomiendan a los usuarios, durante el trabajo de campo, e incluso en las entrevistas, los informantes hablan con exaltación de las ventajas de emplear sustancias y consideran que tienen estrategias que los “protegen” de los efectos secundarios y otros daños, como Charlie, que al mantenerse en las dosis mínimas considera que limita sus efectos negativos. Otros toman pre y post ciclos que les “limpian” los órganos de las sustancias que pudieran quedar almacenadas (Carolina y Luis). Es muy peculiar cómo es que se articulan prácticas tan contrastantes como la alimentación sana y libre de grasa con el empleo de sustancias, que incluso usándose en las dosis mínimas y espaciando los ciclos²⁹, conlleva efectos adversos que van desde la urticaria y la hipersensibilidad hasta el daño progresivo en órganos, siendo ambas cobijadas por el mismo discurso que enaltece el cuidado y trabajo del cuerpo. Es necesario aclarar que el empleo de sustancias entre los instructores y otros usuarios de gimnasio no es algo extraño y lo explicita claramente Charlie en el primer enunciado del fragmento “hay una presión constante en que debes de estar mamado” y para lograrlo se recurre a distintas estrategias que, combinadas, permiten al sujeto, según sus estándares y conocimiento, conseguirlo y mantenerlo. Pero ¿de dónde viene esa “presión” por estar mamado? Y ¿hasta dónde puede sostenerse? Cuando le pregunté a Charlie si alguna vez había considerado dejar los fármacos dado que se quejaba de lo dañinos que eran, me contestó:

Sí lo he pensado mucho, hasta lo he intentado. Hace unos 6 meses platicando con Rubén le dije “güey, ya no me quiero meter nada” porque también te hartas de estarte

²⁸ Charlie, 13 de mayo de 2019, Zapopan, México.

²⁹ Se conoce como ciclo al tiempo que duran tomando fármacos y que puede ir de un par de semanas hasta los 6 meses. No se recomienda bajo ninguna circunstancia tomar fármacos sin descanso (es decir, de manera continua y sin interrupciones), aunque es una práctica regular entre quienes hacen uso de estas sustancias.

picando, te hartas de estarte haciendo daño y dije “ya no quiero” y duré unos meses, pero no resistí ver mis cambios físicos para abajo. Yo no toleraba no verme mamado o no tan mamado, y aunque me decían “güey, te ves bien mamado” era de “pero no me veo tan mamado como siempre”. Entonces no pude luchar contra mí mismo y caí. Y pues va a ser hasta donde tope. No puedo con la idea de que no estuve al máximo hasta que pude. Esto es así, una vida a mitades o echar toda la carne al fuego. Yo soy de esos, no concibo una vida donde no me vea como me veo ahora o mejor, pero todo es de altos y bajos. Sé que no siempre voy a poder estar así, pero que me quede el recuerdo.³⁰

Ese imperativo de “estar mamado” o “ser el más mamado” parece venir de ellos mismos y ha sido introyectado por los sujetos para ser los jueces más críticos de su propio desempeño y logros. “Va a ser hasta donde tope” tiene sentido en una lógica donde siempre se debe ser la mejor versión de uno mismo, donde se debe vivir a un nivel en el que se explote el potencial de los sujetos, un máximo rendimiento sin importar el desgaste posterior, un “echar toda la carne al fuego” sin pensar a largo plazo.

En otro testimonio sobre el empleo de fármacos es peculiar cómo se considera que uno de los beneficios de llevar una vida *fitness* es el alejarse de las drogas, mientras no se reflexiona que ésta lo ha llevado al consumo de fármacos:

Empecé a ver la vida de otra manera, alejarme de las drogas o no consumirlas, hacer otro tipo de amistades, rodearme de gente positiva. Uso suplementos y fármacos, no lo recomiendo a las personas, eso es cosa de cada quien, tenemos que decidir si quieres usar o no, yo por mi parte sí los uso; los alimentos te proporcionan cada cosa que necesitas en los pre y pos entrenamiento, yo uso fármacos para ayudarme a llegar a metas que sería muy difícil que lograra solo con la comida y suplementación básica. Pero incluso, esas ayudas solas no me servirían sin un entrenamiento pesado. O sea, los fármacos no sustituyen nada.³¹

Es muy interesante notar que por parte de los dos entrenadores que mencionan el consumo de fármacos hay un desmarcaje con estos como parte de las recomendaciones que hacen en su papel de expertos. Son conscientes que el empleo de estas sustancias es dañino y contraviene el principio de salud y buenos hábitos, sin embargo, según otros valores movilizados como el disciplinamiento y rendimiento máximo del cuerpo, sí cobra sentido esta práctica.

Todos los sujetos que se entrevistaron y consumían “ayudas” fueron conscientes de los riesgos y consecuencias que conlleva su uso, sin embargo, consideran 1) que son mayores los beneficios; 2) que van a poder parar antes de tener daños; 3)

³⁰ Charlie, 13 de mayo de 2019, Zapopan, México.

³¹ Luis, 9 de mayo de 2019, Zapopan, México.

que como se cuidan en otras cosas, están limitando los efectos adversos, y 4) que los avances médicos los van a proteger contra cualquier inconveniente. Y esto parece ser recurrente en el medio, incluso cuando sus grandes “ídolos” del *fitness* terminaron postrados en camas a temprana edad como consecuencia de los fármacos empleados o es bien sabido que están arriesgando su vejez por la alta probabilidad de sufrir lesiones (tendinitis o ruptura de tendones) y desarrollar tumores, miocardiopatía, hipertensión, diabetes, trastornos psiquiátricos y hasta ataques cardíacos. Esto nos lleva a preguntarnos sobre la importancia y valoración que dan a los beneficios que obtienen con estas “ayudas” y que tal vez para los externos al medio no “valen la pena”, pero para ellos es la manera de figurar y de acumular capitales. Si no fuera así, si no hubiera una ganancia en esto, no lo realizarían. La autopercepción que tienen estos sujetos permite que justifiquen los riesgos que toman, vinculados a su apariencia, así como los sacrificios.

“Todos pueden” o el elitismo disfrazado de voluntad

El estilo de vida *fitness* debe ser pensado como un fenómeno integral que se filtra en todos los aspectos de la vida de los sujetos. Como bien refieren los informantes, las dos horas que se pasan en el gimnasio entrenando, deben de ser reforzadas por las 22 restantes, y así sacar el mayor provecho del entrenamiento. Esto implica la observación y planeación continua de la vida cotidiana: qué comer, cuándo comerlo, dónde comer, cuánto dormir, y pareciera que en los huecos que quedan entre las comidas, el entrenamiento y el descanso, se tejen las otras actividades. Es por esto que se considera que el estilo de vida *fitness* ha encontrado en las clases medias un nicho ideal para replicarse. Esto puede comprobarse con las estadísticas del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) del 2018 que, aunque no tiene datos que correlacionen prácticas deportivas con estratos socioeconómicos, sí ofrece información sobre el porcentaje de sujetos que practican algún tipo de actividad física en su tiempo libre según su nivel de escolarización; el 26.4% de los que no cuentan con educación básica terminada (primaria y secundaria) contra un 41.1% de los que tienen bachillerato y 54.8% con educación superior. Con esto puede verse la tendencia de que, a mayor escolarización, hay más posibilidades de dedicar tiempo al ejercicio. Las implicaciones de esto sobrepasan el simple hecho de que los profesionistas tengan más “cuidado de su cuerpo” y debe ser leído desde otras aristas ligadas a la precarización del empleo de baja calificación y las labores de cuidado en las que las mujeres de todos los sectores sociales invierten una cantidad considerable de horas a la semana, reduciendo las “horas libres” al mínimo.

¿Es posible pensar en dedicar recursos económicos y humanos al ejercitamiento ganando el salario mínimo, trabajando 12 horas al día e invirtiendo dos horas extra en traslados? ¿Es posible pensar en este tipo de autocuidado teniendo que ocuparte de las labores del hogar, de la crianza y del cuidado de otros parientes, con recursos limitados?

El discurso *fitness* parece centrado en el desarrollo de sí mismo, enraizado en la idea de que “estar sano” lo justifica por completo y es la meta del ejercitamiento, si no, no tendría sentido hablar de nutrición, descanso, y construcción de hábitos sanos. Lo anterior nos lleva a preguntarnos por cómo se mide la salud/ estar sano en este contexto, pues el “verse bien” o el índice de masa corporal no son concebidos como indicadores confiables, dado que no se plantean un análisis multifactorial y, en el caso del peso, los músculos son compactos y quienes buscan “crecer” saben que debe ser también en kilos.

Los procesos de evaluación de los proyectos corporales parecen implicar una sobrevaloración a las restricciones dietéticas a la par que una “satanización” de los hábitos y rituales alimenticios. En el discurso *fitness* movilizado por los informantes hay un desdén por las prácticas de mesa y toda la ritualidad que éstas implican, así como por su función social, en pro de un acto individual que desarticula el acto de comer como un acto cultural. Según narran, las comidas familiares se convierten en momentos de tensión donde se enfrentan dos maneras de percibir la alimentación concretadas con porciones, alimentos y tiempos distintos de ingesta. Mientras para el grueso de la población la hora de comer o de compartir alimentos está concebida y armada como una práctica grupal en la que los integrantes de cierta unidad doméstica interactúan mientras comen, para estos sujetos, que desarrollan subjetividades que se anclan en las lógicas y valoraciones del mundo *fitness*, el acto de comer se vuelve un acto individual en el que están consumiendo los nutrientes que su cuerpo necesita para hacer lo que ellos se proponen con él. De esta manera, tenemos múltiples sustituciones de actos colectivos por individuales, lo que los desarticula de dinámicas familiares y los aísla de sus círculos cercanos, a la vez que genera otras comunidades que tienen por eje articulador el estilo de vida *fitness*. En este entendido, la comida y el acto de comer deviene un elemento central de distinción y confrontación para los sujetos. En la siguiente narración de Rubén podemos ver ejemplificado esto:

La mayoría de la población mexicana en el lonche del niño le mete un puto jugo y unas papas o una mamada, hasta un puto emparedado diario y desde ahí está mal. Los malos hábitos alimenticios vienen desde pequeños, ya los traes, no te enseñaron a comer, no te enseñaron a que la comida no tiene que saber bien, ésa es una pendejada, nunca te enseñaron qué debes de comer para que tu máquina funcione, ¿por qué a un

puto carro si le metes gasolina y le haces cambio de aceite y lo tratas mejor que a ti? Traen al carro al puto cien, pero la persona que lo va manejando está más culera que el carro. Cuidan más al carro. Yo creo que si desde chiquitos (nos) quitaran las azúcares, la sal, y (nos) enseñaran que a la mejor unas verduras o un pollo sin sal no sabe culero, no mames. ¿Qué hubiera pasado si a ti, desde que naciste, tus papás te hubieran hecho una dieta pensando en tu salud? No sabrías lo que es comer con sal o con azúcar, no sabrías distinguir esas pendejadas y estoy seguro que si alguien te diera unos tacos de barbacoa deliciosos con grasa pero tú tienes 18 años con una dieta bien no te van a gustar o, si te gustan, te va a dar la peor diarrea de tu vida y te va a durar dos semanas, vas a estar débil y deshidratada por unos tacos de barbacoa y en tu puta vida vas a desear volver a comerlos, y eso es lo correcto desde el lado de la salud. Se me hace bien pendeja la cultura mexicana con eso de la comida. Desde ahí viene el error.³²

El tema de la alimentación fue recurrente entre los informantes y siempre apareció como una práctica problemática más allá de las implicaciones que conlleva hacer una dieta en el mero sentido de la ingesta medida, pues concebir el proceso de ingerir alimentos simplemente como la obtención de los nutrientes que contienen y que el cuerpo “necesita” está en conflicto con una práctica cultural extendida que es la compartición de los alimentos como un ritual de consolidación de relaciones sociales. La nutrición, como la entiende Rubén, y los demás entrenadores (que no fueron tan tajantes, pero que sí hicieron hincapié en que sus dietas los orilla a comer solos), es un acto mecánico que cumple la función de proveer de “combustible” a su cuerpo para seguir entrenando. Con esto se rompen las relaciones familiares y los momentos de convivencia se ven limitados por las restricciones dietéticas que siempre están sobre la mesa, al grado de que se evitan las reuniones y el comer juntos, la nutrición se antepone al disfrute y la convivencia. Por otro lado, las analogías del cuerpo como máquina fueron recurrentes entre los entrenadores y tienen sentido cuando se piensa en un cuerpo-rendimiento, es decir, el entrenamiento para el desempeño y en función de ciertas habilidades.

Conclusiones

Si bien el discurso *fitness* vehiculado por los entrenadores de gimnasio de cadena tiene características particulares que enaltecen la disciplina, el elitismo o exclusividad de esta práctica al punto de establecer jerarquías de acuerdo al grado de “compromiso” que tienen los usuarios, también es necesario señalar que durante el trabajo de campo se pudo observar en múltiples ocasiones que los sujetos entrevistados no cumplían a cabalidad los lineamientos que expusieron

³² Rubén, 18 de mayo de 2019, Zapopan, México.

durante sus entrevistas: a todos los llegué a ver padeciendo resaca por alcohol en el gimnasio, o mínimo desvelados, lo que implica que no tuvieron el descanso necesario; comiendo pastel, galletas, tortas ahogadas, tacos y pizza (esto tanto en el gimnasio como en sus publicaciones de redes sociales); saltando días de entreno (se delataban unos a otros como “dándome la queja” en broma), y declarándose hartos de tener que cocinar sus propias dietas. Es decir, incluso los sujetos “ideales” del mundo *fitness* consideran imposible seguir “al pie de la letra” sus restricciones y tener un mínimo disfrute de su vida. Mientras más horas al día permanecen en el gimnasio, les es más fácil “cumplir”; cuando tienen días libres, citas o están migrando de trabajo³³, la rutina y el disciplinamiento empiezan a verse comprometidos. Con esto me refiero a que dejan de entrenar por cumplir con otras actividades, relajan la restricción dietética para integrarse a nuevos grupos y poco a poco van moderando su discurso sobre los sacrificios y los cambios que uno debe hacer para poder obtener resultados. Podríamos concluir entonces que la exaltación del estilo de vida *fitness* en las narraciones de los sujetos es situacional y que estará ligada a los contextos particulares y al desarrollo de su propio proyecto corporal.

Sin embargo, los sujetos usuarios de gimnasios de cadena se ven expuestos a un discurso que exalta la vigilancia continua y exige la reconfiguración de la vida cotidiana, poniendo al centro el culto y mantenimiento del cuerpo. Todas las tareas importantes deben estar enfocadas en lograr metas de modelamiento y salud que se pautan en los propios parámetros de la cultura *fitness*, y aquello que no abone a esa labor se ve desplazado u ocultado en pro de poder ser incluidos en el grupo de sujetos que sí “cuidan” su cuerpo y adquieren una serie de saberes que les permite acumular capitales corporales y eróticos.

Si bien en un primer momento en el discurso *fitness* es recurrente el empleo de elementos médicos/científicos para justificar su pertinencia, éstos se terminan fusionando con valoraciones estéticas sobre el cuerpo, su desempeño y potencialidad, lo que termina ponderando el ejercitamiento por sobre las demás estrategias de modelamiento corporal. El componente “biológico” cobra importancia entre los expertos del *fitness* porque prima una concepción de esta práctica enarbolada en el desempeño y el performance, más que en consideraciones de belleza, aunque no van separadas. Se opta por resaltar los beneficios para la salud/cuerpo que conlleva el entrenamiento, cuidar la alimentación y adquirir hábitos “sanos”

³³ Al momento de realizar la entrevista, Rubén trabajaba en dos gimnasios de cadena; de 7:00 am a 11:00 am en Smart Fit y de 1:00 pm a 9:00 pm en Dexfit, pero al siguiente mes dejó su segundo empleo para empezar a vender seguros y en esta transición empezó a espaciar sus entrenamientos, a “aflojar” su dieta y moderó su discurso tan rígido sobre el disciplinamiento y el compromiso.

más que el ser atractivo para un otro, sin embargo, en un segundo nivel hay una asociación entre estos cuerpos torneados por ejercitamiento y la deseabilidad, es decir, la belleza es intrínseca, pues se han construido ideales que promueven los cuerpos esculpidos y disciplinados, ya que el tiempo y recursos económicos invertidos en esta tarea pueden ser interpretados como elementos de sobra que tienen los sujetos.

Para concluir, a continuación presento una tabla que sintetiza y esquematiza algunos de los elementos que se encontraron en los discursos analizados.

	<i>Fitness</i>
Expertos	- Entrenadores - Nutriólogos - Fisioterapeutas
Credencialización	- Mediante certificaciones - Mediante el proyecto corporal propio
Espacios	- Gimnasios - Consultorios
Valores	- Dedicación - Sacrificio - Disciplina
Consumidores	Se pondera que es una cuestión de empeño/deseo, por lo que la clase social/poder adquisitivo debería impedir la implementación de una vida fitness, aunque con los datos del MOPRADEF se matiza esto
Consumos vinculados	- Suplementos - Ciclos/Fármacos - Ropa/calzado deportivo - Membresías en espacios para entrenar - Consultas - Alimentos “sanos”
Significados	- Aprecio a la vida - Deseo por mejorar - Cambio de hábitos - Cuidarse - Ser atractivo
Temporalidad	- Continua, dado que no puede abandonarse al llegar a la meta - Temporal, porque si no se sigue ejercitando se “pierde” lo ganado
Estereotipos promovidos	Sujetos sanos, centrados, responsables, maduros
Estereotipos adjudicados	- Masculinos: impotentes, no-brillantes, metrosexuales/homosexuales, protectores, buenos amantes, sensuales - Femeninos: no femeninas, fuertes, vanidosas, saludables, egoístas, difíciles, “mamonas”

Tabla 1. Elementos en el discurso *fitness*³⁴

³⁴ Elaboración propia.

Referencias

Fuentes primarias

Entrevistas

Entrevista realizada por Trilce Rangel Lara a Carolina, 08 de abril de 2019, Zapopan, México.

_____, Rubén, 29 de abril de 2019, Zapopan, México.

_____, Luis, 09 de mayo de 2019, Zapopan, México.

_____, Charlie, 13 de mayo de 2019, Zapopan, México.

_____, Rubén, 18 de mayo de 2019, Zapopan, México.

Fuentes secundarias

Andreasson, Jesper y Thomas Johansson. "Gender, fitness doping and the genetic max. The ambivalent construction of muscular masculinities in an online community". *Social Sciences* Vol. 2: nº 1 (2016): 1-13.

Bruner, Jerome. *Actos de significado. Más allá de la revolución cognitiva*. Madrid: Editorial Alianza, 1991.

Coffey, Amanda y Paul Atkinson. *Encontrar el sentido a los datos cualitativos. Estrategias complementarias de investigación*. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia, 2003.

Cruz Salazar, Tania. "Cuerpos controlados, moldeados y arrebatados. Discursos hegemónicos sobre el cuerpo humano y su relación con el género". Ponencia. II Congreso Internacional de Ciencias, Artes y Humanidades "El Cuerpo Descifrado". Ciudad de México, México, 26 de octubre de 2005.

Gambarotta, Emiliano. "La dialéctica aporética del modo de corporalidad pugilístico: el control de lo natural y su descontrol". En *Estudios sociales sobre el cuerpo: prácticas, saberes, discursos en perspectiva*, editado por Victoria D'hers y Eduardo Galak. Buenos Aires: Editora Estudios Sociológicos, 2001, 20-37.

Lakoff, George y Mark Johnson. *Metáforas de la vida cotidiana*. Madrid: Cátedra colección Teorama, 1986.

Nynäs, Peter. "Multiple bodies in the spirituality of the gay porn star McCree". En *Religion and the Body*, editado por Ahlbäck Tore y Björn Dahla. Turku: the Donner Institute for Research in Religious and Cultural History, 2011, 333-350.

Sonesson, Göran. "Translation as a double act of communication. A perspective from the semiotics of culture". Ponencia. 11th World Congress of Semiotics of IASS. Nanjing, China, 08 de octubre de 2012.

Zarco Iturbide, Abril. “Cuerpos bellos/cuerpo disciplinados: el *fitness* como tecnologías de poder/género en las sociedades occidentales”. Ponencia. IV Congreso Internacional de Ciencias, Artes y Humanidades “El Cuerpo Descifrado”: Las representaciones y las imágenes corporales. Ciudad de México, México, 27 de octubre de 2009.

_____. “La cultura del *fitness*: el nuevo *Beauty Trend*”. Ponencia. V Congreso Internacional de Ciencias, Artes y Humanidades “El Cuerpo Descifrado”: las prácticas corporales en la búsqueda de la belleza. Ciudad de México, México, 27 de octubre de 2011.

_____. “La cultura del *fitness*: tendencias de cuerpo y estilo para la temporada”. En *Prácticas corporales en la búsqueda de la belleza*, editado por Rodríguez Cabrera, Verónica, Elsa Muñiz y Mauricio List Reyes. Ciudad de México: La Cifra Editorial, 2015, 353-385.