

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA



FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

LICENCIATURA EN SOCIOLOGÍA

PROYECTO DE TESIS: *“Mi cuerpo es mi tarjeta de presentación”*: Corporalidad e identidades, un análisis de las prácticas de musculación de tijuanaenses en el espacio del gimnasio.

TESIS PRESENTADA POR: Jaime Adrian Rivas Valenzuela

DIRECTOR DE TESIS: Dr. César Martín Acosta García

Tijuana B. C., México 2024

ÍNDICE GENERAL

1. Resumen	5
2. Introducción	5
3. Planteamiento del problema, pregunta de investigación y antecedentes	14
3.1. Planteamiento del problema	14
3.1.2. Pregunta de investigación	15
3.1.3. Antecedentes	15
4. Objetivos	26
4.1. Objetivo principal	26
4.1.1. Objetivos específicos	26
5. Justificación	27
6. Hipótesis	28
7. Estrategia metodológica	29
7.1. Delimitación espacio temporal del estudio	29
7.1.1. Sujetos de estudio y unidades de análisis	30
7.1.2. Estrategia metodológica. Métodos y técnicas. Procesamiento de la información	30
7.1.3. Esquema de operacionalización	31
CAPÍTULO 1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.	32
1.1. Performance, estigma e identidad. La perspectiva goffmaniana para el entendimiento de las interacciones sociales en el gimnasio.	32
1.2. La perspectiva teórica bourdiana, para el entendimiento del campo del gimnasio. Capital corporal y prácticas de habitus en la cotidianidad.	41
CAPÍTULO 2. INCURSIONANDO AL CAMPO DEL GIMNASIO. ETNOGRAFÍA, OBSERVACIÓN PARTICIPANTE Y ENTREVISTAS A ACTORES SOCIALES EN EL ESCENARIO.	51
2.1. Una autoetnografía para comprender el fenómeno del campo y escenario del gimnasio.	53
2.2. Describiendo el espacio del gimnasio. El gimnasio en donde ejercito mi corporalidad.	57
2.3. Mapa del gimnasio:	60
2.3.1. Ser usuario del gimnasio. Análisis de las entrevistas realizadas.	61
2.3.2. Tabla 1. Características de sujetos de estudio entrevistados:	61
2.3.4. Informante Juan.	61
2.3.5. Informante Perla.	62
2.3.6. Informante Oscar.	63

CAPÍTULO 3. APARTADO ETNOGRÁFICO. OBSERVACIÓN PARTICIPANTE EN EL CAMPO-ESCENARIO DEL GIMNASIO.	65
3.1. LA INCURSIÓN AL GIMNASIO.	65
3.1.1. Motivos para entrar y motivos para permanecer.	65
3.2. ENTENDIENDO EL ESPACIO DEL GIMNASIO EN CAMPO-ESCENARIO.	67
3.2.1. Las técnicas corporales.	67
3.2.2. Maneras de andar.	70
3.3. PERFORMATIVIDADES DENTRO DEL GIMNASIO.	71
3.3.1. Comiendo en el gimnasio.	71
3.3.2. El uso de audífonos.	75
3.3.3. El jadeo en el gimnasio.	77
3.4. ENTENDIENDO LAS LÓGICAS DEL CAMPO.	81
3.4.1. El gesto <i>Uno y uno</i> .	81
3.4.2. La práctica de la musculación, una actividad individual.	83
3.4.3. “Es el deporte más matado, más caro y es gratis (no te pagan).”	86
3.5. RELACIÓN ENTRENADORES Y USUARIOS.	90
3.5.1. Entrenamientos personalizados.	90
3.5.2. La población por horarios.	97
3.6. LAS CORPORALIDADES EN EL GIMNASIO.	100
3.6.1. Los “gym bros”, “gym rats” y los “mamados”. Etiquetas identitarias en el gimnasio.	100
3.6.2. El mantenimiento de la corporalidad, nutrición y suplementos.	102
3.7. EL FITNESS Y LAS REDES SOCIALES.	107
3.7.1. La selfie como registro corporal.	107
3.8. LA IDENTIDAD CAMBIANDO.	109
3.8.1. “Ya ahí la llevamos.” Los elogios del cuerpo.	109
Conclusiones.	112
Referencias bibliográficas	116

“En efecto, el cuerpo en tanto encarna al hombre,
es la marca del individuo,
su frontera,
de alguna manera el tope que lo distingue de los otros.”

–David Le Breton, 2002 (p.11).

1. Resumen:

El presente trabajo de investigación contribuye al entendimiento de los fenómenos socioculturales que surgen en la cotidianidad contemporánea en un contexto fronterizo. Mediante el entendimiento de las prácticas y significados que atribuyen los actores sociales, se realiza un análisis sobre las prácticas de musculación de los usuarios de gimnasios en la ciudad de Tijuana, Baja California, México, con el fin de comprender de qué manera mediante la inserción al gimnasio surgen reconfiguraciones de identidad. Con una mirada sociológica se observa el espacio del gimnasio como un campo desde la teoría de Pierre Bourdieu, y como un escenario desde la teoría de Erving Goffman. Con ello se logra tener noción de las dinámicas de interacción social que surgen en la cotidianidad de dichos espacios sociales. El foco de interés de esta investigación está situado específicamente en las cuestiones corporales e identitarias de los actores; por tanto, metodológicamente se utiliza un enfoque cualitativo donde se realizan observaciones de campo y entrevistas. Lo anterior para comprender las interacciones performativas que ofrecen los actores en su proceso de inserción al campo, la búsqueda-adquisición de capital simbólico (específicamente el capital corporal), las prácticas de musculación corporal y los procesos identitarios en los individuos.

2. Introducción:

En la actualidad con el uso de las redes sociales como Instagram, Tik tok, y You tube, cada vez es más frecuente que sus usuarios se vean expuestos a contenido sobre el cuidado del cuerpo que prioriza la salud física mediante el ejercicio. Esto desde distintas actividades, tales como practicar alguna actividad física deportiva, mantener buenos hábitos alimenticios o simplemente dejando a un lado el sedentarismo, el ideal del fitness está presente. La definición de este concepto puede cambiar dependiendo de la mirada con la que se observa, así pues, en algunos sitios de internet como lo son las páginas web de compañías de gimnasios, como, Smart fit (gimnasio que tiene presencia en Tijuana), se muestran definiciones del significado de *fitness*, y mencionan que: “significa bienestar, y eso es básicamente lo que busca esta nueva forma de vida, llegar a un estado de bienestar general en el que si bien una sana alimentación es muy importante, la mayor parte recae en el desarrollo de una actividad física”. (Smart fit, 2019).

En una tesis reciente, Duarte y Garcia (2022), a manera de introducción mencionan que:

En la actualidad, la asistencia al gimnasio y a sus prácticas se ha denominado el fenómeno fitness, resultado de las sociedades industrializadas, en donde estos obedecen a una lógica de consumo, no solo por

los beneficios para la salud, sino también por la estética e incluso para buscar una aceptación o relacionarse con otras personas. Nos encontramos entonces en una época de confusión, en la que hay una intensa actividad industrial desarrollando y promocionando programas y productos para la gestión de la musculatura, usando máquinas de ejercicio cada vez más sofisticadas o equipos para el hogar. También empieza a florecer el enorme negocio de los suplementos dietéticos y deportivos, y a su vez una conciencia generalizada que se basa en la importancia de realizar ejercicio regularmente, donde lo fitness se impone como un sector productivo; debido a un consumo masivo de un sin número de productos para la transformación corporal y accesorios que acompañan el aspecto físico de los individuos que pertenecen a esta cultura. (Duarte y Garcia, 2022, p.11)

Simultáneamente, están presentes otras definiciones o aproximaciones que sirven para tener una mayor comprensión de lo que engloba tal concepto. En otros sitios de internet se señala que:

“...la acepción de fitness engloba dos definiciones vinculadas entre sí. La primera se refiere al fitness como el estado de salud físico y el bienestar logrado al llevar una vida sana basada en el constante ejercicio en el tiempo y una dieta saludable. La segunda definición hace referencia al fitness como el conjunto de ejercicios de gimnasia repetidos varias veces cada semana con el objetivo de conseguir una forma física óptima. Generalmente, estos ejercicios se hacen en espacios deportivos específicos como es el caso de los gimnasios”. (Calvo, B. 2022).

Más aún, algunos autores como Moreno y Souza Costa, señalan que:

Fitness engloba a toda actividad física de movimientos repetidos que se planifica y se sigue de forma regular, con el propósito de mejorar o mantener el cuerpo en buenas condiciones. Hace énfasis en que la salud física es el resultado de la actividad física regular, de una dieta y nutrición apropiadas, además de un descanso apropiado para la recuperación física dentro de los parámetros permitidos por el genoma. (Moreno, E.. y Souza Costa, M., 2015, p.6)

El estilo de vida donde la actividad corporal, acompañada de hábitos alimenticios nutritivos, parecen ser la dualidad constante al momento de hacer un esbozo sobre algunos de los significados de fitness. No obstante, otros, como Rodríguez, mencionan que:

“El fitness con las décadas se fue convirtiendo en una categoría-producto mucho más amplia que un conjunto de prácticas corporales, al mismo tiempo que las posibilidades para auto-construirse un sujeto-fitness se multiplicaron y no quedaron restringidas a los límites espaciales del gimnasio. El fitness se

fue transformando en un estilo de vida que imbricó otras áreas de la vida cotidiana distintas a la del entrenamiento, actividad generalmente realizada en el tiempo de ocio, y comenzó a inficionar otras esferas. (Rodríguez y Alejandro 2014, p.6).

Por su parte, Landa (2009), menciona que el fitness está constituido por los siguientes elementos:

“a) equipamiento para ejercitarse, b) indumentaria deportiva específica, c) sistemas de capacitación de instructores, d) gimnasios y otro tipo de establecimientos orientados a la práctica de diversas técnicas corporales; e) música especializada, f) dispositivos novedosos para hacer gimnasia, g) programa televisivos, h) sistemas gímnicos diversos, etc.” (p.11).

Como podemos observar, el ideal del fitness consiste en la priorización del cuidado del cuerpo mediante la implementación de un nuevo estilo de vida en el que el ejercicio físico y los buenos hábitos alimenticios son la base principal en conjunto con la disciplina para llevar a cabo prácticas rutinarias para así lograr un objetivo físico de un ideal corporal, influenciado por la visión occidental. Por otro lado, pareciera ser que el cuidado del cuerpo (mediante la imagen de cuidado y salud que ofrece un cuerpo atlético, esculpido y trabajado) ha tomado gran relevancia con la reciente pandemia producida por el Covid-19, donde el encierro y la clausura de algunos espacios recreativos,¹ como lo fueron los gimnasios, provocaron que se buscase la manera de realizar estas prácticas de rutinas de ejercicios desde los hogares. En una nota del Economista, se menciona que para el caso de México:

“El sector del fitness enfrentó en 2020 uno de los años más complejos y estuvo lejos de lograr el crecimiento que mantenía en los últimos años de doble dígito. La pandemia obligó a suspender actividades en 12,500 gimnasios en México, con el impacto de 4.5 millones de mexicanos que practican ejercicio, lo que derivó la pérdida de 6 millones de pesos diarios durante el confinamiento, refirió la Asociación Mexicana de Gimnasios y Clubes A.C (AMEGYC).” (González, 2021).

En este sentido, el “encierro” provocado por las condiciones de prevención y salubridad, ocasionó condiciones de sedentarismo en la mayoría de las personas. No obstante, en algunos sectores poblacionales se aprovechó este evento coyuntural para comenzar (o reanudar) la práctica de actividad físico-deportiva, específicamente la realización de prácticas de musculación, las cuales eran llevadas a cabo desde el hogar (en algunos casos al aire libre como en parques públicos) mediante ejercicios rutinarios, lo cual era posible con la compra de equipo de pesas, fabricación de equipo casero

¹ Véase, *Bares, templos y gimnasios cerrarán a partir del lunes en BC por semáforo rojo*. Disponible en: <https://zetatijuana.com/2020/12/bares-templos-y-gimnasios-cerraran-a-partir-del-lunes-en-bc-por-semaforo-rojo/>

(mancuernas de cemento) o la utilización de objetos caseros como el llenado de galones de agua² con el aprendizaje del uso del cuerpo por medio de videos informativos para la implementación de ejercicios con el uso del propio peso corporal.³

Este tipo de aprendizajes se dieron mediante el uso de plataformas digitales. No hay que olvidar que la demanda de servicios de *streaming*, y de internet aumentó en consecuencia de las medidas adoptadas para llevar a cabo una “nueva normalidad”, donde todo empezó a trasladarse a la virtualidad.⁴ Continuando con esta idea, se da por hecho que el tiempo de exposición hacia pantallas y dispositivos electrónicos como computadoras y teléfonos, otorgaban un acceso al campo del gimnasio desde lo virtual sin necesidad de asistir al espacio físico, por lo que de ese modo se pudo implementar en la vida cotidiana durante el encierro el moldeamiento del cuerpo mediante las prácticas de musculación. Una vez reanudada la apertura de las actividades consideradas como no esenciales, los gimnasios volvieron a ser abiertos.⁵ Con ello, se menciona en el anterior informe citado, que en México:

“Tras el aburrimiento de practicar ejercicio en casa y el hartazgo por el confinamiento de la pandemia, la industria del fitness logró el 100% de la venta de membresías de socios, al igualarse a enero, que se considera el mejor mes del año con 6,500 inscripciones, resaltó el directivo”. (González, 2021).

De esta manera, ante este panorama cambiante, lo que en este trabajo de investigación se realiza es un análisis de las prácticas de musculación mediante el ejercicio en el espacio del gimnasio, pensando en dicho lugar como un *campo*. Por lo que en esta investigación se tiene como objetivo de estudio encontrar cuáles son las prácticas que suceden dentro del espacio del gimnasio, reflexionando el espacio desde la teoría de Pierre Bourdieu, esto con el propósito de tener en cuenta los diferentes capitales que están dentro del campo del espacio del gimnasio, y cómo es que se produce la corporalidad mediante la musculación, vinculando a esta la concreción de una identidad que es a la vez performativa. Por este motivo es indispensable conocer las performatividades que surgen entre los actores, las prácticas que están en el campo y los significados que simbólicamente están en juego en el proceso de musculación.

²Véase, 29 TRUCOS para EJERCICIOS EN CASA ¡Cuerpo Completo! Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=rtgpnSVPE3w>

³Véase, La Rutina PERFECTA en CASA (Sets y Repeticiones Incluidas). Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=pZjlekebusch>

⁴Véase, Batalla del streaming en la era Covid-19. Disponible en: <https://www.eleconomista.com.mx/mercados/Batalla-del-streaming-en-la-era-Covid-19-20200615-0106.html>

⁵ Sobre el panorama en la industria del fitness en México, en tiempos de clausura, véase: *Sufren gimnasios el peso de la pandemia*. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=AfdJdQlojxc>

Por lo que en esta investigación se realizaron entrevistas en un gimnasio de Tijuana, para comprender la forma en que llevan a cabo prácticas de musculación con el propósito de modificar su cuerpo estéticamente mediante ejercicios físicos.

La identidad resulta ser un tema central a estudiar en este fenómeno, pues la identidad está relacionada con la corporalidad deseada y ejercida de las personas que van al gimnasio. En ese sentido es relevante para el estudio del fenómeno el interés en el cuerpo como instrumento para adquirir ciertos bienes, pues con el capital simbólico, pensando en el capital corporal (capital estético), se puede tener acceso a algunas cosas que con un cuerpo sin poseer esos estándares de belleza no se podrían tener. Por ejemplo, en algunos sectores del ámbito laboral se suelen ofertar ciertos tipos de trabajos que imposibilitan el acceso de quienes no poseen un determinado capital corporal. Una manera de evidenciar lo anterior es mencionando ejemplos donde el consumo estético de los cuerpos es el elemento principal a valorar.

Para ilustrar lo anteriormente mencionado, algunos empleos para mujeres, como el de edecán, suele ofertar vacantes principalmente para mujeres jóvenes que poseen un capital simbólico corporal en conformidad con los cánones de belleza occidental, con el propósito de atraer la atención de los espectadores mediante el baile al momento de estar promocionando algún producto. Así pues, no es en sí el producto vendido y sus cualidades el principal medio por el que se promociona, sino que es la exhibición de estos cuerpos moldeados mediante el ejercicio, lo que de cierta manera atrae la atención a la marca o producto que se busca vender a quienes observan. Por otro lado, para el caso de los varones, existen algunos trabajos como chippendale o stripper, donde la labor principal es estar en eventos como despedidas de solteras, o show tipo “solo para mujeres”. Dado que en estos casos en específico, la idealización del cuerpo masculino que es deseado suele buscar cuerpos musculados, ya que estos cumplen dichos estándares. Por lo que para la obtención de este capital simbólico corporal en la mayoría de los casos se requiere de la inserción al campo del gimnasio.

De igual forma, pensando en otros tipos de empleos donde la intención principal a valorar no esté dotada de una característica sexualizada, existen algunas otras profesiones donde está presente la valorización de la corporalidad para realizar cierto tipo de actividades. Ser instructor/a de gimnasio, generalmente requiere de una evidencia corporal incorporadas en el cuerpo que legitima el conocimiento que se ostenta tener; lo que provoca que en algunos casos se le brinde la oportunidad de laborar como tal dentro del gimnasio sin poseer un título universitario; pues la corporalidad misma sirve para convencer a los actores, inclusive se puede legitimar el conocimiento de esa persona por encima de alguien que no posee tal

corporalidad.

Por lo que con lo anteriormente expuesto se evidencia la relevancia que tiene el capital simbólico-corporal en la época contemporánea, donde las impresiones físicas en algunas ocasiones tienen mayor relevancia en nuestras interacciones cotidianas. De esta manera, en este trabajo se tiene como objetivo principal comprender cómo en la cotidianidad los usuarios de gimnasios tijuanaenses llevan a cabo sus prácticas de musculación en dicho lugar. Así también resulta sumamente relevante el entender la pérdida de la corporalidad cuando se deja de ir al gimnasio y se pierde el cuerpo musculado (o la figura del cuerpo) por lo que representa una pérdida de la identidad.

De este modo, es necesario para la elaboración de este trabajo el conocer los niveles de actividad física, partiendo desde un contexto mundial al nacional. Es bien sabido a nivel mundial, que la actividad física es indispensable para la preservación y mejora de la salud individual en las personas. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.” (OMS, 2022).

Si bien en este trabajo nos interesa específicamente la actividad físico-deportiva, nos sirve para contemplar el panorama a gran escala.

Algunos de los datos presentados por la OMS, son los siguientes:

- La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.
- La actividad física contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
- La actividad física reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad.
- La actividad física mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.
- La actividad física asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes.
- La actividad física mejora el bienestar general.
- A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados.
- Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.
- Más del 80% de los adolescentes del mundo tienen un nivel insuficiente de actividad física. (OMS, 2022).

La OMS, presenta en un informe de *Directrices de la OMS sobre la actividad física y hábitos sedentarios* (2020), en donde expone el tiempo sugerido a dedicar a la práctica de la actividad física por grupos

poblacionales. En dicho documento se segmenta a la población en tres bloques: a) niños y adolescentes (de 5-17 años); b) adultos (de 18 a 64 años); y, c) personas mayores (a partir de 65 años).

Niños y adolescentes (de 5-17 años) “deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana. Además, se añade que deben incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana”. (OMS, 2020, p.3)

Para el caso de los adultos (de 18 a 64 años), “se recomienda que todos los adultos deben realizar actividades físicas con regularidad. Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud. Así como también se recomienda que deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que ello reporta beneficios adicionales para la salud.” (OMS, 2020, p.4).

Y finalmente para el caso de las personas mayores (a partir de 65 años) se recomienda que, “las personas mayores deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.” (OMS, 2020, p.6).

Ahora bien, para este trabajo es necesario tener noción sobre el panorama de la actividad físico-deportiva a nivel nacional. En primer lugar, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición⁶ (ENSANUT, 2018), aplicada a una muestra nacional de 50,000 viviendas para el componente de la salud, y 32,000 viviendas para el componente de la nutrición, que representan a 126.5 millones de habitantes, presentó en su informe, en el apartado de actividad física en población de 20 a 69 años, el porcentaje de tiempo de actividad física por semana. En los datos obtenidos, se expone que el 29.0% realiza menos de 2.5 hrs por semana, 17.9% menos de 7 hrs por semana, 16.1% menos de 14 hrs por semana, 17.0% menos de 28 hrs por semanas, y 20.0% 28 hrs o más por semana. (INEGI, 2018).

⁶ La Secretaría de Salud, el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), llevan a cabo el levantamiento de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018, con el objeto de conocer el estado de salud y las condiciones nutricionales de la población en México.

En segundo lugar, continuando con más datos nacionales sobre la cantidad de tiempo invertido en la práctica del ejercicio, la Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo⁷ (ENUT, 2019), aplicada a una tasa de participación de la población de 12 años y más de edad en actividades de deporte y ejercicio físico, por entidad, menciona que el tiempo promedio a la semana en deportes y ejercicio nacional es de 4.8 horas. Baja California Sur, tiene el promedio más alto con 5.8 horas. Tlaxcala, tiene el promedio más bajo con 3.9 horas semanales. (INEGI, 2019).

Finalmente, en el informe del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico⁸ (MOPRADEF, 2022), se presentan los datos obtenidos sobre la actividad físico-deportiva de la población de 18 años y más, como la frecuencia, duración e intensidad de la práctica, así como su caracterización y los motivos para desempeñarse en estas actividades. Dichos datos se obtuvieron de una muestra de 2,336 viviendas. Los principales resultados que se mencionan son algunos como los siguientes: En áreas urbanas, 42.1 % de la población de 18 años y más dijo que, en su tiempo libre, practica algún deporte o ejercicio físico, como fútbol, basquetbol, aeróbics, bicicleta, caminar u otros. De esta población activa físicamente, 55.0 % lo hace con el nivel de suficiencia requerida (tiempo e intensidad) para mejorar la salud. En cuanto a la división por sexo, 49.5 % de los hombres y 35.6 % de las mujeres realizaron alguna actividad física. La brecha fue de 13.9 puntos porcentuales. 29.4 % de la población de 18 años y más nunca ha realizado deporte o ejercicio físico en su tiempo libre. (INEGI, 2022).

En 2022, el motivo principal para realizar actividad físico-deportiva en el tiempo libre, sin importar si se cumplió o no con un nivel suficiente de actividad física, fue la salud, con 67.1%, por diversión 16.1%, para verse mejor 12.8%, y, se desconocen los motivos 3.3%. Algo que llama la atención son las razones por las que la población de 18 años y más inactiva físicamente que alguna vez realizó práctica físico-deportiva, mencionó, siendo la falta de tiempo, el impedimento principal para su abandono; esta también es la razón principal en el caso de quienes nunca han realizado dichas prácticas. (INEGI, 2022).

Estos indicadores de las encuestas aquí presentadas, se aproximan al entendimiento del fenómeno de manera general. Si bien no existen datos específicos que den respuesta a lo que en este trabajo de investigación se pretende desarrollar, Cabe aclarar que los porcentajes y resultados dan una respuesta de forma abierta para la aportación a este trabajo. No obstante, dichos datos sirven como antecedentes para

⁷ La ENUT 2019 tiene como objetivo proporcionar información estadística para la medición de todas las formas de trabajo de los individuos, tanto remunerado como no remunerado; hacer visible la importancia de la producción doméstica y su contribución a la economía; la forma como usan su tiempo los hombres y las mujeres, así como la percepción de su bienestar, todo ello respecto a la población de 12 años y más de áreas urbanas, rurales e indígenas.

⁸ El Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) que permite conocer la participación de las personas de 18 años y más de edad en la práctica de algún deporte o la realización de ejercicio físico en su tiempo libre, así como las principales razones de quienes no realizan actividad físico-deportiva.

mostrar cómo se ha medido históricamente los niveles de actividad deportiva en los individuos mediante recomendaciones, y estudios en concreto como en México. Es indispensable remarcar que el tiempo que dedican a la práctica deportiva, al menos en estas encuestas, no especifica quienes lo hacen exclusivamente en gimnasios con ayuda del uso de pesas en actividades como la halterofilia, powerlifting, fisicoconstructivismo (entre otras más), ni mucho menos qué tipo de gimnasios ni qué tipo de personas, por lo que es conveniente desarrollar de manera específica estas cuestiones para el entendimiento del fenómeno en cuestión que aquí se analiza.

Como se puede observar, el tiempo es un factor influyente en la realización de la práctica físico-deportiva. Esto determina que, en algunos casos el asistir a espacios de musculación como lo son los gimnasios, representa un esfuerzo individual por parte de los practicantes. En este sentido, el incorporar e implementar prácticas rutinarias de musculación, significa valorar tal actividad como valiosa e importante de llevar a cabo, de no ser así, simplemente no se realizaría.

Las actividades que realizan los actores que son objeto de este estudio varían dependiendo del perfil de cada uno de ellos, no solamente por el rango de edad poblacional, sino que a pesar de compartir la misma edad y género, no se trata de la misma cotidianidad experimentada dentro y fuera de los gimnasios. Por mencionar algunos ejemplos, no es lo mismo el ser un joven estudiante de nivel media superior, que antes o después de clases dedica cierto tiempo de su día en asistir a un gimnasio y realizar el proceso de musculación; que ser un adulto con más responsabilidades y actividades que normalmente imposibilitarían el poder acceder a estos espacios a dedicar tiempo a ejercitar su cuerpo. No obstante, se evidencia en ellos, al igual que en todos quienes asisten, la priorización del tiempo a invertir en estos espacios.

3. Planteamiento del problema, pregunta de investigación y antecedentes:

3.1. Planteamiento del problema:

En la época contemporánea cada vez son más populares los gimnasios, puesto que es notorio en la cotidianidad encontrarse e interactuar con personas que asisten a uno y no se puede dejar pasar desapercibido la corporalidad que estas poseen. Dicha corporalidad se caracteriza por poseer un cuerpo musculado, tonificado y con volumen muscular. Es un hecho en el que dentro de los procesos de interacción cara a cara entra en juego la percepción del cuerpo propio y el de los demás. Todos los individuos poseen

una valoración sobre el propio cuerpo, pero quizás muchos no están conformes con el cuerpo que tienen y por lo tanto desean cambiarlo. El interés por modificarlo varía por distintos factores, tanto internos como externos al sujeto. Por lo que esta investigación es una oportunidad para abordar este fenómeno que actualmente está en auge en la sociedad occidental para comprenderlo en mayor medida desde una perspectiva sociológica.

Dentro de los distintos cuestionamientos que suelen aparecer al momento de pensar en cuál es el objetivo principal de esta investigación, surgen las siguientes preguntas: ¿Por qué las personas van al gimnasio? Si bien hay un sin fin de motivos por los que las personas deciden realizar ejercicio, quizás siendo principalmente los motivos de salud, autoestima, capital estético, entre otros; hay algo que es sumamente aún más importante, y es el siguiente cuestionamiento, ¿Qué se obtiene al cambiar la corporalidad? Esta pregunta como uno de los tantos puntos de partida para provocar un interés en este tema, es indispensable para delimitar el contexto de esta investigación. En la cotidianidad se suele estar en constante exposición a situaciones en donde se menciona la idea de cambiar la corporalidad hacia ciertos cánones estéticos occidentales, puesto que el cuerpo que se posee es inferior al que se puede llegar a obtener realizando alguna modificación corporal (tatuajes, estética, musculatura, cirugías plásticas de todo tipo, etc.) a sabiendas de que se transita a un estado distinto que se piensa llevará a quien encarna estos valores estéticos corporales a una mejora de tipo fisiológica, psicológica y/o social.

Del mismo modo surgen otros tantos cuestionamientos, que pueden servir para desarrollar más puntos de interés en esta investigación, como lo son las siguientes interrogantes: ¿Por qué se desea cambiar el cuerpo? ¿Cómo se auto perciben quienes están en el proceso de musculación? ¿Qué valor adquiere el cuerpo en la musculación? ¿Quién le da este valor y por qué? ¿De dónde viene la necesidad de seguir reproduciendo la corporalidad mediante la musculación? y ¿Qué pasa con el sujeto cuando este pierde la corporalidad que ya poseía? Como se puede observar estas preguntas orbitan mayormente en un solo objetivo, el de la corporalidad. Para el caso en específico que se pretende desarrollar en esta investigación, es el de las prácticas corporales de musculación, el cual está fuertemente vinculado a la conformación de una identidad y la gama de capitales que le permite adquirir y ejercer a la persona inmerso en este campo.

En ese sentido, se plantean las siguientes preguntas de investigación encaminadas a encontrar una específica de este trabajo: ¿De qué manera las prácticas de musculación modifican la identidad de quien las realiza? ¿Cómo el espacio del gimnasio modifica la identidad de los usuarios tijuanaenses? ¿Cómo se genera un cambio en la identidad de los usuarios de gimnasios tijuanaenses mediante las prácticas de musculación en el gimnasio? ¿Cómo las prácticas corporales de musculación en el gimnasio influyen en el moldeamiento

de la identidad en la cotidianidad de los usuarios tijuanaenses? ¿De qué manera la inserción al campo del gimnasio posibilita la adquisición de capital simbólico (estético-corporal)? ¿Cómo se disputa entre los actores la adquisición del capital simbólico? ¿Qué elementos influyen en la obtención del capital estético-corporal? ¿Cuáles son las reglas a seguir que determinan la disputa-adquisición del capital simbólico dentro del gimnasio? ¿Qué aspectos característicos predominan en la performance de los actores al momento de interactuar con los otros?

3.1.2. Pregunta de investigación:

¿De qué manera el capital corporal que se adquiere mediante la práctica de musculación en el gimnasio influye en la identidad del individuo?

3.1.3. Antecedentes:

En el siguiente apartado se presenta una revisión de diversas obras que han analizado las dinámicas y relaciones entre actores sociales en el espacio del gimnasio. Cabe señalar que cada uno de estos trabajos explora el fenómeno de estudio desde distintas aproximaciones teóricas y técnicas metodológicas. Por tanto la forman que abordan esta problemática, en algunos casos, puede ser de forma indirecta. Sin embargo, sirven para ejemplificar la situación de lo que se ha investigado hasta la actualidad. Por consecuencia, se vuelve un tanto enriquecedor y al mismo tiempo delimitado el presentar estas perspectivas elaboradas.

Un libro importante a incluir en este trabajo es el de *Entre las cuerdas. Cuadernos de un aprendiz de boxeador*, de Loic Wacquant, en donde realiza una investigación etnográfica en los gimnasios de boxeo. Un punto importante dentro de este espacio es el del cuerpo funcionando como un instrumento, en este caso es la herramienta de trabajo del boxeador. Wacquant, define al gimnasio de la siguiente manera: “Un gym (según el término consagrado en los países de lengua inglesa) es una institución compleja y polisémica, sobrecargada de funciones y representaciones que no se ofrecen inmediatamente al observador, ni siquiera al buen conocedor del lugar.” (Wacquant, L. 2006, p. 29)

Dentro del trabajo etnográfico de Wacquant, se mencionan distintos aspectos importantes sobre el uso del cuerpo en el espacio. Algo que es clave a analizar, es la manera en que se describe el proceso de la construcción corporal de los boxeadores, el cual solo es posible mediante la implementación del pulimento de técnicas y saberes que son aprendidos, sin olvidar el disciplinamiento corporal que emana

de la convicción de los púgiles. Por tanto, Wacquant, menciona que:

El gym, como vamos a ver, es la forja en la que nace el púgil, el taller donde se fabrica ese cuerpo-arma y escudo que él lanza al ataque en el ring, el crisol donde se pulen las habilidades técnicas y los saberes estratégicos cuyo delicado ensamblaje hace al combatiente completo; el horno, en definitiva, donde se mantienen la llama del deseo pugilístico y la creencia colectiva en lo bien fundado de los valores autóctonos, sin la cual nadie se arriesgaría a estar entre las cuerdas durante mucho tiempo. Pero el gimnasio no es sólo eso, y su misión técnica reconocida —transmitir una competencia deportiva— no debe ocultar las funciones extrapugilísticas que cumple para quienes llegan allí a comulgar con este culto plebeyo de la virilidad que es el Noble Arte. Ante todo, el gym aísla de la calle y desempeña la función de escudo contra la inseguridad del gueto y las presiones de la vida cotidiana. A modo de santuario, ofrece un espacio protegido, cerrado, reservado, donde uno puede sustraerse a las miserias de una existencia vulgar y a la mala fortuna que la cultura y la economía de la calle reservan a los jóvenes nacidos y encerrados en el espacio vergonzoso y abandonado de todos que es el gueto negro. El gym es, además, una escuela de moralidad en el sentido de Durkheim, es decir, una máquina de fabricar el espíritu de la disciplina, la vinculación al grupo, el respeto tanto por los demás como por uno mismo y la autonomía de la voluntad, aspectos indispensables para el desarrollo de la vocación pugilística. Por último, 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 en el que se entremezclan aventura, honor masculino y prestigio. (Wacquant, L. 2006, p. 30).

El gimnasio a modo de “santuario”, tanto en el caso de los boxeadores como en el ámbito del fitness, engloba una espacialidad que permite el aislamiento del mundo cotidiano y lo convierte en el lugar donde se trabaja el cuerpo para consagrar a la corporalidad misma. Retomando la idea de Wacquant, el espacio del gimnasio, ciertamente es el taller donde se fabrica el cuerpo. Los gimnasios son espacios diseñados para realizar ejercicio sin que lo exterior a la espacialidad del lugar influya de algún modo en la interrupción de la práctica de musculación. Entre las cosas que suelen quedar en otro plano por no ser lo esencial en el lugar son las diferenciaciones de etnia, clase social o raza, el nivel de estudios, entre otras cosas. En algunos casos el gimnasio se convierte en un refugio para algunas personas, pues la aparta de distintos peligros como lo podrían ser las adicciones. Por su parte, Wacquant, afirma que: “El gimnasio ofrece un lugar de sociabilidad protegida, relativamente cerrado, en el que se encuentra un respiro a las presiones de la calle y del gueto, un mundo donde los acontecimientos externos penetran con dificultad y tienen poca importancia.” (Wacquant, L. 2006, p. 40).

Para algunas personas, el espacio del gimnasio representa una salida de escape a los problemas sociales e individuales con los cuales están relacionados algunos usuarios del gimnasio. Así como también, una

forma de hacer de lado los problemas emocionales, o de autoestima, pues es dentro de ese lugar donde se deja de lado esos aspectos, y lo que toma mayor ocupación de la mente en ese momento es el realizar la práctica de musculación. Es esta actividad la que es el objeto principal a hacer en este lugar, no obstante, surgen distintas dinámicas en las que las prácticas de sociabilidad y de interacción con las demás personas presentes.

La asistencia a los gimnasios se puede ver afectada por distintos factores, tanto propios como ajenos. Dentro de los propios pueden estar algunos como, la falta de disciplina o motivación o factores económicos, así como también la pérdida del interés, o la falta de tiempo. Entre los factores ajenos, se encuentran elementos tales como el cierre temporal del establecimiento por días festivos, o en casos excepcionales, en respuesta de las medidas de salubridad, como se vio en la reciente pandemia provocada por el Covid-19. Lo cierto es que, estas circunstancias internas y externas al actor, son indispensables para detener o continuar el proceso de musculación. Wacquant, menciona que:

“Dada la naturaleza y las costumbres que imponen la práctica pugilística, los jóvenes de las familias más desfavorecidas se ven excluidos: convertirse en boxeador exige una regularidad, un sentido de la disciplina, un ascetismo físico y mental que no pueden desarrollarse en condiciones sociales y económicas marcadas por la inestabilidad crónica y la desorganización temporal. Aparte de un determinado margen objetivo de estabilidad personal y familiar, es bastante improbable que se adquieran las disposiciones corporales y morales indispensables para soportar con éxito el aprendizaje de este deporte”. (Wacquant, L. 2006, p. 53-54).

Esto aplica de igual manera para los asistentes de gimnasios que acuden a muscular el cuerpo, pues se necesita de ese sentido de disciplina, la cual no puede desarrollarse con la inasistencia al gimnasio y el incumplimiento del ejercicio en el mismo sitio. Además, un factor clave que puede determinar el progreso que puede alcanzar una persona es la capacidad económica para solventar los gastos producidos por la dedicación de tiempo a esta actividad. Los gastos que suelen producirse por asistir al gimnasio varían, desde cuotas de inscripción, mensualidades, transporte, alimentación adecuada, en algunos casos planes de alimentación producidas por la planeación de un especialista como nutriólogos o por el pago de entrenadores personalizados, así como también la falta de tiempo, limitan y entorpecen la adquisición de tono muscular de cada persona que es partícipe de ese proceso.

Existen algunos trabajos donde al igual que Wacquant, se realiza etnografía del gimnasio. Tristán, hace un estudio sobre las mujeres que recurren a un gimnasio de barrio a ejercitarse, en su investigación realiza trabajo de campo durante un periodo de cuatro meses, y entre sus hallazgos encuentra nuevas formas de

proyecciones y performances que pueden adquirir las mujeres. La idea de que los gimnasios solo sirven como lugares para ejercitarse, queda de lado pues dentro de él surgen dinámicas de sociabilidad entre las compañeras que asisten, por lo que el lugar adquiere al mismo tiempo otra función. Así también un punto importante es el de las intenciones principales para comenzar a ejercitarse, siendo una deseada esbeltez y pérdida de peso, pero dichos ideales van cambiando con el tiempo. (Tristán, B. 2011).

Sobre esta idea de la corporalidad, hablar sobre la relevancia del cuerpo, es indispensable, ya que este es el eje principal por el cual se lleva a cabo la objetivación del fenómeno, autores como Le Breton, han logrado comprender y estudiar a nivel teórico esta relación: “las implicaciones que tiene el estudio de la sociología del cuerpo, el cual es la corporeidad humana como fenómeno social y cultural, materia de símbolo y objeto de representaciones y del imaginario” (Le Breton, D. 2002). Por lo que nos ayuda a comprender el significado del cuerpo, y del mismo modo estar conscientes de su perspectiva en distintas dimensiones que van más allá de lo estético. Le Breton menciona que: “Como emisor o como receptor, el cuerpo produce sentido continuamente y de ese modo el hombre se inserta activamente en un espacio social y cultural dado.” (Le Breton, 2002, p.8). También añade que, “...el cuerpo en tanto encarna al hombre, es la marca del individuo, su frontera, de alguna manera el tope que lo distingue de los otros.” (Le Breton, 2002, p.11). En este sentido la cuestión corporal engloba distintos aspectos de diferenciación entre los actores sociales, de tal manera que están presentes en la interacción cotidiana como elementos que constituyen una marca de diferencia individual.⁹ Además, Le Breton afirma que:

El cuerpo, moldeado por el contexto social y cultural en el que se sumerge el actor, es ese vector semántico por medio del cual se construye la evidencia de la relación con el mundo: actividades perceptivas, pero también la expresión de los sentimientos, las convenciones de los ritos de interacción, gestuales y expresivos, la puesta en escena de la apariencia, los juegos sutiles de la seducción, las técnicas corporales, el entrenamiento físico, la relación con el sufrimiento y el dolor, etc. (Le Breton, 2002, p.7).

Lo anteriormente mencionado se relaciona a la cuestión corporal la cual toma un papel importante en la cotidianidad de quienes realizan ejercicio en los gimnasios, de modo que la corporalidad misma, es la pauta que delimita la proximidad o la lejanía con los demás actores sociales en el espacio del gimnasio.

⁹ Dado que la crisis de las legitimidades volvió problemática la relación con el mundo, el actor busca sus marcas a tientas y se esfuerza por producir un sentimiento de identidad más propicio. De algún modo, tropieza con el encierro físico del que él mismo es objeto. En cuanto se separa de los otros y del mundo le presta una atención redoblada al cuerpo. Dado que el cuerpo es el lugar del corte, de la diferencia individual, se supone que tiene el privilegio de la reconciliación posible. Se busca el secreto perdido del cuerpo: convertido ya no en el lugar de la exclusión, sino en el de la inclusión, que no sea más el interruptor que distingue al individuo, lo separa de los otros, sino la conexión de los otros. Este es, al menos, uno de los imaginarios sociales más fértiles de la modernidad. (Le Breton, 2002, p. 11).

En ese tenor, María Martínez (2015), presenta un trabajo de investigación sobre el tema de la cultura en los gimnasios, específicamente cómo es concebido el cuerpo por quienes van al gimnasio. Para ello llevó a cabo un trabajo de etnografía durante tres meses en tres gimnasios de Montevideo, Argentina, donde tomó al cuerpo “como objeto de estudio y como herramienta de investigación” para responder a las interrogantes de observación participante, entrevistas y grupos de discusión.

Martínez menciona que:

Entre los límites impuestos por la biología y la genética, el cuerpo es producido social y culturalmente. 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. Entonces dentro de ciertos límites los cuerpos son contingentes: moldeables, transformables, cambiantes. (Martínez, M., 2015, p.1-2).

De esta manera expone que el cuerpo puede ser moldeado y transformable, por lo que dentro de esta misma perspectiva surgen ciertos ideales de lo que no estaría quizás bien visto hacer, como el no cuidado del cuerpo. Por ello afirma que:

El cuerpo descuidado se queja, revelándose incómodo y culpable. Es moralmente incorrecto no cuidar de sí. Es por ello que el cuidado es “para uno”, es refrescante saber que se ha actuado correctamente. (Martínez, M., 2015, p.3). Y agrega que: El gimnasio, dado que constituye uno de los cuidados 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 que han cumplido, de que han hecho lo que debían hacer. (Martínez, M., 2015, p.4).

También se han hecho algunas redefiniciones sobre el concepto de cuerpo y corporalidad, desde una perspectiva feminista, desde la cual se considera que en la actualidad existe una representación del cuerpo femenino con una mirada esteticista y hedonista. Además, se menciona que el cuerpo posee una realidad objetiva y la corporalidad una realidad subjetiva. (Montenegro, et. al. 2006).

Algunas autoras como Vilodre (2008) desde la teorización feminista pos-estructuralista, realizan un análisis del deporte y la cultura fitness como espacios contemporáneos de producción de cuerpos genéricos (específicamente el cuerpo femenino), poniendo atención a los discursos y las prácticas que surgen en la educación de los cuerpos femeninos. De esta manera, analiza las representaciones que surgen en los ámbitos del deporte y de la cultura fitness, los cuales provocan una “Estandarización de una feminidad que valoriza la belleza, graciosidad y armonía corporal.” (Vilodre, S., 2008, p.3). La autora

expone la manera en que la industria del deporte y la cultura fitness, llegan a tener mayor lugar en la cotidianidad de las personas, pues influyen en el deseo, la fantasía y el cuerpo mismo de las personas. Además, señala una distinción en la construcción corporal masculina y femenina. Específicamente, Vilodre, menciona que:

Como prácticas corporales con gran visibilidad en la sociedad contemporánea, el deporte y la cultura fitness vienen conquistando espacios cada vez mayores en el cotidiano de cada uno de nosotros, mueven nuestro pensamiento, nuestros sueños, deseos, fantasías y, literalmente, nuestra materialidad biológica, o mejor, aquello que comúnmente nombramos cuerpo. Estos espacios son, aún, operantes que actúan de forma detallada y minuciosa en la educación de cuerpos y en la construcción de representaciones de masculinidad y feminidad (Vilodre, S., 2008, p.4).

Por tanto, es la influencia de una educación de los cuerpos lo que influye en la representación de la masculinidad y la femineidad, así pues, "...los músculos de los cuerpos y las gestualidades cargan consigo significados que, en nuestra sociedad y tiempo están, también, asociados a lo femenino y masculino." (Vilodre, S., 2008, p.4). Otro aspecto relevante en su trabajo es el de distinguir cómo la identidad repercute en la construcción corporal. Señalando que: "Dentro de las diferentes prácticas sociales que constituyen las identidades de los sujetos, se encuentran el deporte y la cultura fitness, prácticas contemporáneas que hacen circular representaciones de masculinidad y feminidad, marcando los cuerpos, las apariencias, las formas de ser y de comportarse." (Vilodre, S., 2008, p.5).

Es importante señalar que, dentro de las prácticas corporales que acontecen en el espacio del gimnasio, están algunas que pueden ser consideradas como radicales, pues son llevadas al extremo. Domínguez, en un artículo retoma los aportes principales de su investigación de tesis doctoral, y realiza un análisis sobre las prácticas corporales en hombres jóvenes que buscan adquirir rasgos de la masculinidad hegemónica, mediante la práctica de la musculación y la disciplina del *bodybuilding*, mejor conocido como fisicoculturismo. La autora define la práctica del *bodybuilding*, como: "una forma de modificación corporal que se caracteriza por el ejercicio, las dietas y el consumo de esteroides" (Domínguez, M. 2019, p.247).

En sus reflexiones y hallazgos se muestran algunas consecuencias de usar esteroides y la manera en que cambian los hábitos alimenticios de quienes llevan a cabo esta práctica. Es mediante la realización de entrevistas que logra explicar cómo es la experiencia de algunos individuos y llega a la conclusión de que el *bodybuilding* es una experiencia radical. Antes de ello, primero desarrolla una contextualización de la cultura fitness, para después explicar por qué considera que el *bodybuilding* es una experiencia radical, y

finalmente pasa a las experiencias de los hombres jóvenes que optan por esta modificación corporal. En su trabajo de campo realizó observación participante en distintos gimnasios de Ciudad de México y aplicó cuatro entrevistas en profundidad. Las experiencias narradas por los entrevistados versan en el ámbito del consumo de sustancias como proteínas, esteroides, y medicamentos para contrarrestar los efectos negativos que puede ocasionar el consumo de ciertas sustancias anabolizantes, así como también a ayudar a la recuperación del cuerpo con vitaminas.

Domínguez, menciona cómo fue que la propagación de este deporte comenzó a tener auge a nivel mundial mediante el marketing. Señala que:

En la segunda mitad del siglo XX se empezaron a propagar imágenes de figuras masculinas y femeninas con un cuerpo atlético, proporciones gráciles y una musculatura bien torneada. Fue alrededor de la década de 1970 cuando proliferaron en Estados Unidos revistas y publicaciones en torno a cómo mantener el cuerpo en un buen estado de salud, promoviendo la delgadez como una forma de bienestar y la obesidad como una condición patológica (Smith, 2002, citado por Domínguez, M. 2019, p.248).

De igual manera, comenta que más recientemente la imagen corporal pasó a ser considerada como una forma de estatus y de éxito. Lo afirma del siguiente modo:

Bien entrada la década de 1990, estos discursos, originarios del mundo anglosajón, exportaron imágenes de hombres y mujeres con proporciones atléticas, facciones gráciles y una vida exitosa, que promovían, bajo estrategias de marketing, estilos de vida basados en el lujo, la salud física y el deporte. Mantener cierta imagen corporal se convirtió en una condición de estatus para una clase media y trabajadora que buscaba a toda costa obtener los beneficios del éxito que solo se lograrían mediante el esfuerzo individual. (Domínguez, M. 2019, p. 249).

Un aporte importante en su trabajo de investigación, es que identifica cómo la autopercepción se va modificando de formas específicas conforme se va cambiando la corporalidad. Pues bien lo menciona Domínguez: “Conforme van notando los cambios en su corporalidad, su autopercepción se modifica, adquieren más confianza en sí mismos, dejan de sentirse rechazados y se sienten incluidos en su grupo social.” (Domínguez, M. 2019, p.263).

Finalmente, se presenta la idea de que el fisicoconstructivismo se considera como una experiencia radical, “ya que para lograr ese tipo de aumento de masa muscular se recurre, en ocasiones, al uso de sustancias anabolizantes, proteínas, suplementos alimenticios, aminoácidos y dietas rigurosas.” (Domínguez, M. 2019, p.251). En esta misma dirección, complementa diciendo que:

El bodybuilding dentro de la cultura del fitness se configura como una experiencia radical al pasar los límites culturales de lo que se considera un cuerpo masculino sano, en armonía, que se debe mostrar. Además, rompe con los lineamientos de lo que se considera un deporte pues para poder competir se necesita utilizar sustancias prohibidas. (Domínguez, M. 2019, p.266).

Así pues, considera estas prácticas de musculación como experiencias radicales ya que como lo menciona “producen corporalidades que se salen de la norma social”, lo cual pueden considerarse como transgresoras.

Con esto se puede observar experiencias diferenciadas en torno a la práctica deportiva que se lleva a cabo dentro del espacio del gimnasio. En ese sentido, el autor Klaus Heinemann, en sus investigaciones desarrolla la siguiente tesis: el deporte no tiene valores en sí mismo. Dicho con sus palabras: “Los valores del deporte sólo son el resultado de valoraciones realizadas por individuos o por instituciones.” (p.17). Añade también que: “...los valores del deporte no existen, sino solamente la valoración del deporte por alguien. Los valores del deporte son. Por tanto, asignaciones (de valor) secundarias y "casuales" por medio de personas o instituciones. (p.18). Además menciona lo siguiente:

..los valores del deporte son, o bien juicios subjetivos y estimativos que emiten las personas que lo practican sobre la base de los efectos (positivos o negativos) que obtienen a partir de lo que esperan o de lo que se les promete, o bien los efectos que ciertas instituciones como los clubes y asociaciones, los gimnasios del fitness, el Estado, las empresas e instituciones educativas así como las iglesias esperan o prometen a otros proclamándolos “valiosos” (Heinemann, K. 2001, p.17).

Pensando en esta diferenciación, Esnaola, en su artículo hace una investigación cuantitativa, comparando los resultados de instrumentos aplicados a personas de dos grupos de edades, la adolescencia temprana de (12-15) años y la adolescencia media (16-19), y en total se hace una muestra de 627 alumnos adolescentes. Se utilizaron dos cuestionarios, Eating Disorder Inventory (EDI-2; Garner, 1998) y Cuestionario de Influencias sobre el Modelo Estético Corporal (CIMEC; Toro, Salamero y Martínez, 1995). En los resultados presenta las conductas sobre los ideales estéticos en los adolescentes, principalmente en las adolescentes jóvenes, y resurge la figura de la esbeltez como una imagen relevante para identificarse como el prototipo ideal de cuerpo a conseguir. Se evidencia que existe una insatisfacción corporal mayormente en las adolescentes mujeres que en los hombres, además la variable de género es importante para la autopercepción corporal (Esnaola, I. 2005).

Estas diferenciaciones van más allá de lo corporal y de los cánones estéticos. Algunos otros han abordado la alteración de la mente a la hora de estar entrenando y cómo es que ello puede afectar de cierta manera

el estado de ánimo de los individuos al momento de realizar ejercicio. En este artículo se menciona sobre las diferencias que existen entre personas que asisten al gimnasio con fines simples de musculación y los que participan en competencias de culturismo, por lo que se hace un análisis comparativo cuantitativo sobre similitudes y diferencias que se generan por el producir o no esteroides o suplementos. Así también como las repercusiones que tiene en la salud y el estado de ánimo. También se toca el tema de cómo es que el cuerpo representa un estado de insatisfacción y se desea siempre una mejora (Caracuel, J. 2006).

Este estado de insatisfacción constante en algunos casos puede traer repercusiones negativas. Por su parte Rodríguez, ha investigado sobre cómo es que el exceso de ejercicio puede traer consigo repercusiones de conductas un tanto adictivas como lo sería la vigorexia. También estudia la anorexia nerviosa, la adicción al ejercicio, el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), el Trastorno Dismórfico Corporal (TDC) o Muscular (TDM) y otros. Lo cual es relevante a tener en cuenta ya que en algunos casos la imagen corporal está muy presente en dichas problemáticas, por lo que se relaciona (Rodríguez, J. 2007).

Esta búsqueda constante por el perfeccionamiento corporal también se ha abordado desde la perspectiva de Michel Foucault, mediante las prácticas de autodisciplinamiento en los gimnasios, se intenta explicar sobre la existencia de representaciones y prácticas corporales que suelen darse dentro de las salas de musculación, donde el cuerpo del entrenado constituye el registro palpable a partir del cual se organizan sus movimientos y modela su propia subjetividad (Merino, L. 2008).

Sociológicamente se ha ejemplificado cómo es que el cuerpo es construido socialmente desde la perspectiva de Goffman, Olga Sabido, intenta presentar la comprensión del cuerpo a partir de él orden de interacción y el de disposiciones con el fin de ejemplificar cómo es que el cuerpo es construido socialmente, y cómo es que esta construcción tiene sentido para quienes la crean y reproducen (Sabido, O. 2010).

Pensar en una perspectiva de género aplicada en el estudio de los gimnasios es algo que se ha hecho ya con anterioridad, por ejemplo, Ripanini, analiza la relación que se genera entre las mujeres y sus cuerpos, y cómo es que dan una representación para esto dentro del gimnasio. Y busca entrecruzar la información de las entrevistas y las observaciones con dos discursos más tradicionales y complejos sobre el tema de género, como lo son las perspectivas del feminismo y postfeminismo y por otro lado los discursos del psicoanálisis (Ripanini, M. 2010).

Otros más han indagado en comprender los motivos de adherencia y deserción de los usuarios de los centros de actividad física (CAF), y se llega a la conclusión de que se debe en gran medida a la

satisfacción personal la cual se halla en la arista de la adherencia como una característica para que este hecho se consolide. (Franco, A. et al. 2011).

Los hábitos de consumo es un tema que se relaciona perfectamente para ejemplificar cómo es que la institución moldea de cierta forma el consumo de los individuos y cómo es que se puede generar significados que están presentes en la cotidianidad. Sossa, se acerca a la comprensión de distintos puntos fundamentales como lo sería desde la percepción de la vida cotidiana, el entrenamiento y corporalidad, el uso del espacio, el significado de entrenar y la alimentación o adaptaciones de nuevos estilos de hábitos de consumo. (Sossa, A. 2013).

En otras investigaciones se ha estudiado la relación entre el agente como individuo con las máquinas del gimnasio y como y como el contexto social orienta la interacción del individuo con el gimnasio. Este es un artículo que aborda el tema de gimnasio-individuo, y como es que con el paso del tiempo la institución (gimnasio) ha dejado de ser quien imponga la disciplina corporal moderna, impuesta al individuo, y se presenta la disciplina corporal posmoderna, asumida por el propio individuo con fines estéticos. (Rosas, J. 2013).

Ya se ha dado información a manera de aproximaciones sobre lo que ocurre dentro de las instalaciones de un gimnasio, y como es que todos los significados que están asociados y relacionados con el “fitness” pueden ser interpretados con el propósito de entender las lógicas de estos conceptos y cómo es que son entendidos por los demás. Rodríguez y Alejandro Damian, mencionan que:

“El fitness con las décadas se fue convirtiendo en una categoría-producto mucho más amplia que un conjunto de prácticas corporales, al mismo tiempo que las posibilidades para auto-construirse un sujeto-fitness se multiplicaron y no quedaron restringidas a los límites espaciales del gimnasio. El fitness se fue transformando en un estilo de vida que imbricó otras áreas de la vida cotidiana distintas a la del entrenamiento, actividad generalmente realizada en el tiempo de ocio, y comenzó a inficionar otras esferas.” (Rodríguez, A. 2014, p.6).

En este trabajo Sossa, hace un estudio etnográfico en un gimnasio de Santiago, Chile, dicho estudio tuvo una duración de 10 meses. En su análisis identifica los significados atribuidos al cansancio, el dolor y otras prácticas que orbitan en torno al gimnasio como la cuestión del sacrificio al momento de ejercitarse. Por lo que retoma los significados atribuidos a la relación del gimnasio con el entrenamiento corporal, y también evidencia las relaciones que se dan entre los usuarios y sus cuerpos. (Sossa, A. 2015).

Moncrieff, presenta un estudio realizado en Caracas, Venezuela, sobre la representación y desarrollo de la masculinidad legitimada en jóvenes varones de 20 a 40 años, que asisten a gimnasios callejeros con la finalidad de adquirir distinciones de hombría. Realiza distintas técnicas de recolección de información, desde la observación participante a entrevistas biográficas a personas que asisten a esos espacios. El contexto del lugar del estudio es el de una crisis económica, si bien en un principio la hombría podía ser asociada con la capacidad económica, esta se ha dejado de lado, por lo que se buscan otras alternativas para la jerarquización de masculinidades (Moncrieff, H. 2014).

Hasta este momento, los trabajos anteriormente referenciados nos presentan un panorama de la forma en que se ha abordado este fenómeno sociocultural moderno. El tipo de investigaciones que se han encontrado podrían dividirse en dos partes: por un lado están los trabajos etnográficos que son realizados con ayuda de la observación participante y metodologías y cualitativas cuantitativas; del otro extremo se encuentran aquellos estudios que si bien no han abordado la problemática de forma directa desde lo etnográfico, si hacen aproximaciones desde una perspectiva puramente teórica, lo cual sirve para comprender algunas apreciaciones conceptuales. No obstante, aun así con todo ello hace falta una visión sociológica que incorpore otros elementos que se han dejado de lado o que han sido analizados separadamente. Por tanto, la implementación de una perspectiva que incorpore en conjunto elementos teóricos como la teoría de la performatividad de Goffman y la teoría de los campos de Bourdieu, pueden servir para comprender el espacio en donde se sitúan e interactúan los actores sociales y la forma en que performatizan en su cotidianidad su identidad mediante la recurrencia de prácticas en el espacio del gimnasio.

4. Objetivos:

4.1. Objetivo principal:

El objetivo principal de esta propuesta es mediante el entendimiento de las prácticas y significados que atribuyen los actores sociales, realizar un análisis sobre las prácticas de musculación de los usuarios de gimnasios en la ciudad de Tijuana, Baja California, México, con el fin de comprender de qué manera mediante la inserción al gimnasio y la obtención de capital corporal surgen reconfiguraciones de identidad. Por lo que es necesario conocer, analizar y comprender las distintas manifestaciones que se dan en la

configuración de la corporalidad e identidad en las personas que realizan ejercicio en el espacio del gimnasio.

En dichas manifestaciones se pretende identificar la manera en que se va moldeando el actuar de las personas y al mismo tiempo su percepción de sí mismos con ellos y los demás; es decir, comprender la autopercepción que se genera al momento de tener un cuerpo musculado, como encaminado a estarlo. De este modo la corporalidad es lo que se desea observar desde la percepción que tienen de sí mismos cada persona; sin dejar de lado la cuestión de la identidad. Además del conocimiento de las prácticas dentro del campo del gimnasio lo que se pretende entender.

4.1.1. Objetivos específicos:

- Explorar el espacio del gimnasio para extraer y comprender los significados y dinámicas que surgen mediante las nuevas prácticas rutinarias y cotidianas en los actores sociales cuando se está dentro del campo del gimnasio.
- Observar la adquisición de capital corporal y su influencia en la identidad individual.
- Comprender las performatividades que surgen en el gimnasio producidas por los actores sociales.
- Conocer las modificaciones en la cotidianidad de los actores una vez que se está dentro del campo del gimnasio.
- Analizar la manera en que las prácticas musculares afectan a la creación de la identidad individual.
- Examinar la relación entre identidad y corporalidad.
- Adquirir noción de cómo los usuarios de gimnasios tijuanaenses están en la búsqueda y adquisición de capital simbólico (capital corporal).
- Describir las relaciones de género dentro del espacio mediante la interacción cotidiana de los usuarios tijuanaenses.
- Establecer tipos ideales de usuarios de gimnasio, e identificar los motivos por los que deciden comenzar con las prácticas musculares.
- Encontrar la relación entre gimnasios por zona y la capacidad de adquisición económica para mantener un estilo de vida y status.

5. Justificación:

La principal razón para llevar a cabo este proyecto de investigación es por la brecha del conocimiento del problema que aquí se trabaja, pues al día de hoy no se ha investigado desde la sociología este fenómeno social en la región fronteriza de Tijuana. Por lo que representa un gran aporte para comprender las prácticas de musculación dentro del campo del gimnasio y analizar las lógicas de interacción que surgen entre los actores sociales que están involucrados en dicho espacio. En ese sentido, esta investigación representa una buena oportunidad para explorar dichas relaciones y prácticas que están en juego. El análisis de las prácticas deportivas en la sociedad contemporánea nos ayudará a comprender la búsqueda y adquisición de capital corporal mediante la musculación en los gimnasios. De este modo se convierte indispensable investigar este fenómeno, puesto que es un tema que no ha sido explorado a profundidad desde una perspectiva sociológica. Si bien existen algunos estudios sobre este tema, como los que se han presentado anteriormente, no se ha realizado uno que contemple los elementos que en este trabajo se están planteando.

Por otro lado, este fenómeno es importante de comprender ya que representa una oportunidad para entender la disposición de las personas a realizar estas prácticas que conforman un «*estilo de vida*», en auge, que se ve reflejado principalmente en la corporalidad que poseen. En la actualidad la inserción a los gimnasios con el propósito de realizar actividad físico-deportiva, específicamente un proceso de musculación mediante la práctica de técnicas corporales aprendidas en conjunto de actividades que modifican la vida cotidiana de los individuos, tiene mucha relevancia en nuestros días, en donde el cuidado del cuerpo propio adquiere un valor social. Si bien se han realizado algunas investigaciones que entran dentro del objeto de estudio de este trabajo, no se ha encontrado aproximaciones que asocien la perspectiva de Goffman y de Bourdieu, para en conjunto entender las dinámicas performativas e identitarias dentro del campo del gimnasio para comprender las corporalidades producidas y encarnadas del sector poblacional que realiza estas actividades.

Por consecuencia, lo que este trabajo busca aportar desde una perspectiva sociológica, al entendimiento del tema es lo siguiente: a) en primer lugar, comprensión de los procesos de reconfiguraciones de identidades, mediante las corporalidades cambiantes (capital corporal) que son moldeadas y producidas por intermedio de un trabajo de musculación dentro del gimnasio; b) en segundo, las performatividades que surgen durante este proceso de construcción de la musculación (el cual es continuo, pues se avanza o retrasa según sean los objetivos que tenga como *metas corporales* cada individuo) dentro del campo del gimnasio y cómo repercute en la cotidianidad de cada actor (no hay que olvidar que al igual que un

escultor, el trabajo de esculpir el cuerpo propio sigue de manera permanentemente, por lo que se puede perder la corporalidad construida por dejar de lado la práctica de la autoconstrucción corporal); c) en tercer lugar, comprensión de las dinámicas de interacción simbólica mediante el capital corporal en el campo del gimnasio.

La utilidad tentativa que tendrá la realización de este trabajo, principalmente es comprender las relaciones que existen entre la reconfiguración de las identidades cambiantes con las prácticas corporales de musculación de un sector poblacional que decide invertir su tiempo en estos espacios.

6. Hipótesis:

A manera de hipótesis la identidad de los actores sociales que realizan prácticas de musculación en el gimnasio se va modificando conforme se cambia la corporalidad que se posee (mediante la ganancia o pérdida de capital corporal) pues es la corporalidad lo que impacta tanto en la percepción del cuerpo como también del mismo modo, se genera un moldeamiento de la identidad.

Así pues, también se puede interpretar que es la corporalidad la que produce en cierta manera la identidad de los individuos. Una vez elaborado lo anterior, la hipótesis puede ser puesta a prueba comprendiendo desde las entrevistas a profundidad, historias de vida y grupos focales, cómo se vive la pérdida de la corporalidad, es decir, la pérdida de la musculatura cuando por distintas razones se llega a dejar de poseerla. En esta parte podrían aparecer distintos motivos, tanto como por afectaciones a la salud, accidentes, hábitos alimenticios, cambio de hábitos, insostenibilidad de ese estilo de vida, o simplemente dejar de ir al gimnasio y no hacer ejercicio, etc. Sea el motivo por el que haya perdido la corporalidad que anteriormente se poseía, en más de una ocasión se desea volver a adquirir dicha corporalidad que se perdió. El cuerpo tiene un valor tanto personal como socialmente, claro está que dependerá del campo y de la percepción de quien observa. En algunos campos hay cuerpos que valen más que otros.

7. Estrategia metodológica:

7.1. Delimitación espacio temporal del estudio:

Este trabajo de investigación tuvo una duración aproximada entre seis y siete meses (del 16 de enero de

2023 al 28 de julio de 2023) de estudio de observación participante en un gimnasio, ubicado en la zona este de Tijuana, B.C. En dicho periodo se asistió regularmente entre cuatro y cinco días semanales (en algunas ocasiones seis días a la semana), en un horario vespertino entre las 4:00 P.M y las 7:00 P.M a realizar ejercicio en compañía de un par de amigos de gimnasio y en ocasiones en solitario. El horario en que se acudía a realizar el entrenamiento se podría considerar como uno de “hora pico”, ya que regularmente el gimnasio suele estar más concurrido a esas horas del día en comparación con los otros horarios. Mientras se realizaba el entrenamiento cotidiano se aprovechaba para tomar nota de lo que sucedía en el gimnasio, esto hizo posible el adquirir noción de las dinámicas que surgen entre los actores sociales en el campo del gimnasio.

El lugar en donde se realizó la observación participante fue en el gimnasio Ultra Gym, ubicado en la plaza Paseo 2000. En este espacio además de la observación participante se tomaron algunas notas etnográficas del campo en el diario de campo. Si bien en un principio se tenía pensado el asistir a distintos gimnasios de Tijuana, para poder hacer una comparación detallada sobre similitudes y diferencias que se encontraban en estos espacios, por cuestiones de tiempo y practicidad se optó por realizar la investigación en profundidad en un solo espacio.

7.1.1. Sujetos de estudio y unidades de análisis:

La caracterización de los sujetos de estudio consistió en dos jóvenes (un hombre y una mujer) que asistían al gimnasio constantemente, así como también un ex competidor de culturismo y preparador físico de mayor edad y con experiencia en el tema. Cabe aclarar que dentro del gimnasio en que se llevó a cabo este trabajo de investigación, existen algunas otras actividades deportivas que no se exploraron en profundidad como lo son los espacios en salas en donde se practican actividades grupales como spinning, aerobics, zumba, combat fit, etc., pues no era el objetivo principal de esta investigación.

7.1.2. Estrategia metodológica. Métodos y técnicas. Procesamiento de la información:

Metodológicamente se utilizó un enfoque cualitativo donde se realizaron entrevistas semiestructuradas y observaciones de campo. Lo anterior para comprender las interacciones performativas que ofrecen los actores en su proceso de inserción al campo, la búsqueda-adquisición de capital simbólico (específicamente el capital corporal), las prácticas de musculación corporal y los procesos identitarios en los individuos. Los informantes clave que se entrevistaron fueron dos usuarios jóvenes del gimnasio,

entre los cuales se encontró un hombre de 19 años y una mujer de 24 años que asistían constantemente al gimnasio. Mediante su experiencia relatada en las entrevistas se complementa la propia experiencia de observación participante y las observaciones de campo que se realizaron en el espacio del gimnasio. También se incluye una entrevista que se había realizado previamente a un ex competidor de culturismo veterano. La historia de vida de dicho ex competidor de culturismo, se realizó a un hombre mayor que estaba inmerso en el mundo del gimnasio, pues al tener alrededor de 30 años en esta actividad, mediante su experiencia como usuario, competidor, entrenador, y dueño de un gimnasio, lo convirtieron en un informante clave para entender la significancia y las implicaciones de la práctica de asistir al gimnasio en la cotidianidad.

Es importante señalar que uno de los obstáculos que se presentó desde el principio, al menos en mi experiencia fue la del acercamiento hacia hacer una invitación a realizar una entrevista, ya que por distintas situaciones ajenas se daban largas y no se podía realizar las entrevistas en los días acordados, por lo que se complicó el número de posibles entrevistados. En un principio se tenía pensado realizar dos grupos focales, uno femenino y uno masculino. Después se optó por entrevistar a tres hombres y tres mujeres, pero al final solo se logró entrevistar a dos jóvenes varones y una mujer, además de una historia de vida que ya se tenía. Finalmente se decidió solo incluir una entrevista masculina y la otra femenina para tener un balance en cuanto a experiencias.

El gimnasio al ser un ambiente y espacio sexualizado, cualquier invitación o encaramiento aleatorio para pedir la participación de una entrevista, podía resultar confuso para algunas personas, por lo que podría confundirse el propósito de abordar a los posibles informantes, generando así malas interpretaciones de índole sexual, por tanto esto ocasionó que se limitara el número de entrevistas para evitar malos entendidos.

7.1.3. Esquema de operacionalización:

Concepto	Dimensiones	Componentes	Indicadores
Performance.	Cotidianidad.	Interacción social.	<ul style="list-style-type: none"> ● Relación con los otros dentro y fuera del gimnasio. ● Hábitos de consumo empleados por las prácticas de musculación. ● “Estilo de vida”. ● Diferenciación ante los otros.
		Actuación.	<ul style="list-style-type: none"> ● Performance en el gimnasio. ● Vestimenta. ● Imagen emitida. ● Observadores y coparticipantes.

			<ul style="list-style-type: none"> ● Gimnasio como escenario. ● Fachada.
	Identidad.	Identidad individual.	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconfiguraciones de identidad. ● Individualismo y sentido de pertenencia. ● Categorías conceptuales del gimnasio.
		Identidad colectiva.	<ul style="list-style-type: none"> ● Comunidad fitness.
Campo.	Capital simbólico.	Capital corporal.	<ul style="list-style-type: none"> ● Corporalidad individual. ● Reconocimiento de los otros. ● Legitimación del cuerpo. ● Cuidado del cuerpo. ● Moldeamiento del cuerpo. ● El cuerpo construido mediante la práctica de musculación.
		Capital estético.	<ul style="list-style-type: none"> ● Usos del capital estético. ● Apreciación del capital estético. ● Expectativas colectivas.
	Habitus.	Prácticas en el gimnasio.	<ul style="list-style-type: none"> ● Prácticas de musculación. ● Técnicas corporales. ● Rutinas de gimnasio. ● Modos de actuar aprendidos. ● Distinción.
		Espacialidad.	<ul style="list-style-type: none"> ● Estatus social. ● Gimnasio al que se acude. ● Tipos de actividad físico-deportiva dentro del espacio del fitness. ● Posición social dentro del espacio: usuarios, entrenadores y novatos.

CAPÍTULO 1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.

En este apartado se reúnen las principales temáticas a considerar en este trabajo de investigación. De este modo, la primera parte está dedicada a presentar y esclarecer el concepto de *performatividad*, el cual se entiende desde la teoría de Erving Goffman. En segundo lugar, se pone de manifiesto los conceptos principales de la teoría de los campos de Pierre Bourdieu, donde se presenta una explicación de dicho concepto y otros que están implícitos dentro de estas lógicas, como lo son el habitus, los campos y sus componentes, como lo son los distintos tipos de capitales, principalmente el simbólico. Así también se añaden otras perspectivas teóricas para complementar los argumentos que aquí se presentan. Finalmente se incluye un tercer apartado en donde se justifica la necesidad de conjuntar estas dos perspectivas, tanto

goffmaniana como bourdiana, pues es mediante esto que se logra entender este fenómeno sociocultural.

1.1. Performance, estigma e identidad. La perspectiva goffmaniana para el entendimiento de las interacciones sociales en el gimnasio.

La obra de Erving Goffman, ha sido referente en cuanto a los aportes desarrollados desde la microsociología. En sus contribuciones se presentan distintas problemáticas a abordar, y que desde la corriente teórica del interaccionismo simbólico han contribuido al campo de conocimiento de la sociología, considerándolo un clásico del siglo XX. Algunas de sus principales publicaciones como lo son *Estigma: la identidad deteriorada*, *Internados: ensayos sobre la situación social de los enfermos mentales*, así como también, *La representación de la persona en la vida cotidiana*, (por mencionar algunas), presentan un entendimiento de las relaciones sociales en la cotidianidad, las relaciones cara a cara y el de las instituciones que están presentes en la interacción de los individuos. Como se ha mencionado, la obra de Goffman, es demasiado amplia. Sin embargo, para la labor de este trabajo, los aportes teóricos que usaremos será el de la performatividad, el cual se encuentra en su teoría de la dramaturgia social. Por consiguiente, el concepto con el que se trabajará será el de la performance, con el propósito de tener un mayor entendimiento de las actuaciones que interpretan los actores sociales. De igual manera, se hace uso de algunas nociones teóricas referentes al concepto de estigma, en la identidad individual. En los siguientes apartados se presentarán algunas aproximaciones teóricas desde los estudios del performance, y algunas investigaciones relacionadas con el fenómeno de estudio.

El concepto de performance ha sido trabajado desde distintas perspectivas teóricas y disciplinas. En este trabajo es importante comprender las performatividades que se producen una vez que se opta por la modificación corporal.¹⁰ Es importante mencionar que aun si no se tiene un cambio visible de la corporalidad de quien realiza ejercicios físicos con este fin, sí se manifiesta el fenómeno de una performatividad; la cual está basada en una actuación que emite el actor, ya sea por su vestimenta, sus nuevos hábitos, su manera de realizar su actuación en el gimnasio, entre otras cosas. Por ello, es necesario el concepto de performance para conocer la forma en que el actor conoce e interpreta el papel que puede desempeñar en el escenario del gimnasio y las nuevas identidades que proyecta en su persona con lo anterior.

¹⁰ Entendiendo la modificación corporal como un moldeamiento del cuerpo mediante la musculación por el uso de pesas.

Esta propuesta de performatividad, es pensada desde la teoría de Goffman, la cual se extrae de su libro: *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. En el desarrolla el concepto de performance, que en su definición se menciona de la siguiente manera:

Una «actuación» (performance) puede definirse como la actividad total de un participante dado en una ocasión dada que sirve para influir de algún modo sobre los otros participantes. Si tomamos un determinado participante y su actuación como punto básico de referencia, podemos referirnos a aquellos que contribuyen con otras actuaciones como la audiencia, los observadores o los coparticipantes. (Goffman, E. 2001, p.27).

Es decir, el performance es la actuación que un actor ofrece hacia los otros, en un determinado escenario, convirtiendo a sus espectadores en su público. Ahora bien, la perspectiva del espacio como un escenario, en donde actores desempeñan un papel dramático desde la teoría de Goffman, resulta fundamental para comprender lo que acontece dentro del gimnasio. Pues se trata de las actuaciones que surgen en la cotidianidad en torno a un escenario en donde los actores se caracterizan con cierta vestimenta, aprenden un repertorio de conocimientos que aplican y del mismo modo sus hábitos de consumo suelen modificarse. Estas afirmaciones se pueden ejemplificar con la manera de realizar las prácticas y de desplazarse en el espacio, la forma de caracterizarse y de transmitir cierta imagen durante su estancia cotidiana en el gimnasio.

Ser un usuario de gimnasio es el papel que desempeña nuestro actor, pero pensando de manera dramática con la teoría de Goffman, un papel puede ser distinto dependiendo del actor; puede que en el escenario (el gimnasio) se requiera de muchos actores que tengan el papel de usuarios, pero físicamente no serán iguales, ya que si bien pueden poseer la misma *fachada*, su corporalidad hará que se vean distintos unos de otros. Goffman, menciona que: “La fachada, entonces, es la dotación expresiva de tipo corriente empleada intencional o inconscientemente por el individuo durante su actuación”. (Goffman, 2001, p. 34.); Y añade que:

Como parte de la fachada personal podemos incluir: las insignias del cargo o rango, el vestido, el sexo, la edad y las características raciales, el tamaño y aspecto, el porte, las pautas de lenguaje, las expresiones faciales, los gestos corporales y otras características semejantes. (Goffman, E. 2001, p.35).

En el gimnasio estos elementos están presentes; las insignias de cargo o rango, se relacionan con quienes están autorizados institucionalmente, como lo son los entrenadores. De igual manera, se suele considerar como superior corporalmente a quien posee un cuerpo musculado mayor al ajeno de cada individuo, pues

se sabe que tal persona para haber llegado a ese punto tiene recorrido ya un camino en el que cuenta con experiencia y un conocimiento, por lo que se posiciona como superior, consciente o inconscientemente.

La performance que ofrece cada persona que hace ejercicio en el gimnasio suele variar de distintas maneras. No obstante, pareciera haber cierto entendimiento de las reglas institucionales, escritas y no escritas, como lo puede ser el tema de la vestimenta; si bien en algunos gimnasios no se prohíbe el acceso y la realización de ejercicio con ropa "casual", queda sobreentendido que por tratarse de un lugar para realizar actividad física se requiere de prendas acordes a la situación. Siguiendo con este planteamiento, la manera en que cada actor decide vestirse dentro del gimnasio puede variar según la performatividad que desea ofrecer.

En este mismo sentido, la apariencia corporal como parte de la fachada individual de cada persona tiene una gran relevancia en la percepción que pueden tener los otros al observar la performatividad ofrecida. Por tanto, si bien puede existir un esfuerzo realizado en el convencimiento de lo que se intenta proyectar en la actuación, hay algunos otros elementos característicos que no tienen un margen de convencimiento, esto es la corporalidad misma. Lo que se ve es lo que hay, es decir, de primera instancia corporalmente se evalúa a la persona misma, y se le atribuyen distintas expectativas y asimilaciones sociales. Sobre la cuestión de la apariencia corporal, Le Breton (2002), menciona que:

La apariencia corporal responde a una escenificación del actor, relacionada con la manera de presentarse y de representarse. Implica la vestimenta, la manera de peinarse y de preparar la cara, de cuidar el cuerpo, etc., es decir, un modo cotidiano de ponerse en juego socialmente, según las circunstancias, a través de un modo de mostrarse y de un estilo. El primer constituyente de la apariencia responde a modalidades simbólicas de organización según la pertenencia social y cultural del actor. Estas son provisorias, ampliamente dependientes de los efectos de la moda. Por el contrario, el segundo constituyente refiere al aspecto físico del actor, sobre el cual este dispone solamente de un estrecho margen de maniobra: talla, peso, cualidades estéticas, etc. Se trata de signos diseminados de la apariencia que fácilmente pueden convertirse en índices dispuestos para orientar la mirada del otro o para ser clasificado, sin que uno lo quiera, bajo determinada etiqueta moral o social. (Le Breton, 2002, p.81).

La forma de presentarse y representarse en la cotidianidad se puede cambiar en cierta medida según los deseos del actor, por tanto, con el crecimiento de un mercado¹¹ que se encarga de cubrir esas necesidades

¹¹ Un mercado en pleno crecimiento renueva todo el tiempo los signos que apuntan al mantenimiento y a la valoración de la apariencia bajo los auspicios de la seducción o de la "comunicación". Ropa, cosméticos, prácticas físicas, etc., forman una constelación de productos codiciados para proporcionar un "palco" en el que el actor social cuida lo que luego permite que se

hedonistas,¹² la cuestión performática está al alcance de una inversión tanto física como monetaria. En este sentido, el cuerpo en la actualidad representa en la sociedad occidental contemporánea una preocupación que hay que atender,¹³ y por ello, cumplir con ciertos cuidados individuales, con el fin de proyectar una buena imagen del cuidado.

Por otro lado, una cuestión importante son las performatividades que surgen en torno al esfuerzo en las salas de musculación. Autores como Mora, han investigado sobre el tema del grito en el gimnasio. En su trabajo de investigación ofrece una etnografía sobre las expresiones corporales, centrándose en las formas del grito en el gimnasio. Dicho estudio tuvo una duración de dos años, y fue realizado en un gimnasio de España. Se analizan los conceptos de corporalidad y hegemonía desde una perspectiva de género, teniendo como objetivo el performance de la masculinidad hegemónica. Es así que en su etnografía se puede evidenciar el derecho al grito tanto físico corporal como en el performance. De este modo se hace presente en la cotidianidad del gimnasio, la hegemonía corporal y legitimidad del performance al momento de ejercitarse. (Mora, E. 2014).

Este elemento suele estar presente en los gimnasios, en donde el gritar, la sobreexcitación y el azote de mancuernas-discos pueden representar una actitud no deseada. Algunos gimnasio prohíben los gritos y ruido producido por dejar caer pesas, eso por un lado con las prohibiciones institucionales, y hay otras que son particularmente prohibiciones no escritas que surgen desde la interacción social, como lo puede ser el señalamiento de actitudes consideradas exageradas en algunos miembros del gimnasio, que aparecen al momento de gritar.

vea de sí mismo, como si se tratara de una tarjeta de visita viviente. (Le Breton, 2002, p. 82).

¹² El nuevo hedonismo, empero, posee rasgos peculiares. No es contencioso, encaja a la perfección con los requerimientos de mercado del capitalismo avanzado; se encuentra bastante sesgado hacia la nueva clase media; y también es compatible con el ascetismo. La fascinación hedonista con el cuerpo existe para realzar la actuación competitiva. Trotamos, adelgazamos y dormimos, no por el disfrute intrínseco, sino para mejorar nuestras oportunidades en el sexo, el trabajo y la longevidad. El nuevo ascetismo de las relaciones sociales de competencia existe para provocar el deseo; un deseo que encuentra subordinado a la racionalización del cuerpo como el triunfo final del desarrollo capitalista. La obesidad se ha vuelto irracional. (Turner, B. 1989, p.147).

¹³ Lugar privilegiado del bienestar o del buen parecer a través de la forma y de la juventud que hay que mantener (lugares para la atención del cuerpo, gimnasia, spas, cosmética, dietéticas, etc.) el cuerpo es objeto de una preocupación constante. Se trata de satisfacer esa socialidad a *mínima* basada en la seducción, es decir, en la mirada de los demás. El hombre alimenta con su cuerpo, percibido como su mejor valor, una relación maternal de tiernos cuidados, de que extrae, al mismo tiempo, un beneficio narcisista y social, pues sabe que a partir de él, en ciertos ámbitos, se establece el juicio de los demás. En la modernidad, únicamente el espesor de los otros suele ser el de su mirada: lo que queda cuando las relaciones sociales se vuelven más distantes, más medidas. (Le Breton, 2002, p. 82-83).

Pareciera ser que el grito legitimado en la performance de un actor está condicionado por su capital corporal y el esfuerzo que le demande ejercitarse. Mora, afirma que:

El requisito para que el grito sea legítimo, y eso significa que no genera extrañeza y por tanto no sea problematizado es que se esté realizando un ejercicio que implique mover mucho peso y con una corporalidad particularmente musculosa, pero no necesariamente proporcionada. Es decir, que quienes pueden gritar de forma legítima son aquellos hombres que expresan sentir dolor en mover una magnitud de peso que requiere por parte de ellos un gran esfuerzo. Pero esa magnitud no puede ser cualquiera. Es decir, quien realiza un ejercicio no puede gritar de forma legítima en la sala principal por mover un peso que proporcionalmente a su estado muscular requiere un gran esfuerzo, sino solo aquellos que disponen de un determinado volumen muscular, grande, que mueve pesos elevados. (Mora, E., 2014, p.1002).

Dentro de las performatividades que afloran en el espacio del gimnasio, la cuestión de muscular el cuerpo mediante pesas y aparatos, implica el esfuerzo corporal de realizar estas hazañas. Por consiguiente, con la interacción cotidiana en el escenario algunas actuaciones intentan proyectar o convencer a los otros de que se tiene dominio y el entendimiento de las prácticas corporales que implica mover ciertas cargas para ejercitarse. De este modo, se suele identificar a un farsante cuando se evidencian ciertas características que complementa la información que transmiten. En este sentido, puede ser que una persona que recién acaba de ingresar al gimnasio aún no haya aprendido a identificar que tipo de cargas puede maniobrar y ejecutar con una técnica correcta, lo cual lo orille a realizar una mala performance, pues su actuación al gritar y azotar el equipamiento quedará a la vista y oído de los espectadores. Caso contrario de quien posee un capital corporal musculado, que incorpora en su performática estos elementos del grito y el azote de pesas de forma legítima.¹⁴

Como se puede observar en las anteriores situaciones expuestas, hay performatividades que suelen generar distintas reacciones en quienes atestiguan dichas interpretaciones, por tanto es importante el entender el tipo de reacción que se genera en el espectador mientras se realiza la performance. De tal forma que es indispensable el entendimiento de los anteriormente mencionados símbolos de prestigio o de estigma, que como se explicó suelen tener una dualidad dependiendo de dónde vienen. Así pues,

¹⁴ En este marco, el grito va acompañando a menudo de un fuerte estruendo realizado por la caída libre de las mancuernas o de los pesos de las máquinas que al ser metálicas resuenan con mucha intensidad en toda la sala principal. Una posible interpretación es que ese intenso ruido actúa de modo vicario del grito legítimo. Dispone de las mismas propiedades del grito legítimo. Por ello, dejar caer una pesa ligera con un excesivo ruido, por ejemplo una mancuerna de 2 kilos, sería objeto de burla. Por ello es posible afirmar que el ruido producido por la caída libre de las pesas funcionaría como sustituto mecánico del grito. De algún modo las máquinas y las pesas tratadas así “gritan” por quien dispone de la corporalidad masculina legítima para hacerlas “gritar” por él, automatizando hasta cierto punto el grito. (Mora, E., 2014, p.1003).

situaciones como la alimentación en espacios no autorizados, suele tener un efecto de prestigio o de estigma dependiendo de quién está llevando a cabo esa performance. Del mismo modo el grito ejemplifica performativamente la cuestión del prestigio o del estigma. Añadiendo otro ejemplo, la portación de playeras con el emblema o logo del club asociado del gimnasio puede ser considerado de prestigio si es difícil de acceder a ella. Por otro lado, si está a la venta y de fácil acceso monetario no suele tener el reconocimiento por los demás actores, es decir, no causa un asombro. Dentro del gimnasio una práctica común es observar visitantes que provienen de otros gimnasios, estos se identifican notoriamente cuando portan playeras con el logo de otros gimnasios. Otro caso serían las playeras con impresiones de leyendas de haber participado en un concurso de culturismo o en una competencia, o formar parte de un club de élite, o que son obsequiadas por el entrenador a sus pupilos que han logrado un avance sorprendente, todas estas, poseen una característica de mayor prestigio, que ante los ojos de quienes observan pueden llamar la atención y entender parte de la identidad virtual de la persona.

La cuestión de la identidad en Goffman, puede ser entendida como las aproximaciones de impresiones que suelen ser recibidas e interpretadas por la percepción de lo que proyecta un actor determinado, es decir, la idealización del actor con las primeras apariencias que ofrece visualmente. Goffman lo explica del siguiente modo:

El medio social establece las categorías de personas que en él se pueden encontrar. El intercambio social rutinario en medios preestablecidos nos permite tratar con «otros» previstos sin necesidad de dedicarles una atención o reflexión especial. Por consiguiente, es probable que al encontrarnos frente a un extraño las primeras apariencias nos permitan prever en qué categoría se halla y cuáles son sus atributos, es decir, su «identidad social» –para utilizar un término más adecuado que el de «status social», ya que en él se incluyen atributos personales, como la «honestidad», y atributos estructurales, como la «ocupación»– .

Apoyándonos en estas anticipaciones, las transformamos en expectativas normativas, en demandas rigurosamente presentadas.

Por lo general, no somos conscientes de haber formulado esas demandas ni tampoco de su contenido hasta que surge un interrogante de índole práctica: ¿Serán satisfechas de algún modo? Es entonces probablemente cuando advertimos que hemos estado concibiendo sin cesar determinados supuestos sobre el individuo que tenemos ante nosotros. Por lo tanto, a las demandas que formulamos se les podría denominar con mayor propiedad demandas enunciadas «en esencia», y el carácter que atribuimos al individuo debería considerarse como una imputación hecha con una mirada retrospectiva en potencia –una caracterización en «esencia» una *identidad social virtual*–. La categoría y los atributos que, de hecho, según puede demostrarse, le pertenecen, se denominarán su *identidad social real*. (Goffman, E., 2006, p.12).

Esto se ejemplifica con las primeras impresiones que se suelen obtener de la vestimenta que pueden portar los usuarios del gimnasio al acudir al establecimiento. Es decir, se puede tener información de la fachada que portan consigo, ya que por el ajuste de tiempos algunos suelen asistir al gimnasio antes o después de realizar sus actividades diarias, como lo es el trabajo, la escuela, entre otras cosas. Por consiguiente si una persona joven asiste antes de irse a la escuela, acudira con ropa deportiva y posterior a entrenar cambiará su fachada por un uniforme escolar (en dado caso que se utilice un uniforme distintivo como se da en el caso de la educación media superior), por otro lado, si este acude a ejercitarse después de haber tomado sus clases muy probablemente portará su uniforme escolar y realizará el cambio de fachada. En otros casos, en estudiantes de educación superior, al no ser formalmente un requisito la portación de uniformes (salvo en algunas carreras universitarias en donde asisten con trajes distintivos como filipinas si se tratan de carreras del campo de la medicina), resulta un poco menos evidente este cambio de fachada. Por otro lado, quienes asisten antes o después de su jornada laboral de igual forma se identifica un estatus social por su vestimenta, como la portación del uniforme de una empresa o el uso de traje si se trata de trabajos de oficina, o botas de casquillo si se labora en una empresa maquiladora o construcción.

En este mismo sentido, conviene presentar otro tipo de escenarios en donde la interacción de actores puede contribuir a dar información de la identidad de la persona. En distintas situaciones estar en compañía de un actor social puede demostrar no solo una situación relacional entre individuos, sino también una relación de semejanza en la que el estatus social del otro puede ser atribuido al menos socialmente a una posible pista de la vida de esa persona. Claro está que lo que proyecte de manera relacional una persona al estar en compañía de la otra puedan ser solo idealizaciones de terceros, y en algunas ocasiones esta cercanía pueda ser interpretada como el quebrantamiento de la imagen personal.¹⁵ Por tanto, en los espacios que aquí analizamos el estar en el escenario del gimnasio en compañía de instructora/es ya sea femeninos o masculinos, dependerá en gran medida lo que se proyecte de esa compañía por la performance que ambos ofrezcan; es decir, si es una relación vertical, instructor-pupilo,

¹⁵ Además de los símbolos de prestigio y de estigma se puede hallar otra posibilidad, es decir, un signo que tiende –real o ilusoriamente– a quebrar una imagen, de otro modo coherente, pero en este caso en una dirección positiva deseada por el actor, y que no busca tanto formular un nuevo reclamo como suscitar profundas dudas sobre la validez de la imagen virtual. Me referiré aquí a los *desidentificadores*. Un ejemplo es el «correcto inglés» de un educado negro norteño que visita el sur; otro, es el turbante y los bigotes usados por algunos negros de clase baja urbana. Un estudio sobre los analfabetos nos brinda otro ejemplo más: Por consiguiente, cuando las metas tienen una orientación pronunciada o imperativa, y existe una gran probabilidad de que el ser definido como analfabeto constituye un obstáculo para el logro de tales fines, es posible que el analfabeto intente hacerse «pasar» por una persona que sabe leer y escribir (...) En el grupo estudiado, la popularidad de los lentes con gruesos armazones de carey (los llamados «anteojos *bebop*») puede ser considerada como un intento de emular el estereotipo del hombre de negocios, del profesor, del joven intelectual, y especialmente del músico de jazz de elevado status. (Goffman, E., 2006, p.59).

en donde se sabe que el actor está relacionado con el/la instructor/a de forma clientelar, es muy diferente a si es una relación con menos desbalances, instructor-camarada, o si es una relación más horizontal, en mayor semejanza en la que ambos se ven como iguales, como gym rats o gym bros, es decir colegas de entrenamiento. Aun con todo esto, la cuestión estética corporal juega un gran papel en la performance ofrecida. Goffman lo explica del siguiente modo:

Estar «con» alguna persona significa llegar en su compañía a una coyuntura social, caminar con ella por la calle, participar de su fiesta en un restaurante, etc. El problema es que en determinadas circunstancias se puede utilizar la identidad social de las personas que están con el individuo como fuente de información sobre la identidad social de ese sujeto en particular, basándose en el supuesto de que él es lo que los otros son. (Goffman, E., 2006, p.63).

Dicho de otro modo, las relaciones sociales producidas en el escenario social son indispensables para el entendimiento del papel que desempeña un actor. Por tanto no solo son a considerar estas situaciones sino también otras que son de manera más individual. En este margen, la performance del desempeño del entrenamiento que realiza un actor en el gimnasio tiene distintas aristas por ser observadas. El ideal del esfuerzo es una de estas cuestiones que interesa observar en la performance individual, ya que este puede ser apreciado tanto social como físicamente. En lo que aquí corresponde, nos enfocaremos al menos en este apartado en el esfuerzo físico que es al mismo tiempo social, que se ve reflejado en el actor en la gesticulación facial, el sudor, y otros *gestos corporales* como menciona Goffman, los cuales se vuelven sociales pues son expresadas y enviadas para un espectador.

Como se ha mencionado, cada performance es diferente dependiendo del actor, y en esto de los gestos corporales puede presentarse de diferentes formas, como simples gemidos de dolor por el trabajo físico o gritos de dolor y/o placer por realizar la actividad. Algunos intelectuales como Alexander, mencionan que: “La buena performance no es artificiosa, sino que parece natural; no parece una representación, sino una expresión cercana a la vida real.” (Alexander, J. 2017, p.38)

Es necesario recordar que el performance es un concepto que ha sido abordado desde distintas miradas, dando como resultado los estudios del performance. Entre los trabajos que se han realizado algunos autores como Jeffrey C. Alexander, han desarrollado una amplia labor dentro de las ciencias sociales; en su libro *Poder y performance (2017)*, compila distintas aportaciones que se han ofrecido a lo largo de la historia sobre el concepto. Si bien desarrolla el concepto de *performance social*, también presenta algunos otros tipos de performance, entre ellos el *performance cultural*.

De este modo, podemos encontrar algunas definiciones sobre el performance, visto desde lo cultural:

La performance cultural es el proceso social mediante el cual los actores, individualmente o en grupos, exponen para otros el significado de su situación social. Este significado puede ser aquel al que se adhieren subjetivamente o no serlo. Se trata del significado que, como actores sociales, desean hacer creer a otros consciente o inconscientemente. Los actores deben ofrecer una performance plausible para que su exhibición sea eficaz, de manera que aquellos hacia los que se dirigen con sus acciones y sus expresiones acepten sus motivos y sus explicaciones como una exposición razonable. (Garfinkel, 1967; Scott y Lyman, 1968, citado por Alexander Jeffrey, 2017, p. 64).

Mediante la revisión expuesta previamente en su libro, Alexander, presenta como resultado “la mezcla que constituye los estudios actuales de performance”, esto con sus palabras, y hace referencia a que como él lo señala: “...toda performance social está compuesta de diversos elementos. Así es cómo comienza la sociología de la performance, con la descripción de estos elementos, sus interrelaciones y su variabilidad histórica”. (Alexander, J. 2017, p.122). Entre los componentes que conforman la performance social se encuentran los siguientes: Actor; representaciones colectivas; medios de producción simbólica; puesta en escena; el poder social; y audiencia. (Alexander, J. 2017). Dichos componentes se desarrollan con mayor profundidad, y dan cuenta de los estudios del performance en la actualidad.

Existen algunos trabajos de investigación en donde se toca el tema de las performatividades en el espacio del gimnasio. La autora, Liuba Kogan, hace un estudio sobre las performatividades que surgen en los actores que acuden al gimnasio. Para realizar este estudio frecuentó distintos gimnasios, tanto transnacionales como locales, de Perú, para comprender la cultura fitness. Menciona que: “El sujeto de la cultura fitness es el que performa para seguir performando. ...para responder constantemente y de manera flexible a los mandatos cambiantes de la postmodernidad”. (Kogan, L., 2005, p. 156).

Así pues, está presente una performatividad cambiante pues la misma postmodernidad así lo dictamina. Además en su labor analizando y comparando cadenas de gimnasios, distingue entre dos tipos, los transnacionales y los locales, encontrando un elemento importante a considerar y este es el de la acción individual para performar. Menciona que “en los gimnasios de cadenas transnacionales proponen tecnologías, prácticas, normas y saberes que dejan poco espacio para la acción individual” y para el caso de los gimnasios locales, “la acción individual parece ser mayor que en los gimnasios transnacionales, dado que no se cuenta con una cultura organizacional que pautе el rol de cada individuo de manera explícita y específica...” (Kogan, L., 2005, p. 157).

Como se ha podido observar en este apartado teórico, los estudios del performance permiten entender las actuaciones sociales que ofrecen los actores en la cotidianidad y en distintas situaciones sociales, las cuales de pronto pueden resultar difíciles de entender si no se comprende el propósito de llevarlas a cabo.

Con la perspectiva goffmaniana se puede tener acceso a conocer las distintas representaciones performativas que surgen dentro del espacio situado en el gimnasio, es decir, las actuaciones *del yo* de los actores que acuden a muscular su corporalidad en dicha institución. De esta manera, se puede apreciar con mayor detalle la forma en que las personas realizan su actuación dentro del campo del gimnasio. Además, entendimiento de las marcas de distinción que surgen, como la caracterización de los individuos mediante la fachada que ostentan (ropa deportiva o no deportiva, de marca, y demás accesorios que complementan la performatividad de cada actor). Así como también, lo que puede representar el estar portando ciertos símbolos como camisetas con logos de clubs de gimnasios, o el dejar descubiertas partes del cuerpo con la ropa a usar.

1.2. La perspectiva teórica bourdiana, para el entendimiento del campo del gimnasio. Capital corporal y prácticas de habitus en la cotidianidad.

El pensamiento de Pierre Bourdieu, es por excelencia uno de los que más contribuciones al campo de la sociología y demás disciplinas ha contribuido. La vigencia de su obra sigue en auge ya que realiza importantes aportaciones al análisis social y cultural contemporáneo, desde sus distintas investigaciones y contribuciones teóricas. Algunas de sus publicaciones más famosas son: *La distinción. Criterios y bases sociales del gusto*, *Los herederos: los estudiantes y la cultura*, *La reproducción: Elementos para una teoría del sistema educativo*, *El sentido práctico*, *Razones prácticas. Sobre la teoría de la acción*, *Una invitación a la sociología reflexiva*, *La dominación masculina*, entre otras más. En cada uno de estos libros existe de por medio un aporte teórico conceptual significativo al entendimiento de la sociedad contemporánea. No obstante, los conceptos que se utilizan en este trabajo son los provenientes de la teoría de los campos, lo cual incluye los distintos tipos de capitales, habitus, y el sentido práctico de los actores sociales.

Antes que nada, es necesario pensar el espacio del gimnasio como un *campo*. Para esta investigación se utiliza el concepto teórico de «*campo*», es mediante ello que se pone de manifiesto las herramientas que pueden ser adquiridas, utilizadas, y valoradas para conseguir ciertos bienes en específico dentro del campo; dicho de otro modo, tener en cuenta la lógica de los campos, y cómo intervienen en ellos ciertos

capitales que se presentan en la teoría que propone Bourdieu, es de gran utilidad para comprender el habitus que adquieren los actores en el gimnasio.

Primero que nada es necesario saber qué es un campo y qué es lo que pasa dentro de él, Bourdieu, hace una explicación sobre dicho concepto y afirma que:

En términos analíticos, un campo puede ser definido como una red o una configuración de relaciones objetivas entre posiciones. Estas posiciones están objetivamente definidas, en su existencia y en las determinaciones que imponen sobre sus ocupantes, agentes o instituciones, por su situación presente y potencial (situs) en la estructura de distribución de especies del poder (o capital) cuya posesión ordena el acceso a ventajas específicas que están en juego en el campo, así como por su relación objetiva con otras posiciones (dominación, subordinación, homología, etcétera). (Bourdieu y Wacquant, 2005, p.150).

En esta investigación el campo que observamos es el del gimnasio fitness, en un contexto fronterizo. Este espacio de recreación social en donde el principal objetivo es la realización de ejercicio corporal mediante la práctica de musculación, puede parecer un lugar en donde quienes asisten poseen el mismo nivel de igualdad de condiciones sociales dentro de la espacialidad. No obstante, en la incursión y práctica se puede apreciar empíricamente que el gimnasio está constituido por distintas relaciones y posiciones sociales.

Para empezar, dentro de la estructura del gimnasio el ser un usuario puede tener distintas connotaciones por el nivel de distribución de capitales que pueda poseer un actor, es decir, se está en ventaja o desventaja según la posición que se tenga y el capital que se posea. Empezando por las posiciones institucionales, el ser un usuario de gimnasio sujeta en cierta medida a una posición de inferioridad si se está delante de un instructor. La posición de un instructor dentro del gimnasio es mayor, tanto por el cargo institucional (poder), el conocimiento teórico corporal para instruir a los otros (capital cultural), su desplazamiento dentro del gimnasio y sociabilidad con quienes se encuentran dentro (capital social), su corporalidad misma (capital simbólico-corporal), solo por mencionar algunos ejemplos.

Por otra parte, en una situación de posiciones de igualdad entre usuarios, se puede apreciar del mismo modo la diferencia y la diferenciación del estatus y posición que puede ocupar cada uno de ellos dentro de la red de relaciones dentro del campo del gimnasio. Por consecuencia, el nivel de la gama de capitales posiciona a cada uno de los actores (que en un principio están en una condición de igualdad, al no haber un cargo institucional de por medio), y es la cantidad de cada uno de estos capitales lo que marca la pauta

de diferenciación. De este modo, dos usuarios que en un principio tienen institucionalmente la misma igualdad social, existe una condición de desigualdad desde antes de ingresar al campo. Por lo tanto, dentro del campo los actores se encuentran en diferencia por su capital simbólico-corporal (el tener un cuerpo delgado, obeso, musculado, gigante, enano, exagerado, proporcionado o desproporcionado, discapacitado, o su condición de sexo/genero), su capital cultural (referente a las técnicas de entrenamiento y uso del cuerpo propio, o de los otros para poder instruir a terceros), el capital social (con quién se relaciona, con quién realiza su entrenamiento, quién está en su compañía, y la virtualidad en las redes sociales), su capital económico (visto de primera mano en su fachada personal, accesorios, o si se observa que conduce un automóvil, etc.), entre otros.

Así pues, el concepto de campo ofrece una gran utilidad para comprender las relaciones sociales que surgen entre los actores, ya sea por sus posiciones que los sitúan socialmente en el campo, como por la mirada en donde tienen lugar las lógicas de interacción en la estructura. Es por ello que tener en consideración las relaciones de poder y posiciones que surgen por la dominación, subordinación o reconocimiento social, es indispensable para comprender las interacciones cotidianas de los actores. Además es imprescindible recordar que el funcionamiento de los campos requiere de personas que estén dispuestas a jugar “el juego” (como menciona Bourdieu), por lo que estas requieren tener de un *habitus*, el cual les ayude a entender las prácticas que se realizan en un tipo específico de campo.

Por lo tanto, “Para que funcione un campo, es necesario que haya algo en juego y gente dispuesta a jugar, que esté: dotada de los *habitus* que implican el conocimiento y reconocimiento de las leyes inmanentes al juego, de lo que está en juego, etcétera”. (Bourdieu, P., 2002, p. 120). Este conocimiento de las leyes o reglas que imperan en un campo son indispensables para comprender la lógica de los campos. Entrando en profundidad al concepto de *habitus*, Bourdieu dice que:

Los *habitus* son principios generadores de prácticas distintas y distintivas —lo que come el obrero y sobre todo su forma de comerlo, el deporte que practica y su manera de practicarlo, sus opiniones políticas y su manera de expresarlas difieren sistemáticamente de lo que consume o de las actividades correspondientes del empresario industrial—; pero también son esquemas clasificatorios, principios de clasificación, principios de visión y de división, aficiones, diferentes. Establecen diferencias entre lo que es bueno y lo que es malo, entre lo que está bien y lo que está mal, entre lo que es distinguido y lo que es vulgar, etc., pero no son las mismas diferencias para unos y otros. De este modo, por ejemplo, el mismo comportamiento o el mismo bien puede parecerle distinguido a uno, pretencioso u ostentoso a otro, vulgar a un tercero. (Bourdieu, P. 1997, p. 20).

Específicamente en el trabajo que aquí se elabora, las prácticas cotidianas o rituales que se dan en un gimnasio tienen que ser examinadas en la medida que se pueda extraer el significado de ellas mismas, pues los motivos por los que un actor se desempeña de tal forma en el gimnasio depende de gran manera por sus conocimientos incorporados y sus diferentes tipos de capital. Entre los distintos tipos de capitales que se mencionan en la teoría de Bourdieu, el que se toma en mayor consideración en este proyecto es el del capital simbólico, pues es ahí donde se concentra nuestro análisis. Bourdieu, afirma que:

El capital simbólico es una propiedad cualquiera, fuerza física, riqueza, valor guerrero, que, percibida por unos agentes sociales dotados de las categorías de percepción y de valoración que permiten percibirla, conocerla y reconocerla, se vuelve simbólicamente eficiente, como una verdadera *fuerza mágica*: una propiedad que, porque responde a unas «expectativas colectivas», socialmente constituidas, a unas creencias, ejerce una especie de acción a distancia, sin contacto físico. (Bourdieu, P., 1997, p.172-173).

El capital simbólico en el que nos enfocamos en este trabajo es en el capital corporal. Dicho capital corporal se observa en la corporalidad de las personas mismas. El cuerpo como capital simbólico puede ser deseado y valorizado de cierta forma por los otros, para muestra de ello están las extensas manifestaciones culturales en donde a lo largo del tiempo en ciertas culturas ha existido un prototipo corporal a seguir,¹⁶ tanto masculino como femenino, que es hegemónico (quizás impuesto en ciertos contextos) dependiendo cada cultura en la que se esté. En Europa, un ejemplo de las proporciones corporales “ideales” es, El Hombre de Vitruvio,¹⁷ de Leonardo Davinci, en él se representa el canon de la perfección de las medidas corporales desde la simetría. Si bien puede existir un prototipo de ideal corporal este no significa que sea aplicable para todas las culturas, un ejemplo de ello es la tribu de los Bodi¹⁸, en Etiopía, África, en donde para los varones el estar gordo los dota de estatus y poderío. Por otro

¹⁶ Lo que el hombre pone en juego en el terreno físico se origina en un conjunto de sistemas simbólicos. Del cuerpo nacen y se propagan las significaciones que constituyen la base de la existencia individual y colectiva. Es el eje de la relación con el mundo, el lugar y el tiempo en el que la existencia se hace carne a través de la mirada singular de un actor. (Le Breton, 2002, p.7-8).

¹⁷ Véase: Pascual, J. (18 de marzo de 2018). El Hombre de Vitruvio: significado y secretos del hombre perfecto. Recuperado de: <https://computerhoy.com/noticias/life/hombre-vitruvio-significado-secretos-del-hombre-perfecto-77327>

¹⁸ Véase: Sánchez, G. (24 de abril de 2021). Sangre de vaca y leche: la increíble tribu de África donde los hombres compiten por ser el más gordo. En *Clarín*. Recuperado de: https://www.clarin.com/internacional/sangre-vaca-leche-increible-tribu-africa-hombres-compiten-gordo_0_TyCqM2cEw.html

lado, en nuestra cultura occidental contemporánea, puede existir distintas discusiones en torno al ideal corporal a seguir, pero, en los medios de comunicación y redes sociales permea el ideal de los cuerpos fitness, pues estos se relacionan o tienden a ser tomados como sinónimo de salud y estatus.

Sobre la cuestión del espacio social, Bourdieu (1999), menciona que:

...el espacio social se define por la exclusión mutua, o la *distinción*, de las posiciones que lo constituyen, es decir, como estructura de yuxtaposición de posiciones sociales (a su vez definidas, según veremos como posiciones en la estructura de la distribución de las diferentes especies de capital). Los agentes sociales, y también las cosas, en la medida en que los agentes se apropian de ellas y, por lo tanto, las constituyen como *propiedades*, están situados en un lugar del espacio social, lugar distinto y distintivo que puede caracterizarse por la posición relativa que ocupa en relación con los otros lugares (por encima, por debajo, en situación intermedia, etcétera) y por la distancia (llamada a veces «respetuosa»: e *longinquo reverentia*) que lo separa de ellos. (p.178).

Así mismo añade que:

El espacio social tiende a reproducirse, de manera más o menos deformada, en el espacio físico, en forma de una determinada combinación de los agentes y las propiedades. De lo que resulta que todas las divisiones y las distinciones del espacio social (arriba/abajo, izquierda/derecha, etcétera) se expresan real y simbólicamente en el espacio físico apropiado como espacio social codificado (por ejemplo, con la oposición entre los barrios elegantes, calle del Faubourg-Saint-Honoré o Quinta Avenida, y los barrios populares y los suburbios). (p.178-179)

La práctica de la musculación está dotada de un habitus, el cual es indispensable para poner en marcha las prácticas que se desean utilizar en un espacio determinado. De tal forma que son estas prácticas corporales las que resultan relevantes para entender la performatividad de los actores en el gimnasio. La corporalidad está sujeta tanto al individuo como el individuo a la corporalidad, por lo que para poder tener dominio del cuerpo mismo que se posee es necesario el tener un entrenamiento y dominio sobre el propio cuerpo. En algunos campos se requiere de técnicas corporales, las cuales son aprendidas mediante el habitus. En *Meditaciones pascalianas* (1999), Bourdieu, menciona que:

...algunos universos, como los del deporte, la música o la danza, requieren una implicación práctica del cuerpo y, por lo tanto, una movilización de la «inteligencia» corporal, adecuada para determinar una transformación, e incluso una inversión de las jerarquías ordinarias. Y habría que recopilar metódicamente las anotaciones y las observaciones dispersas, en particular en la didáctica de esas prácticas corporales, los deportes, por supuesto, y, muy especialmente, las artes marciales, pero también las actividades teatrales y la

práctica de los instrumentos de música, que aportarían valiosas contribuciones a una ciencia de esa forma de conocimiento. Los entrenadores deportivos tratan de encontrar medios eficaces para hacerse entender por el cuerpo, en las situaciones, que todo el mundo ha experimentado, en las que se comprende con una comprensión intelectual el gesto que hay que hacer o no hay que hacer, sin estar en condiciones de hacer efectivamente lo que se ha comprendido, por no haber alcanzado una verdadera comprensión por el cuerpo. (Bourdieu, P., 1999, p.190).

En los campos mencionados se requiere de una «inteligencia corporal», en este caso en el universo del deporte es donde está situado nuestro análisis del cuerpo y de las prácticas que surgen en dicho campo, específicamente las prácticas corporales. Estas prácticas son valoradas por los actores que deciden jugar en el campo del gimnasio. No hay que olvidar que es mediante el habitus que se incorporan tales prácticas. Pues como menciona Bourdieu:

...el habitus engendra prácticas inmediatamente ajustadas a este orden y, por lo tanto, percibidas y valoradas, por quienes las lleva a cabo, y también por los demás, como justas, correctas, hábiles, adecuadas, sin ser en modo algún consecuencia de la obediencia a un orden en el sentido imperativo, a una norma o a las reglas del derecho. (Bourdieu, P., 1999, p.189-190).

Por tanto, el cuerpo aprende mediante la educación de ciertas prácticas corporales a comportarse y adiestrarse para realizar ciertas actividades.

Algunos estudios como el de Sánchez (2008), han abordado la forma en que el habitus determina la elección de disciplinas de deportes de combate, no solo su elección sino también la permanencia en la realización de estas actividades. Sánchez (2008) realiza dos años de observación participante en gimnasios donde se practicaban los deportes de combate como el aikido y el boxeo. Mediante la aplicación de entrevistas logra obtener acercamientos al entendimiento de las trayectorias de los participantes de estas disciplinas. Con ello identifica los habitus, posiciones y disposiciones de estos actores para permanecer en el campo de los deportes de combate. Sánchez, referenciando a Bourdieu, menciona que:

Si el habitus se entiende como una especie de relación natural (el estar a gusto) con la propia corporeidad, partimos del hecho de que, para que alguien practique alguna actividad física (en este caso, deporte de combate), debe existir cierta coherencia entre el habitus del participante que entra en la actividad y lo que allí encuentra. (Sánchez, R., 2008, p. 105).

En este sentido, debe existir sintonía entre el gusto por el contacto físico y el tipo de actividad a realizar, de este modo puede existir preferencias por realizar algún deporte en específico por las prácticas que ya

han sido incorporadas. De tal modo que ciertas clases sociales encuentran mayor afinidad a practicar ciertos deportes. Referente al contacto físico, quienes están acostumbrados a pelear en la calle encuentran más interesante el boxeo que el aikido, pues hay ciertas conductas dentro del campo que pueden generar la salida de quienes no poseen cierto habitus para seguir realizando estas prácticas. (Sánchez, R., 2008). Con lo anterior Sánchez (2008), menciona que: "...debe haber sintonía con lo que allí se encuentra al practicar la actividad para mantenerse como miembro de la misma." (p.106). De este modo, "si el habitus no se corresponde con lo que allí se encuentra, lo más probable es que se abandone la actividad." (p.106).

En cada campo social hay una distribución de posiciones y disposiciones que se identifican, no de modo directo, con unas posiciones y disposiciones del espacio social; por ejemplo: unas actividades deportivas (posiciones del campo) con unos habitus asociados, se identifican con unas clases sociales (posiciones del espacio social) con unos habitus asociados. (Sánchez, R., 2008, p.109).

Ahora bien, el concepto de clase social influye o condiciona, pero no agota o no determina totalmente al de práctica, deportiva en este caso: depende del grado de relación intergrupala (que implica compartir experiencias comunes, no exclusivas de clase) que permita la sociedad y de la capacidad de penetración social de las propias prácticas deportivas, así, serán unas experiencias vitales (unas actividades deportivas) más o menos exclusivas de unos grupos o de toda la sociedad. En lo referente al deporte, antes era algo exclusivo de las élites sociales, pero al expandirse por todo el espectro social y constituirse así como campo, la posibilidad de acceso a las mismas experiencias deportivas se acrecienta (aunque no se iguala totalmente) entre personas de distintos extractos sociales. Incluso el control de ciertas disciplinas pasa de unas manos a otras (por ejemplo: el boxeo, de clases privilegiadas a clase obrera). Esta circunstancia nos da cierta información sobre lo que significa la relativa autonomía de los campos sociales, en este caso, el deportivo. (Sánchez, R., 2008, p.109).

Además, menciona la configuración histórica de los campos de deporte de combate; en ello los divide en cuatro categorías: deporte amateur; deporte profesional y espectáculo; arte marcial jitsu y deporte utilitario; y, por último, arte marcial do y deporte para todos o recreativo. (Sánchez, R. 2008). Si bien se mencionan las distintas caracterizaciones que ha tenido el campo del deporte de combate, en este trabajo de investigación no se contemplan dichas prácticas, por tanto sólo interesa entender de qué manera el habitus está presente en el campo y sirve para tener una referencia de cómo el habitus está presente y es determinante en las prácticas a ejercer dentro del campo deportivo, específicamente los gimnasios de aikido y box. Hay que reconocer que dentro del disciplinamiento y la práctica corporal de estas disciplinas pueden estar presentes prácticas de musculación, pero estas no figuran dentro del interés de este trabajo, pues es necesario recordar que lo que aquí interesa, son las prácticas de musculación con el uso de pesas.

Por otro lado, recientemente, Mateu y Rodrigues (2020), realizan un análisis reflexivo sobre las disposiciones para realizar actividad de ejercicio en personas durante el aislamiento producido por la pandemia, en donde la vida sedentaria requería la implementación de prácticas de actividad deportiva en las personas. No obstante dicha práctica se veía imposibilitada por las condiciones de salubridad provocadas por la pandemia del Covid-19. Por lo que reflexiona con elementos teóricos de Bourdieu, la actividad deportiva en tiempos de confinamiento.

Se menciona que con el confinamiento, las personas se dieron cuenta de que la vida sedentaria trae consigo repercusiones, por lo que la actividad física era de gran ayuda para disminuir este tipo de problemáticas. Toman como referencia el caso de España y Brasil, y analizan las disposiciones de las personas, específicamente sobre si todas las personas tienen la misma oportunidad de poder realizar ejercicio físico desde sus hogares. Por lo que, toman conciencia de que la forma en que cada una de las personas que decide realizar actividad física, se ve afectada según su nivel de capitales y habitus. Por tanto, la actividad deportiva en cada país y contexto sería heterogénea, ya que, “unos habrán dedicado más tiempo, utilizado mejores materiales y realizado ejercicios más productivos, mientras que otros no habrán podido entrenar bajo estas premisas, y otros más ni siquiera se habrán planteado la posibilidad de entrenar.” (Mateu, P., y Rodrigues R., 2020, p.55).

Este trabajo ejemplifica la forma en que ciertos conocimientos adquiridos por las personas determinan el nivel de éxito de intentar realizar alguna actividad. Pues es mediante el habitus de cada persona que surgen distintas disposiciones para orientar la acción. Los autores citan a Bourdieu y Passeron para ejemplificar esto, y afirman que:

En este sentido, la disposición para la práctica de ejercicio físico en el hogar, en tanto que acción significativa (*illusio*), así como la manifestación objetiva, física, de esta disposición construida socialmente (*hexis*), precisa de que el agente disponga de capitales culturales previos, ya sea por medio de la herencia cultural familiar (Bourdieu & Passeron, 2003), o por su adquisición en instituciones tales como la escuela u organizaciones deportivas (clubes, etc.). (Mateu, P., y Rodrigues R., 2020, p.55).

Por lo que llegan a la conclusión de que aun así existen casos de personas que dispongan de distintos tipos de capitales, para este caso el capital cultural necesario para tener noción de cómo se hacen los ejercicios físicos y la idea de querer realizarlos en sus hogares, podrían verse imposibilitados de llevar a cabo estas prácticas por no contar con el espacio suficiente para llevarlas a cabo, o como también se menciona, “Tal vez estas personas viven en un lugar con niños que, con motivo del coronavirus, no pueden asistir a la escuela y requieran de su atención. (Mateu, P., y Rodrigues R., 2020, p.55). De igual manera, una persona que esté ocupada por su, “jornada laboral de teletrabajo, cuidar de su familia y

ocuparse de otras tareas domésticas [...] ni siquiera valorará la opción de hacer ejercicio en su casa. (Mateu, P., y Rodrigues R., 2020, p.55).

Continuando con esta misma idea de la heterogeneidad de situaciones de casos que pudieron surgir en ese momento que se realizó el trabajo, se menciona que:

“las personas con un habitus, así como con un volumen y una estructura de capitales no favorables para la práctica de ejercicios en casa, no solo tendrán dificultades para conseguir beneficios de salud, sino también para lograr y/o mantener los beneficios sociales que se derivan de poseer un cuerpo legítimo.” (Mateu, P., y Rodrigues R., 2020, p.57).

En este mismo sentido, los autores mencionan que: “hacer ejercicio en casa es bueno, pero no todas las personas tienen los capitales ni el habitus para hacerlo.” (Mateu, P., y Rodrigues R., 2020, p.57). Por tanto, se evidencia que las disposiciones del habitus y capitales en específico juegan un rol importante en el cumplimiento o el éxito de ciertas prácticas puestas a llevarse a cabo, como en este caso el de la realización de la actividad deportiva desde los hogares en el confinamiento.

Existen algunos estudios que utilizan la perspectiva bourdiana para explicar el fenómeno del deporte. Emiliozzi (2013), realiza un artículo en donde analiza el mundo del deporte desde la teoría de los campos de Bourdieu, en su trabajo se enfoca principalmente en el capital simbólico que ponen en juego las personas deportistas en la práctica deportiva. Se analizan las lógicas deportivas, la manera en que los deportistas se insertan en el campo y se analiza la importancia del capital simbólico, dejando de lado el capital orgánico “físico”. Menciona que:

“El cuerpo del deportista –su vigor, su potencia, su supuesta salud, su imagen– constituye un capital que va más allá de lo orgánico, en tanto ese cuerpo –el del deportista– se constituye en el símbolo de una construcción sociopolítica –el deporte– que genera procesos de identificación en nuestra cultura”.(Emiliozzi, M., 2013, p. 60).

Este artículo explora el capital simbólico como el esfuerzo y lo menciona como “el hambre de gloria”, el cual impulsa el rendimiento de los deportistas, pues es esta cualidad el bien simbólico que observa. Hace mención de que: “Hay un deseo que moviliza producto de la lógica del campo deportivo y que incita a que se vuelva a tener hambre de gloria, que se vuelva a sumar ese capital simbólico que se pone en juego y que, insisto, hace un olvido biológico del cuerpo”. (Emiliozzi, M., 2013, p. 65).

Más recientemente, se han realizado investigaciones desde el concepto de habitus de Bourdieu. Benvenga, analiza los gimnasios populares de boxeo en Italia, en donde encuentra estos espacios como centros de resistencia política, pues en ellos reflexiona sobre los antagonismos que surgen entre el deporte

y la clase social. Se pone en evidencia cómo el deporte puede estar condicionado por la clase social, pues cierto tipo de deportes son mayormente practicados por cierto tipo de clases sociales. Además se utiliza el concepto de habitus desde la perspectiva de Bourdieu, y encuentra similitudes entre sujetos, la identidad y el deporte. (Benvenega, L. 2020).

Como se puede observar en algunos de los estudios mencionados, se presentan trabajos que fueron llevados a cabo en gimnasios donde se practicaban deportes de contacto físico. Si bien la actividad a realizar en estos espacios es llevada dentro de un tipo de gimnasio, y comparten algunas características como el disciplinamiento del cuerpo mediante el pulimento de técnicas corporales que son aprendidas en el espacio del gimnasio, la disciplina y asistencia como elementos importantes para el éxito de la aprehensión de conocimiento y el reflejo en el cuerpo mediante las horas de entrenamiento, entre otras más, estas prácticas en estos gimnasios no son analizadas en este trabajo de investigación. No obstante sirven para tener un referente en cuanto a los estudios realizados desde una perspectiva bourdiana en gimnasios.

A partir de estos trabajos se vuelve necesaria, la utilización de la perspectiva bourdiana para este trabajo de investigación, ya que nos ayuda a comprender cómo no solo dentro del espacio físico del gimnasio si no también fuera de éste, las distintas prácticas que se utilizan para mantener la corporalidad misma y las distintas disposiciones que se tienen en lo cotidiano. Lo que ocurre en el espacio físico del campo del gimnasio es la realización de ejercicio físico mediante el conocimiento de técnicas corporales aprendidas, es decir, rutinas, conocimientos técnicos, desplazamientos y formas de reaccionar ante interacciones en el gimnasio. Lo que acontece fuera del espacio físico repercute en las formas de implementar las nuevas prácticas aprendidas que son implementadas, es decir, hábitos de alimentación, constante búsqueda de conocimientos relacionados a la musculación (videos en sitios de internet relacionados al ámbito fitness, consejos nutricionales, videos de humor tipo “5 errores que cometes cuando entras al gimnasio” etc.,).

Sintetizando, en este trabajo de investigación es necesario abordar el fenómeno de estudio desde la conjetura de estas perspectivas teóricas anteriormente mencionadas, la de la dramaturgia de Goffman, y el campo de Bourdieu, por las siguientes razones. En primer lugar, la visión goffmaniana es necesaria para entender las performatividades en el gimnasio, así como la cuestión de la cotidianidad en donde está de manifiesto la implicación de la teatralidad, es decir entender las fachadas que traen consigo los actores y la actuación que estos emiten a los otros en el gimnasio. En segundo lugar, la perspectiva bourdiana ayuda a entender cómo los actores incorporan las prácticas de musculación, y como tienen permanencia en la realización de estas actividades deportivas.

CAPÍTULO 2. INCURSIONANDO AL CAMPO DEL GIMNASIO. ETNOGRAFÍA, OBSERVACIÓN PARTICIPANTE Y ENTREVISTAS A ACTORES SOCIALES EN EL ESCENARIO.

El trabajo de la observación participante tomó un papel fundamental para comprender empíricamente el campo del gimnasio y las distintas manifestaciones que en él surgen, así como las diversas performatividades que cotidianamente están presentes y que no se podrían comprender a mayor detalle sin dicha participación. Por otro lado, desarrollar este trabajo de investigación desde la perspectiva etnográfica representa una forma de adentrarse al campo, al igual que la etnografía que realiza Wacquant en los gimnasios de boxeo, para comprender en mayor medida lo que sucede dentro de estos ya que se experimenta al ser perteneciente a los mismos espacios. Por tanto, mi experiencia como usuario recurrente de los gimnasios a lo largo del tiempo me ha permitido entender el campo y adquirir un habitus producto de la inserción en el campo.

Es importante mencionar que la actividad de la observación participante tiene ciertos propósitos de investigación en el campo que se desea estudiar, lo cual de cierta forma representa una ventaja de comprensión del fenómeno analizado. En este sentido, Guber (2001), afirma que:

La observación participante consiste en dos actividades principales: observar sistemática y controladamente todo lo que acontece en torno del investigador, y participar en una o varias actividades de la población. Hablamos "participar" en el sentido de "desempeñarse como lo hacen los nativos"; de aprender a realizar ciertas actividades y a comportarse como uno más. La "participación" pone el énfasis en la experiencia vivida por el investigador apuntando su objetivo a "estar adentro" de la sociedad estudiada. En el polo contrario, la observación ubicaría al investigador fuera de la sociedad, para realizar su descripción con un registro detallado de cuanto ve y escucha. (Guber, Rosana, 2001, p.55)

En el espacio del gimnasio el participar como un usuario más, representaba una oportunidad para pasar desapercibido por los demás miembros. De este modo, mi persona no representaba la de un forastero o extraño en dicha comunidad, pues por medio de la participación previa mediante mi experiencia en el gimnasio ya había aprehendido los comportamientos básicos para no desentonar en el lugar y parecer nuevo en esa comunidad. No obstante, como lo menciona Guber, es la observación lo que me ubicó desde

fuera y me posiciono para comprender y autogestionar el accionar cotidiano de los actores en el campo del gimnasio (eso incluyéndome).

Además, la actividad de la observación y participación se complementan de tal forma que en las notas del diario de campo se recopilaron algunos momentos y situaciones en las cuales se manifiestan las dinámicas que llevaban a cabo entre sí los actores sociales del gimnasio. Ameigeiras, et.al (2007), menciona que:

El trabajo de campo no solo implica la posibilidad de observar, interactuar e interpretar a los actores en el contexto en el que los mismos se encuentran, y hacerlo durante un tiempo prolongado, sino también de participar en las múltiples actividades que dichos actores sociales despliegan en su vida cotidiana. (Ameigeiras, et.al, 2007, p.117).

De esta forma, en las situaciones que se presentaron a lo largo del periodo del levantamiento etnográfico se logró captar distintos fenómenos que tienen impacto social en el campo en el cual los actores están en interacción de forma tanto directa como indirecta; por lo que se desarrolla una densa descripción¹⁹ sobre dichas manifestaciones. Siguiendo con Guber (2007):

...la observación participante permite recordar, en todo momento, que se participa para observar y que se observa para participar, esto es, que involucramiento e investigación no son opuestos sino partes de un mismo proceso de conocimiento social (Holy 1984). En esta línea, la observación participante es el medio ideal para realizar descubrimientos, para examinar críticamente los conceptos teóricos y para anclarlos en realidades concretas, poniendo en comunicación distintas reflexividades. Veamos cómo los dos factores de la ecuación, observación y participación, pueden articularse exitosamente sin perder su productiva y creativa tensión. (Guber, Rosana, 2001, p.57).

Con la información recabada mediante el trabajo de observación participante en el gimnasio, se presenta una etnografía del espacio para comprender empíricamente la experiencia de ser un extraño hasta convertirse en un nativo en la comunidad. En otras palabras, se presentan los resultados obtenidos del trabajo de campo realizado. También se cuenta con un apartado en el que se presentan las notas etnográficas y se complementan mediante la experiencia vivida de los informantes en donde se tocan distintos temas que se hacen presentes en la cotidianidad del gimnasio.

¹⁹ La especificidad de este enfoque corresponde, según Walter Runciman (1983), al elemento distintivo de las Ciencias Sociales: la descripción. Estas ciencias observan tres niveles de comprensión: el nivel primario o "reporte" es lo que se informa que ha ocurrido (el "qué"); la "explicación" o comprensión secundaria alude a sus causas (el "por qué"); y la "descripción" o comprensión terciaria se ocupa de lo que ocurrió para sus agentes (el "cómo es" para ellos). (Guber, Rosana, 2001, p.5)

2.1. Una autoetnografía para comprender el fenómeno del campo y escenario del gimnasio.

El Ultra Gym, ubicado en la Plaza 2000, de Tijuana, B.C., fue el primer gimnasio en donde empecé a realizar ejercicio aproximadamente hace 7 años, cuando tenía 21 años de edad. Si bien este cambió de locación hace un par de años (se reubicó de ubicación en la plaza) aún recuerdo claramente cómo estaba constituido el ordenamiento del espacio (ubicación de máquinas, barras, discos y mancuernas, salas donde se ofrecían clases grupales, los baños, guardería, etc.) pues eran días continuos los que llegué a pasar asistiendo a dicho establecimiento. Al ser un lugar nuevo, en ese entonces para mí, me parecía un tanto complicado e intimidante, pues una de las principales situaciones que se experimentan al momento de ingresar, es el desconocimiento de cómo se tienen que hacer las cosas, la ignorancia de las rutinas de ejercicios y qué es lo que se desea entrenar. Para mi suerte comencé a asistir a ese gimnasio con un amigo del trabajo que tenía tiempo realizando ejercicios de pesas en dicho lugar. Por tanto, mi incursión a tal espacio no fue aparentemente tan complicada, puesto que iba acompañado de alguien que ya sabía cómo conducirse dentro del campo, qué hacer y qué no hacer.

Al comienzo sentía cómo todo el mundo notaba que yo era nuevo, y hoy en día no me sorprende recordar el porqué de esas miradas, pues claramente yo no sabía cómo se hacían los ejercicios, no tenía condición, era robusto (aun lo soy), aparentemente con kilos de más, producto de niveles altos de grasa y escasez de volumen muscular, y un evidente desconocimiento de lo que se hacía en ese espacio. Me preguntaba ¿cuál es la razón por la que estoy aquí? En parte me parecía que era por la invitación de mi amigo, pero desde hacía tiempo atrás siempre había querido ir al gimnasio, pues encontraba en el ideal de realizar esa práctica, una forma de encontrarme a mí mismo en una situación de obtener un beneficio. ¿Qué beneficio? El más común y considerado por algunos como banal, verme bien.

Así pues, la primera semana fue lo que yo llamé en su momento: “la semana del dolor”. Ésta fue una semana de dolencias en muchos sentidos. El primer dolor al que me sometí fue al corporal. ¡Todo me duele! Jamás en mi vida me había sometido a realizar series de ejercicios especializados en muscular una parte en específico del cuerpo. Con la orientación y guía de parte de mi amistad, me dí cuenta que tenía que enfocarme en dedicar a ejercitar una parte localizada del cuerpo, un grupo muscular como objetivo.

Mi primera reacción al ingresar fue querer correr en una máquina de cardio que popularmente se le conoce como caminadora (en la que se puede modular el ritmo de velocidad que se desea experimentar, así, se puede empezar con caminar para después subir el nivel y comenzar a correr). Quería correr para

empezar de una buena vez a “quemar la grasa,²⁰” pero era demasiado torpe incluso para caminar en la máquina, algo que me parecía demasiado simple y común (pues he caminado desde que tengo uso de memoria), y percatarme de que para poder caminar debía de encender primero el aparato y posterior a ello configurarlo para escoger un nivel de intensidad, me hacía sentir un total estúpido.

Una vez más salvado por mi colega, empecé a andar, pero era consciente del peso de las miradas de algunos usuarios al darse cuenta que ni siquiera prender la maquina sabía. Ese fue el segundo dolor, el del desconocimiento. Saber que estaba a merced de la crítica y que podía ser considerado inferior tanto corporal como intelectualmente por otros que estaban en ese mismo espacio. Volviendo con lo corporal, el primer día que asistí fue el famoso “lunes de pecho,²¹” pues generalmente se tiene la costumbre en los gimnasios (entre los varones) de iniciar la semana con ese grupo muscular. De esta manera me inicié en el gimnasio adoptando una rutina de ejercicio tipo weider.²² Por tanto el primer día de darlo todo, no imaginé que a la siguiente mañana sentiría una molestia, para que al tercer día estuviera prácticamente inmovilizado del entumecimiento por las sesiones de entrenamiento. De este modo, mientras empezaba a recuperarme de un ejercicio al día siguiente ya estaba preparándome para experimentar las dolencias musculares que tenía noción que iba a experimentar.

El orden de entrenamiento muscular que recuerdo haber seguido durante la semana (y que recuerdo perfectamente porque prácticamente al ser una rutina no cambia salvo en algunas ocasiones el orden de algunos ejercicios, por factores ajenos como la indisponibilidad de algunas máquinas o aparatos por estar ocupados) consistió en el siguiente:

Lunes: Pecho y bíceps.

Martes: Espalda y tríceps.

Miércoles: Pierna y hombro.

²⁰ Ante el desconocimiento y mitos de parte de terceros, se suele tener la creencia de que al momento de sudar se está quemando grasa.

²¹ En un artículo del sitio web de la conocida cadena de gimnasios, Smart fit, se menciona lo siguiente:

Algunos dirán: “Claro que me encantan los lunes, es cuando me toca el press de banca”, la complicación es que más de uno pensará igual y estará trabajando el pecho en ese aparato, por algo el lunes se ha ganado el título de: El Día Oficial a Nivel Internacional del Pecho. Disponible en: <https://blog.smartfit.com.mx/ejercicios-de-pecho-los-favoritos-para-los-lunes/>

²² En el sitio web de Men’s Health, se caracteriza del siguiente modo: “La rutina Wieder se trata básicamente en enfocar el entrenamiento en uno o dos grupos musculares por sesión, utilizando varios ejercicios por músculo y varias series por cada ejercicio.” Disponible en:

<https://www.menshealth.com/es/fitness/a27214555/rutina-weider-ejercicios-grupos-musculares-intervalos/>

Jueves: Pecho y bíceps.

Viernes: Espalda y tríceps.

Sábado: Pierna y hombro.

Domingo: Descanso.

La duración de las sesiones de entrenamiento variaron con el tiempo.²³ El primer mes por lo general duraba entre una y dos horas dentro de las instalaciones del gimnasio. Pues bien, con todo lo anterior, en eso consistió la semana del dolor. En las siguientes semanas el dolor fue disminuyendo conforme me acostumbraba a darle continuidad a estas prácticas de musculación. Esta actividad al empezar a formar parte de mi vida, conforme fueron pasando las semanas se volvió en algo más cotidiano y el entumecimiento muscular fue disminuyendo, pero este no dejó de existir (incluso hasta la actualidad experimentar ese entumecimiento es un recordatorio de la necesidad de darle continuidad a dichas prácticas, de lo contrario el cuerpo se atrofia).

De la misma manera sucedió con el aprender a desplazarme dentro del gimnasio y conocer la utilidad que ofrecía cada aparato; no se trataba de una cuestión de aprendizaje rápido, pues pasaban las semanas y aún necesitaba de la orientación de mi amigo para elegir qué ejercicio seguir en la rutina, pues no memorizaba dónde estaban ubicadas ciertas máquinas y tampoco el orden de ejercicios ni mucho menos las técnicas; por consecuencia, este desconocimiento que estaba presente atrofiaba mi cuerpo no solo físicamente, sino también al momento de estar situado y desplazarme en la espacialidad del gimnasio. Constituía aún en mí ese mismo dolor de la ignorancia, que al igual que el dolor físico fue disminuyendo de poco en poco mientras aprendía e incorporaba nuevos conocimientos dentro del gimnasio.

Las siguientes semanas estuvieron constituidas por expectativas de los posibles resultados que podría obtener si continuaba con la misma frecuencia de asistencia y disciplinamiento en esta nueva actividad que estaba incorporando en mi vida cotidiana. Entre los posibles desenlaces se encontraban, por un lado, la continuación de seguir llevando a cabo tal actividad por una alta expectativa de fantasías de escenarios posibles, en donde me motiva a continuar con estas prácticas pensando con que en dos meses estaría como los “modelos de revista” y “galanes de telenovela” (quizás ambos producto de una mercadotecnia corporal) con los que era bombardeado por el uso de redes sociales; el otro desenlace era el abandono de tales prácticas, por consecuencia de la desilusión de no ver resultados rápidos y aceptar que esto quizás no era para mí. Para mi caso el resultado de estos posibles escenarios fue el de continuar motivado por la

²³ Cabe aclarar que tiempo después cambió el rango de tiempo, de días de entrenamiento y el orden de ejercicios pues comencé a experimentar otras rutinas de entrenamiento.

expectativa de conseguir mi objetivo corporal (que ya había idealizado) con la continuación de la asistencia al gimnasio.

Tiempo después mientras seguía perfeccionando técnicas de ejercicios con videos informativos, entre algunas correcciones que recibía de parte de instructores que incómodamente accedían a explicarme después de haberme dicho el día anterior cómo se hacía tal ejercicio, y los regaños que recibía de mi compañero por hacer los ejercicios de forma incorrecta, comencé a aumentar mis conocimientos sobre cómo realizar esas prácticas. Del mismo modo, empecé a incorporar conocimientos de reglas no escritas dentro del gimnasio, como evitar observar descaradamente a las personas cuando realizaban sus rutinas, evitar intentar hablar con quien lleva audífonos puestos, evitar hacer perder el tiempo a las personas con pláticas no relacionadas al gimnasio, interrumpir a quienes están con el tiempo encima ejercitándose, el tipo de ropa que era considerada como apropiada y no apropiada, el no robar mancuernas mientras alguien más las tiene en uso, a secar el sudor que se deja al usar un aparato, dejar las pesas en su lugar correspondiente y no en el piso, entre otras cosas.

Lo anterior específicamente dentro del gimnasio. Fuera de este lugar aún continuaba la práctica, pues una parte fundamental era la alimentación. Revisé distintas dietas consideradas “milagrosas” recomendadas por influencers de redes sociales, y sentía culpa por comer comida chatarra. En un primer momento, me obsesioné, pero después de darme cuenta que no veía resultados (esto por el desconocimiento de cómo hacerlo correctamente) por no asistir nunca con un nutricionista, y seguir solo las recomendaciones de lo que le funcionaba a una persona y a mí no, dejé de lado esa obsesión. No estaba consciente de que existían tipos de cuerpos (somatotipos²⁴), y tampoco que cada uno de ellos reacciona de diferente manera ante lo que recibe de ingesta.

Por tanto, con lo anteriormente expuesto a manera de introducción para el entendimiento de la problematización de este trabajo de investigación, me parece que tiene relevancia entender las prácticas corporales de musculación a las que se someten miles de personas en la actualidad. Creo que es importante el abordarlas para comprender las dinámicas sociales de las mismas.

²⁴ El somatotipo es definido entonces como la cuantificación de tres componentes primarios. Componentes que determinan la estructura morfológica de un individuo. Estos componentes a su vez se clasifican en tres biotipos, donde el primero se refiere a la Endomorfía, el segundo a la Mesomorfía y el tercero a la Ectomorfía. Esta clasificación se basa en grandes rasgos en la predominancia de ciertos tejidos, volúmenes corporales y su altura, entre otros aspectos. (Ortiz, J., s.f.). Véase, *Somatotipo y su abordaje*. Disponible en: <https://mundoentrenamiento.com/somatotipo-y-su-abordaje/>

2.2. Describiendo el espacio del gimnasio. El gimnasio en donde ejercito mi corporalidad.

El gimnasio en donde suelo entrenar es el Ultra Gym Plaza Paseo 2000, en Tijuana, B.C., es este lugar en donde suelo asistir a muscular mi cuerpo con ejercicios de pesas. Entrando a las instalaciones, por un lado se encuentra el mostrador en el cual se da el filtro de matriculación, cobro de membresías, pagos, venta de accesorios, agua, bebidas hidratantes, entre otras cosas. De frente están los torniquetes de acceso, que sólo permiten el paso una vez que se haya tecleado una contraseña y se ponga el dedo en el lector de huella. Una vez cruzado ese portal, si ya conocen el lugar los usuarios pueden escoger a dónde dirigirse, como ir al baño, al vestidor, dejar su equipaje el cual puede consistir en bolsas, mochilas, maletas, entre otras cosas. Si se desea llegar con niños hay un área destinada al cuidado de estos, en donde los entretienen realizando actividades pertinentes a su edad.

La infraestructura del lugar está dividida en secciones; en primera instancia vendría bien mencionar que está construida en dos niveles, por tanto hay máquinas, pesas y demás aparatos en el primer nivel como en el segundo. Las máquinas están divididas entre secciones, por lo general están agrupadas entre las que ofrecen la opción de trabajar grupos musculares similares, de este modo pueden estar agrupadas máquinas para ejercitar pierna, para pecho, para hombro, para espalda, etc. Máquinas de poleas, máquinas de peso integrado, barras, discos, mancuernas, barras con peso propio, entre otras cosas más. Así también, se cuenta con la presencia de salas para clases grupales como: spinning, crossfit, zumba, combat fit, todas ellas con horarios en específico de clases.

Al ingresar al gimnasio normalmente se suele llegar directo al área del baño/vestidor, pues en muchos casos las personas vienen de otros lugares, por ello el ingresar vestido con ropa casual suele ser muy común. Evidentemente, esta ropa no está diseñada para ejercitarse, por ello es necesario cambiarse primero antes de empezar a entrenar. Dentro de las reglas establecidas en este gimnasio está la de entrenar con ropa deportiva. El vestidor es el espacio en donde se cambia la fachada del actor. Se puede llegar con ropa deportiva ya puesta y aun así entrar directo al baño vestidor con la finalidad de utilizar el baño y mirarse en el espejo para afinar los últimos detalles si es que ya se viene vestido para la ocasión, o simplemente por hacerlo.

Unas bancas dan la bienvenida a esperar turno para entrar al vestidor o a las regaderas o simplemente descansar. No obstante, muchas de las veces es en estas bancas donde los varones intercambian consejos sobre rutinas de gimnasios, hablan sobre el éxito de implementar ciertas rutinas y técnicas nuevas, como también tips de alimentación, anécdotas del gimnasio, pláticas sobre la masculinidad y su

heterosexualidad como historias donde ya empezaron a ser notados por mujeres (esto por la mejora del estado físico de su corporalidad), rivalidades con otros usuarios del gimnasio mismo, lo mucho que han incrementado su fuerza (para los más avanzados que llevan años dentro del gimnasio y dominan pesos elevados podrían significar hazañas insignificantes, o recordarles cuando pasaron por ese momento en el que apenas comenzaban a dominar cargas elevadas).

Comúnmente ante la saturación de los vestidores (solo hay dos) se suele entrar a las regaderas (solo son dos) para cambiarse, puesto que es mayor la desesperación por acelerar el prepararse para realizar la actividad física con la ropa adecuada y tomar lo más pronto posible algunas máquinas que al entrar notaron que estaban desocupadas, así como también por cuestiones de tiempo, pues algunos actores tienen medida su estancia en el establecimiento puesto que esto representa una parada más en su desplazamiento cotidiano. Es un trabajo de honestidad para las personas mismas aceptar que, al igual que quienes comienzan a incursionar en este campo del fisiculturismo, ellos mismos tuvieron que pasar por este proceso de musculación. Proceso que nunca es concluido, pues siempre se está en la expectativa de que se puede mejorar, y en muchas de las veces se retrocede por distintos factores tanto internos como ajenos al individuo. De tal manera que es una labor que nunca termina. Si bien podría resultar un tanto contradictorio en el caso de quienes en situaciones específicas llegan a un tope que imposibilita el escalamiento para seguir produciendo y construyendo su corporalidad, pensando en preparar el cuerpo para una competencia en donde tienen un estado físico final con el que participan en tarima²⁵, solo en esos casos, el proceso de musculación puede verse concluido como un etapa que tiene un fin.

No obstante esto es cíclico, pues una vez terminado el evento, las temporadas de competencia en las que la corporalidad está óptima (porque no se puede estar en un estado de definición todo el tiempo, estado con el que resalta mayormente las inserciones musculares) se procede a tomar descansos o la continuación de la práctica de musculación pero con otras intenciones; como lo sería el volver a someterse a un estado de volumen (en donde se busca consumir mayor cantidad de calorías, utilizar ciertas técnicas de entrenamiento y cierto consumo de suplementos que tienen la funcionalidad de ayudar a ganar peso corporal, de músculo, para aumentar el tamaño y una vez llegado a un punto máximo, volver a incursionar en un momento de definición corporal)²⁶.

²⁵ La tarima, es la forma en la que se le suele llamar al escenario en donde los participantes compiten por ser reconocidos como el mejor por ostentar el mejor cuerpo musculado, que también incluyen otros factores como la performatividad de las poses y el carisma que puede emanar de ellos durante su presentación.

²⁶ Véase, *Volumen vs definición; significado, fases y recomendaciones*. Recuperado de: <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/volumen-o-definicion-gimnasio/>

En el primer nivel se cuenta con espejos para observar las posturas corporales al realizar un ejercicio, para tomar fotografías o grabar videos. El segundo nivel tiene una vista amplia en donde se puede observar a quienes se encuentran en la planta baja. Dada la estructura de las instalaciones, las miradas entre usuarios no son solo horizontales, sino también verticales, y estas no solo operan de arriba hacia abajo sino también de abajo hacia arriba. Por tanto, las miradas voluntarias o involuntarias están presentes y constituyen una forma de interacción con los otros, con los que ejercitan su cuerpo. Podría describir las miradas de distintas formas: como de admiración, asombro, señalamiento, desprecio, burla, etc. Solo por mencionar algunas de las formas de interacción que están presentes dentro del gimnasio.

Dentro de lo que implica la interacción en el gimnasio entre actores, está presente un elemento que resalta por el esfuerzo realizado por quienes se ejercitan, esto es el sudor, y lo más importante, el olor. El olor se concentra mayormente en el baño/vestidor. Al ser algo invisible suele sorprender el olfato de quién va entrando, el olor corporal de quienes ya han entrenado, el sudor, la mezcla de desodorantes, de camisas mojadas, de shorts sudados y tenis con calcetines sucios, olor agradable y olor desagradable todo en un mismo lugar. Algunos otros olores que son característicos de los baños es el olor a mierda y a jabón.

A manera de conclusión de esta primera presentación de descripciones simples sobre mi experiencia como persona que practica esta actividad de musculación, y el lugar en donde lo he hecho, me parece importante el empezar a empezar los primeros planteamientos de este trabajo de investigación.

2.3. Mapa del gimnasio:

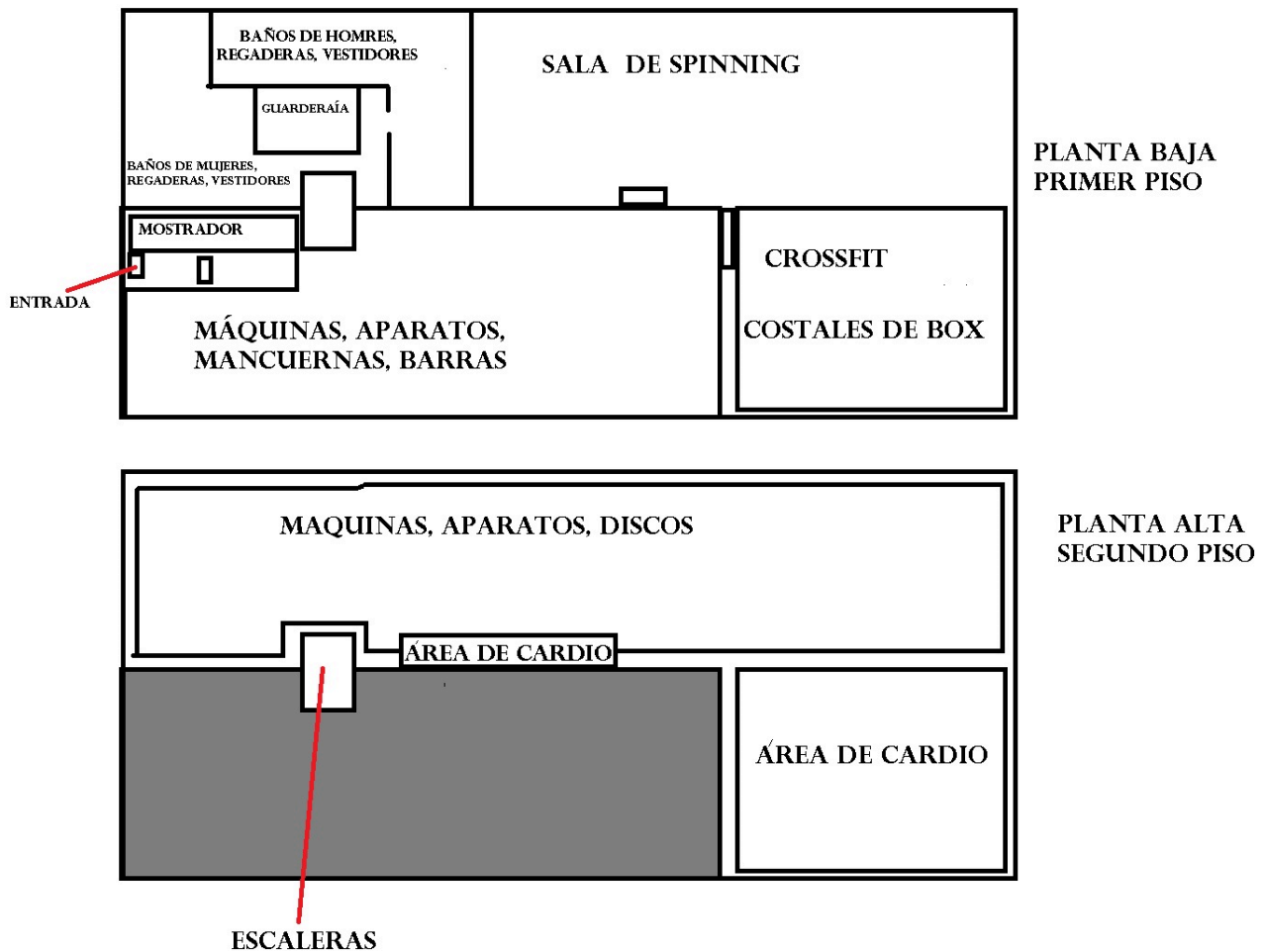


Imagen 1. Mapa del gimnasio. Fuente: Elaboración propia.

2.3.1. Ser usuario del gimnasio. Análisis de las entrevistas realizadas.

En el siguiente apartado se presenta un cuadro de los usuarios del gimnasio que fueron entrevistados en este trabajo. Posteriormente se da un breve resumen del perfil del entrevistado para tener una mayor comprensión del tipo de actor que se trata.

2.3.2. Tabla 1. Características de sujetos de estudio entrevistados:

Nombre	Edad	Sexo	Escolaridad	Tiempo realizando ejercicio
Juan	19	Masculino	Preparatoria	3 años
Perla	24	Femenino	Estudiante de maestría en nutrición	10 años
Oscar	50	Masculino	Secundaria	30 años

Fuente: Elaboración propia.

2.3.4. Informante Juan.

El primer entrevistado, Juan, es un joven varón de 19 años de edad, actualmente vive con su pareja, no tiene hijos, se dedica a trabajar y asistir al gimnasio diariamente. Menciona que empezó a asistir al gimnasio por primera vez cuando iba en secundaria, pero fue que se lo empezó a tomar más en serio apenas hace dos años. Las principales fuentes de inspiración para decidir llevar a cabo una vida fitness fueron los videos de influencers en plataformas digitales como Youtube, en donde como él menciona:

“...me empecé a fijar mucho en Youtube, sobre esas personas que hacían ejercicio, no me llamaba tanto el hecho de hacer ejercicio, solamente me gustaba ver cómo la gente se emocionaba al ver a gente fuerte y desde ahí como que me empezó a gustar; dije, “quisiera ser como ellos, que la gente se emocionara al verme”, y pues me empecé a meter al mundo del gimnasio y el ejercicio.”

“...me gustaba ver, gente que salía en documentales como Arnold, Kevin Levrone, Ronnie Coleman, y todos ellos. No los conocía por su nombre pero si llegaba a verlos pero era más por la gente que tenía buena estética, que salía en videos de youtube y así.”

Así también manifestó su admiración por la forma en que lucían los cuerpos musculados de dichas personas y más aún, de cómo se sorprendían los espectadores ante dichas corporalidades, por lo que fue esto uno de los principales motivos para querer muscular el cuerpo propio e incursionar al mundo del gimnasio. Lo menciona de la siguiente manera:

“...desde YouTube ahí comenzó a gustarme más el mundo del gimnasio por el hecho de que miraba a los hombres ya fuertes y todo eso en general y miraba como salían en la calle así posando y cosas así y como que algo me motivó así de hacerlo y pues desde ahí me metí a hacer ejercicio.”

“...me gusto como se miraban físicamente, que la gente se les quedaba viendo cuando iban en la calle sin playera o iban posando entre amigos.”

En esta entrevista, Juan, nos habla de distintos tópicos relevantes que tienen cabida en el campo del gimnasio una vez que el actor decide incursionar y permanecer en dicho espacio, por lo que con sus respuestas se logró entender en mayor medida la rutina de la práctica de musculación en el gimnasio.

2.3.5. Informante Perla.

Siguiendo con las características de los informantes, se contó con la entrevista a Perla, quien mencionó tener 24 años de edad, ser soltera, estar estudiando una maestría en nutrición clínica, a la vez que trabajaba como promotora de salud y realizar actividad deportiva en el gimnasio, en donde mencionó tener diez años asistiendo. Las principales razones para decidir inscribirse a un gimnasio fue la necesidad de gastar mayor cantidad de energía pues padecía insomnio. Así lo mencionó:

“...tenía mucha energía y yo tenía problemas de insomnio, por eso empecé a ir al gimnasio porque yo iba a la secundaria sin dormir, entonces técnicamente ahí deshacía yo mi energía que tenía, porque tenía mucha energía y ya podía conciliar el sueño, fue de la manera en que empecé a conciliar el sueño.”

Si bien menciona tener diez años asistiendo al gimnasio, fue después de los primeros tres años de asistencia que empezó a realizar mayormente ejercicios con pesas para muscular al cuerpo pues menciona que en un principio asistía principalmente para realizar actividades cardiovasculares, como correr, así lo señala:

“...me gustaba correr, solo iba al gimnasio a correr porque en los parques llovía y no podía ir, y solo me gustaba correr. Solo me gustaba deshacer mi energía ahí, en pocas palabras. Pero solo me gustaba hacer cardio porque siempre me ha gustado correr y fue en el 2017 cuando dije: ¿y por qué no pesas? no estaría mal.”

Además de realizar ejercicios con pesas también realiza actividades grupales como crossfit y spinning, por lo que su participación en estas actividades nos ayuda para comprender en qué consisten y en qué se diferencian de la

práctica de la musculación. Además, con su experiencia nos informa sobre distintas situaciones que suelen ocurrir en el gimnasio y como se observa la pertenencia en el espacio de otros usuarios que durante ese tiempo ha identificado como usuarios de antaño.

2.3.6. Informante Oscar.

El informante Oscar, es el de mayor edad (50 años) y con mayor tiempo realizando ejercicio, poco más de 30 años. Actualmente es dueño de un gimnasio “de barrio”, en el cual asisten distintas personas a muscular el cuerpo. Mediante su experiencia como usuario, ex competidor de fisicoculturismo, entrenador, y dueño de un gimnasio, lo posicionaron como un referente en este trabajo de investigación para entender el proceso de musculación llevado un poco más allá del que suelen llegar los usuarios comúnmente. Además de que con su historia de vida se logra apreciar distintos puntos de vista que sin su experiencia no se podrían observar ante el usuario común. Menciona que sus comienzos en el mundo del gimnasio iniciaron a temprana edad con su afición por practicar actividad deportiva. Así lo relata:

“Siempre desde chico, desde que estaba en la escuela en la primaria y en la secundaria me gustaba el deporte, la educación física, y miraba gente atlética, eso a partir desde que estaba yo chico, fue lo que me impulso, me llamo la atención el empezar. Donde miraba una barra me paraba y me colgaba.”

Pero fue su ocupación laboral lo que lo hizo adentrarse al campo del gimnasio, pues su trabajo le exigía el tener condición física y fuerza para realizar sus tareas diarias, pues como él lo señala:

“Trabajaba en el mercado de abastos, ahí me la llevaba también, comía pura verdura y me colgaba de las barras. Hubo un tiempo que has de cuenta de puro hacer barra me colgaba y me colgaba. Era cargador, si había que descargar un tráiler en una hora o dos horas, haz de cuenta que estas recibiendo cajas, puro hombro y espalda baja, o sea, es un ejercicio bien completo. Yo nunca había ido a un gimnasio y luego me colgaba en la barra, descargaba tráileres, cajas y todo, jalaba las tarimas con el palillaje todo. Entonces cuando me metí a un gimnasio, el gimnasio estaba ahí por la Joya, el entrenador creía que yo ya tenía varios años haciendo ejercicio, le digo “no”, y él, “cómo no, de volada se nota que ya tienes vario rato haciendo”, pues yo me miraba así, estaba delgado pero con un chingo de venas, bien marcadas por mi trabajo duro. Entonces haz de cuenta que me colgaba y hacia fondos ahí en mi trabajo. En ese gimnasio hicieron unas competencias de fondos y me metí, “fun” me los chigué, me dieron un mes, una playera y un diploma; a la siguiente semana era la competencia de bench press, “fun” me los chigué; a la siguiente semana era de barra, de colgarse a ver cuántas hacía, pues yo hacía como 30, “fun” me los chingué.

Todas las competencias me las lleve, pero lo que me ayudó a mí fue que siempre tuve trabajo duro, siempre estuve en eso. Al mes, o a los días, semanas, hubo una competencia en el Filis (gimnasio) ahí en el Centro, de físico (fisicoculturismo), mi primera competencia, y el entrenador pues nomas me miro y dice: “hey qué onda, pues súbete a competir”, y yo diciéndole, “no pues no sé”, “súbete si la armas, si vas a ganar”, yo estaba delgado pero bien marcado, con venas y me dice “yo te voy a explicar”, sobres. Y me llevó, y me los llevo fácil a todos, era competencia de novatos, me los traje a todos, y desde ahí para el real. Después a los meses volví a competir, ahí era la de mr. Músculo, en el centro también.”

Además de sus comienzos nos compartió su testimonio de vida realizando esta actividad del fisicoculturismo, y de las prácticas extremas a las que sometía su corporalidad una vez que se preparaba para dichas competencias en las que participaba. Estos y demás temas fueron tocados en la conversación que se tuvo con él en la entrevista, como lo fue su experiencia trabajando como preparador físico, entrenador de gimnasio y dueño de su propio gimnasio. En este mismo sentido, es demasiada la información recopilada con su informe, puesto que fue una explicación extendida de lo que conlleva el ingresar y permanecer en dicho campo social. Sin embargo, es preciso señalar que hizo falta profundizar más en aspectos específicos.

En el siguiente apartado se presentan los resultados del trabajo de campo en el cual se extraen algunas notas del diario de campo, descripciones durante la observación participante, y situaciones que se experimentaron durante el trabajo levantamiento de información etnográfica. Mediante los siguientes elementos observados en el campo-escenario del gimnasio, se manifiestan principalmente situaciones de performance e interacciones entre los actores sociales de dicho espacio, por lo que con el análisis de la información recopilada se construyen distintos tópicos de los cuales se abstraen distintos significados, los cuales son respaldados con fragmentos de las entrevistas realizadas.

CAPÍTULO 3. APARTADO ETNOGRÁFICO. OBSERVACIÓN PARTICIPANTE EN EL CAMPO-ESCENARIO DEL GIMNASIO.

3.1. LA INCURSIÓN AL GIMNASIO.

3.1.1. Motivos para entrar y motivos para permanecer.

En la actualidad son distintos los motivos para decidir inscribirse y asistir a un gimnasio, como lo es el cuidado del cuerpo en términos de salud, mejorar la apariencia física reconfigurando el capital corporal, tener un pasatiempo a manera de ocio, o el hecho de socializar con nuevas personas. Por otro lado, los motivos para permanecer acudiendo al espacio del gimnasio parecieran no discrepar en relación a los motivos para entrar. Sin embargo, es necesario esclarecer en mayor medida estos motivos de adherencia y permanencia, pues van más allá de lo común. La forma en la que se nos proyecta hoy en día las imágenes de éxito en redes sociales está acompañada de los cuerpos musculados en el gimnasio, dichos cuerpos suelen ser representados como ejemplo a seguir y dignos de admirar. Hombres y mujeres enseñando distintas zonas corporales musculadas o siluetas atléticas en distintos medios de comunicación suelen ser una fuente de deseo a adquirir por quienes observan. De este modo, la idea de iniciar con la práctica de musculación en el gimnasio está acompañada de estas esperanzas prometedoras, en las que si se consigue una cosa se consigue otra y con la obtención y suma de estas dan como resultado el estar en un estado superior en cuestión de mejoría al estado anterior. Dicho de otra forma, si se comienza a acudir al gimnasio por consecuencia se obtiene una mejora en la salud de la persona por la práctica de realizar ejercicio, así, el aspecto físico empieza a cambiar (de alguna u otra forma se es consciente individualmente de estos cambios corporales) y con ello la representación de la persona se modifica, se es otro, se ha construido individualmente por la adherencia. Además, un aspecto importante a tomar en cuenta es la espacialidad situada del gimnasio, pues en él es donde acontece todo esto, así pues, la distribución de máquinas, los espejos, los espacios de salas en las que se realizan algunas actividades como zumba o clases de spinning (por mencionar algunos ejemplos) forman parte de la composición de la espacialidad y es ahí donde surgen distintas interacciones entre los actores.

No obstante, como ya se ha mencionado anteriormente, se requiere de la cotidianización de las prácticas de musculación para seguir manteniendo lo adquirido, de otro modo se empieza a perder las ganancias corporales (en cuestión de estética corporal), la disminución del acondicionamiento físico, o la falta de interacción con la red de conocidos en la espacialidad del gimnasio. Por ello, la permanencia surge de la necesidad de seguir manteniendo y continuar adquiriendo estos capitales (en términos de la perspectiva de campo de Bourdieu) que se encuentran con la continua inmersión en el campo del gimnasio.

En las entrevistas realizadas se puede tener nota de estos aspectos mencionados, evidenciando que lo que aquí se plantea es un hecho que acontece con frecuencia en estos espacios sociodeportivos. Así lo podemos observar en el siguiente fragmento, en donde se menciona uno de los principales motivos por los cual se desea el comenzar a acudir al gimnasio:

“...la mayoría de la gente que he interactuado va por su apariencia, que se quiere ver mejor, qué quieren llenar más sus pantalones, más sus camisas, etc. Incluso cuando acuden conmigo, es porque quieren llegar a marcarse. Ya van al gimnasio, ya tienen fuerza, ya tienen lo que quieren, pero quieren estar más tonificados. Entonces sí, la mayoría es apariencia. Es rara la persona que se acerca contigo por salud.”

Fragmento de la entrevista a Perla.

Como se puede observar, la apariencia física es uno de los factores principales a considerar en la introducción a el campo del gimnasio, de tal manera que en algunos casos se puede priorizar antes que la salud misma, pues diera la impresión que si se tiene un cuerpo con buena apariencia por defecto se tiene buena salud, pues están tomadas de la mano una con la otra. También es indispensable mencionar que lo que puede intervenir en la permanencia de los actores en el espacio físico del gimnasio es lo que en él se encuentra, como los diferentes equipos para realizar ejercicio, pesas, instalaciones y demás utensilios que no se encuentran en los hogares. Así se puede observar en el siguiente fragmento en donde la informante menciona por qué no era lo mismo el realizar ejercicio en casa en comparación de asistir al gimnasio:

Informante: *Pues la única vez que lo deje como un buen rato fue en pandemia, pero había comprado pesas en mi casa, pero no era lo mismo. También hubo otra temporada como en el 2018 a 2019 que deje de hacer actividad física.*

Entrevistador: *¿Por qué sientes que no era lo mismo estar haciendo ejercicio en casa?*

Informante: *Por el peso, y porque obviamente no es el mismo material y hacía otros ejercicios que no sabía cómo realizar porque obviamente ocupaba a alguien que me explicara otro tipo de ejercicios a los que yo ya conocía.*

Entrevistador: *Cuando estabas en tu casa ¿cómo le hacías para hacer los ejercicios, ya tenías conocimiento o mirabas algunos videos para hacerlos?*

Informante: *No pues los que son con pesas hacía lo que normalmente hacía como tipo barra y todo eso lo que tengo y mancuernas con leve peso, eso es lo que hacía pero el peso obviamente no era el mismo. Luego de un tiempo conocí a una persona que me empezó a enseñar ejercicios como de fuerza en la misma pandemia, con mi mismo cuerpo, pero realmente casi no los realizaba como una vez por semana, que era entrenamiento con mi mismo cuerpo.*

3.2. ENTENDIENDO EL ESPACIO DEL GIMNASIO EN CAMPO-ESCENARIO.

3.2.1. Las técnicas corporales.

El cuerpo puede tener distintas maneras de comportarse, es decir, de moverse al momento de realizar cualquier actividad. Para ello, primero tuvo que someterse a un aprendizaje en específico para realizar ciertos movimientos que fueron enseñados y aprendidos de cierta forma, lo que da como resultado el tener una técnica corporal. Mauss, menciona las técnicas corporales, las cuales consisten en maneras de aprender a adiestrar al cuerpo para realizar cierta actividad, siendo cada una de estas técnicas diferentes según se trate de cada individuo.²⁷ De este modo, una técnica lleva de por medio un aprendizaje, el cual regula el comportamiento del cuerpo. Se hace evidente que “cada técnica propiamente dicha tiene su forma. Lo mismo se puede decir de todas las demás actitudes corporales. Cada sociedad posee unas costumbres propias”. (Mauss, M., 1979, p.338).

Mauss, menciona que existe una educación en la forma de andar. Son estas técnicas y formas de educar el comportamiento del cuerpo las que hacen que se actúe de cierto modo en un determinado lugar. Para el caso del gimnasio, una persona que apenas es su primer día dentro del espacio del gimnasio, aún no conoce la manera de comportarse, de cómo caminar, usar las máquinas, realizar los ejercicios, incluso correr en las máquinas de cardio,²⁸ es decir, aún no ha aprendido estas técnicas corporales. Así, pues, es evidente cuando una persona es nueva en el gimnasio pues por su manera de andar o su postura lo delata como indecisa por no saber por dónde comenzar, pues aún no sabe cómo empezar,²⁹ ya que precisamente no sabe cómo empezar a desplazarse dentro de la espacialidad misma del gimnasio. Como se puede observar, hay una clara relevancia en educar al cuerpo propio. Mauss, afirma que: “El cuerpo es el primer

²⁷ Pues como lo expone Mauss, con su ejemplo de la natación, existen distintas formas de aprender a realizar una actividad mediante las técnicas corporales aprendidas según varíe cada cultura o sociedad, pues como menciona, no es la misma forma de zambullirse a nadar en que aprendió él y en la que le enseñaban en ese momento a los niños, puesto que la técnica cambia. De igual manera, pone el ejemplo del ejército, específicamente la manera de marchar de la banda de guerra, y la forma en que está tocaba, por lo que cambiaba la técnica cuando se estaba en un ejército inglés y uno francés. (Mauss, M, 1979).

²⁸ Todas estas cuestiones del habitus.

²⁹ Estas afirmaciones provienen de mis observaciones de campo en el espacio del gimnasio.

instrumento del hombre y el más natural, o más concretamente sin hablar de instrumentos diremos que el objeto y medio técnico más normal del hombre es el cuerpo.” (Mauss, M., 1979, p. 342).

Relacionado a las técnicas corporales en el gimnasio, la correcta realización de los ejercicios en cuanto a técnicas de ejecución, así como el conocimiento del nivel de fuerza que se posee individualmente, es decir, el conocimiento de los límites corporales, influye en la performance individual de los actores en el gimnasio. Así se puede observar en el siguiente fragmento:

“...alguien me miró realizando un ejercicio y me dijo que si le enseñaba cómo, y yo le pregunté que cuánto tiempo llevaba y me dijo que hoy. Y haz de cuenta como que “se le botó la canica,” y quería cargar lo mismo que yo, y le dije: “no, no puedes porque es tu primer día y nunca habías realizado esta actividad física, es muy pesado;” Porque que te gusta, yo tenía un disco de 45 lb y uno de 35 lb, igual en la otra parte para hacer “puentes”, y él quería hacer con el mismo peso y le dije que no porque se podía lastimar. Le dije, “si quieres le puedo poner una de 25lb”. Apenas la pudo sacar, y me dijo, su respuesta fue, “es que te mire de mi misma complexión y de mi misma edad y pensé que yo podía hacer lo mismo”. Y le dije, “pues si puedes hacer lo mismo pero en un tiempo más prolongado, no es de la noche a la mañana.”

Fragmento de la entrevista a Perla.

Incluso en la forma de realizar los ejercicios se puede notar la manera en que han sido educados algunos para educar y regular el comportamiento de su cuerpo, pues basta con mirar la “técnica” con la que realiza el ejercicio. Un actor que no ha aprendido la manera socialmente correcta de realizar un ejercicio no ha sido educado correctamente para realizar una rutina de entrenamiento. Además, puede que sí haya aprendido una forma de técnica, pero al momento de cambiar de campo, esta suele estar menospreciada. Un ejemplo de ello es el “Crossfit”, donde se suelen implementar ejercicios de alto impacto y rendimiento, por lo que se puede considerar que con una mala técnica este tipo de deporte sea muy lesivo. Así pues, existe cierto menosprecio por quienes al momento de realizar “dominadas” (las cuales consisten en colgarse de una barra con ambos brazos para subir el mentón arriba de la barra para ejercitar la espalda) las hacen con la técnica de un gimnasio de crossfit en un gimnasio culturista. Pues la forma de realizar las dominadas son muy distintas, mientras que en crossfit son explosivas y curvilíneas con los tambaleos e impulsos bruscos, en el gimnasio culturista, son de un modo más concentrado y menos lesivo. Son estas técnicas corporales las que dan “luz” del tipo de prácticas que tiene un actor en específico.

De esta manera, el conocimiento del correcto uso de la ejecución de las máquinas y equipo de pesas influye directamente en la performance de los actores. Aunado a ello, el conocimiento del espacio físico del escenario en que se está determina el desplazamiento y la temporalidad de los actores. Ante la falta de estos conocimientos aprendidos con la cotidianidad en el espacio surgen limitaciones como vergüenza o confusión en los usuarios.

“... le da a uno vergüenza, no sabe qué hacer, se le queda viendo todo, que no los juzgue o no sé, viendo qué puede hacer, estando en una esquina ahí viendo qué puede copiar o que puede hacer.”

Fragmento de la entrevista a Juan.

Esta situación de avergonzamiento por la falta de orientación en cuanto a la correcta técnica de los ejercicios como del escenario mismo en que se está se puede contrarrestar con la cotidianidad de estas prácticas. Así lo menciona el informante cuando se le preguntó al cuanto tiempo empezó a sentirse en confianza para entender el funcionamiento de las máquinas, mencionando que:

“Eso fue como al mes, porque tú vas reconociendo las máquinas, vas viendo para qué sirven, traen instrucciones ahí las máquinas y es cuando miras y dices, pues quiero trabajar la parte del pecho, espalda o dependiendo lo que uno quiera, en ese momento yo nomas quería verme bien y nomas me enfocaba haciendo brazo y abdomen porque dije, quiero estar “marcadito” como todos llegaron a pensar en algún momento.”

Fragmento de la entrevista a Juan.

El conocimiento del espacio es importante puesto que el conocer la ubicación de los distintos aparatos y máquinas puede contribuir en el nivel de seguridad en cuestión de confianza que puede tener una persona en el gimnasio. Mediante la cotidianización de la asistencia a la espacialidad del gimnasio se puede ser consciente si incluso se ha movido de lugar algún aparato o máquina, así como las distintas modificaciones mínimas que se le pueda hacer al lugar. Ejemplo de ello es lo que nos relata nuestro informante:

“al gimnasio al que siempre he ido me siento cómodo por el hecho de que siempre es como ver a las mismas personas, saber como tu te manejas ahí en el gimnasio y al ir a otro te sientes incómodo por el hecho de que no conoces nada, no sabes donde estan las máquinas, no sabes qué ejercicios hacer porque siempre tienes acomodada tu rutina pero cuando no estan las máquinas no sabes como cuales usar o a quien preguntar porque no conoces a nadie ahí; ...normalmente como uno va diario, (menos ciertos días

que está cerrado y no vas), pues ya reconoces cuáles máquinas están, en qué lugar, si las mueven o no las mueven o si son nuevas.”

Fragmento de la entrevista a Juan.

3.2.2. Maneras de andar.

En el gimnasio los desplazamientos de los actores están caracterizados por los modos de andar. De tal manera que mediante la práctica de musculación surgen distintas performatividades incluso en la forma de caminar. Dentro de mis observaciones de campo en el gimnasio, he podido observar la forma en que se desplazan comúnmente los usuarios del gimnasio que se ejercitan. Para ambos sexos, las maneras de andar pueden suscitar distintas apreciaciones. Un componente importante en la forma de caminar es la visualización de la corporalidad que se posee, pues no solo basta con el hecho de aprender la técnica corporal de caminar, sino que el capital corporal propio influye en lo que se aparenta o se trata de aparentar. Pues no es lo mismo el observar desplazarse un cuerpo musculado de uno que no lo está, pues es la misma corporalidad la que modifica la forma de comportarse al menos en los desplazamientos. Son las siluetas las que contornean la identidad encarnada de los actores sociales en el gimnasio.

Con la práctica de la musculación, en el caso de los varones, se suele notar en la postura, pues al caminar más erguido comienza a sobresalir la silueta del pecho y de los hombros. Así también, los brazos comienzan a adquirir volumen, siendo los bíceps el principal distintivo de crecimiento y la espalda en forma de triángulo cada vez más grande; de este modo la parte superior del cuerpo en el hombre es de las que más revela el entrenamiento corporal. No obstante, la parte inferior principalmente las piernas y el glúteo denotan parte de la silueta corporal que no se deja pasar desapercibida en los varones.

Para el caso de las mujeres, la distinción corporal que más suele llamar la atención y denotar que se posee una corporalidad musculada contrario al varón que se suele enfocar mayormente en el “tren superior” (retomando algunas de las maneras que se le suele llamar a las divisiones del cuerpo), la mujer se enfoca mayormente en el “tren inferior”, pues es el crecimiento además del contorneamiento muscular de glúteos y piernas uno de los cánones de feminidad occidental, que se desea poseer. Esta disposición por el moldeamiento muscular de estos “grupos musculares”, se suele evidenciar en la forma de distribución de entrenamiento en las rutinas de las mujeres, dedicando mayormente su atención en el fortalecimiento y crecimiento muscular de dicha zona mencionada.

Sobre el enfoque del moldeamiento de músculos en específico a desarrollar en hombres y mujeres, el informante Juan menciona algunas diferenciaciones en los entrenamientos que suelen realizar las mujeres y los varones con el propósito de desarrollar su corporalidad, menciona que:

“Yo he visto que la mayoría de hombres, por no decir todos, se enfocan más por el verse grande, piensan que para verse grande deben de trabajar el hombro, la espalda, el tríceps, en general todo eso, también como el pecho y la espalda, casi siempre la mayoría de hombres son los que no les gusta hacer pierna pero es necesario, pero casi siempre por lo que he mirado a los hombres les gusta hacer pecho o brazo; ...las mujeres se enfocan más en las piernas, pero también agarran como que ciertos días para darle también a la parte de arriba que sería el pecho, la espalda y los brazos, no los trabajan tanto como los hombres, pero si les dan también.”

Fragmento de la entrevista a Juan.

En conclusión, las maneras de andar en el gimnasio son incorporadas por los usuarios una vez que se adquieren por un proceso de aprendizaje, mismo que lleva consigo un repertorio de maneras de caminar o desplazarse en el espacio; de igual forma, interviene el moldeamiento de la corporalidad en la forma de conducirse en la espacialidad, pues la mejora de posturas o el crecimiento de musculatura puede contribuir a modificar la manera en caminar. De este modo, si al principio en que se ingresó por primera vez al gimnasio y se tenía una mala postura, como el jorobarse al caminar, dicha postura se ve modificada en cierta medida con el reforzamiento de ejercicios para la espalda. Lo mismo aplica para la definición de la silueta corporal, la cual es modificada con la ganancia o pérdida de músculo o grasa.

3.3. PERFORMATIVIDADES DENTRO DEL GIMNASIO.

3.3.1. Comiendo en el gimnasio.

Dentro de las distintas performances observadas en el escenario del gimnasio se presentaron algunos momentos que despertaron un gran interés por la experiencia vivida, ya que estas situaciones resultaban un tanto incómodas por el contexto mismo. Dentro del gimnasio, observar personas comiendo es de lo más común. Sin embargo, es el momento, el lugar en que lo hacen, y lo que comen, lo que marca la diferencia entre una situación de una performance que es acorde a la situación y una que no lo es. El tipo de alimentos que pueden ser vistos de buena manera por los demás actores en el espacio del gimnasio son aquellos que tienen propiedades nutritivas y que son considerados como saludables, además de que tienen una función en específico, la de aportar beneficios al cuerpo, como energía o proteína. Un claro ejemplo

de ello son las bebidas proteicas que algunos individuos suelen estar tomando durante las sesiones de entrenamiento, así como también bebidas energizantes que suelen utilizar como pre entrenos.

Se puede tomar como una incoherencia el estar ingiriendo dentro del gimnasio alimentos o bebidas catalogados como “chatarra”, es decir, que no aporten dichos beneficios anteriormente mencionados. De este modo, el ser juzgado por parte de los demás individuos por lo que se ingiere, puede ocurrir fácilmente. No es lo mismo ingerir un alimento o bebida que se considere como positivo a uno negativo para el cuerpo. Hoy en día existen distintos alimentos y bocadillos considerados como positivos o negativos dentro del fitness, como las barras de proteína, galletas con proteína, bebidas energizantes como Gatorade, Power, Monster (por mencionar algunas), que pueden ser bien vistas. Caso contrario sería el estar consumiendo “sabritas”, o sodas comunes, que pueden despertar miradas de desaprobación.

Quienes se les puede observar alimentándose a grandes raciones de comida en bancas de espera que están a la vista de todos en el gimnasio, comúnmente son a quienes trabajan dentro del gimnasio, como los entrenadores, quienes también suelen hacerlo mientras entrenan a sus pupilos. De la misma forma, en los vestidores del gimnasio se suele comer, y el sentido del olfato se ve impactado desde distintos ángulos, ya que los olores emanan de diversos lugares, por tanto se está en presencia del olor a jabón del baño (en algunas ocasiones a mierda), el sudor de quienes reposan o entran de forma espontánea, las regaderas, ó, el olor a proteína y de comida que suele estar presente con mayor frecuencia, ya que algunos individuos suelen comer antes o después de entrenar, por tanto no es de sorprenderse que esas prácticas sucedan.³⁰ No obstante, lo alarmante (para quienes realizan estas actuaciones) es hacerlo en un espacio que se supone que es para ser ocupado por quienes están entrenando. Como resultado de realizar algunas prácticas que pueden ser mal vistas por algunos actores, pueden terminar en señalamientos y estigmatización por parte de los otros. Un claro ejemplo de ello es la siguiente nota registrada en el diario de campo:

Nota del 29 de junio de 2023

Mientras estaba realizando un ejercicio de espalda (remo con barra con agarre T) con una barra y discos (con mi compañero de entrenamiento) teníamos que presionar de un lado con el peso del pie para que la barra no se moviera, ya que solo la levantábamos de un lado, por tanto estábamos en un esquina y utilizamos el borde de una máquina para poder atorar la barra, y al mismo tiempo presionamos con el pie para que no se moviera de lugar la barra.

³⁰ En el gimnasio del cual se extraen estas nociones empíricas no cuenta con un área de comedor o de servicios alimenticios como suele estar presentes en algunos que poseen espacios destinados a la restaurantería fitness.

La máquina donde nos estábamos apoyando para utilizar la barra era una para ejercitar las pantorrillas en posición inclinada (se le conoce como *máquina para pantorrilla burro*) por tanto esta tiene una especie de respaldo el cual se eleva con la cadera cuando se elevan las pantorrillas y se tiene como apoyo una superficie plana para poner los brazos para poder hacer impulso. Si bien dicho aparato no lo teníamos en uso, si tenía algunas de nuestras pertenencias encima, como el cinturón de pesas, celulares, audífonos y botellas de agua.

Llegó a nosotros un joven varón de aproximadamente 25 años, de aspecto regordete, su vestimenta consistía en tenis, short y camisa negra de marca adidas, una gorra nike, audífonos de diadema y una maleta adidas de gimnasio, en donde por lo que se podía ver transportaba sus accesorios de gimnasio, como cinturón de pesas, muñequeras, agua, etc. Venía caminando con calma hacia nosotros y con un topper en la mano en donde portaba su comida. Nos preguntó lo siguiente:

–¿Están ocupando la máquina?

–¿Le quieres dar?(preguntamos para quitar nuestras cosas).

–No, es que voy a comer ahí. (Iba a usar la máquina de mesa).

–¿Para comer?!

– Sí.

Accedimos a quitar nuestras cosas y en cuestión de segundos comenzó a comer. El olor de su comida nos llegaba desde lejos, por lo que se podía observar (ya que tenía su *tupper* a la vista de todos) y oler, era una mezcla entre pollo, atún y una gran cantidad de arroz blanco. Comía con calma y lentitud, preparándose para después de ingerir sus alimentos ponerse a entrenar. Me pareció que lo hacía de tal forma en que estuviera imitando los consejos y videos de competidores de élite y figuras importantes del culturismo como Chris Bumstead (Cbum), Kai Green, Ronnie Coleman, Arnold Schwarzenegger, entre otros, que suelen aparecer constantemente en redes sociales, y son fuente de inspiración para quienes están en el mundo del fitness.

Fuente: Elaboración propia.

Este tipo de situaciones de performatividad suelen estar más presentes de lo que se podría imaginar. Lo interesante, y que me parece un tanto asombroso, es la forma radical de llevar al extremo prácticas alimenticias, pues son llevadas a cabo en un espacio donde no se debería de hacer, ni de realizar esta práctica.

En su libro, *Estigma: la identidad deteriorada*, Goffman (2006), menciona que existen símbolos de prestigio y de estigma. El autor menciona que: “Algunos signos portadores de información social pueden

ser accesibles en forma frecuente y regular, y buscados y recibidos rutinariamente; estos signos pueden recibir el nombre de «símbolos».” (p. 58). De este modo, existen símbolos de prestigio o contrariamente los de estigma. (Goffman, E. 2006). Por tanto Goffman, lo afirma del siguiente modo:

La información social transmitida por cualquier símbolo particular puede confirmarnos simplemente lo que otros signos nos dicen del individuo, completando la imagen que tenemos de él de manera redundante y segura. Ejemplos de esto son los distintivos en la solapa que atestiguan la pertenencia a un club social y, en determinados contextos, la alianza que lleva un hombre en su mano. Sin embargo, la información social transmitida por un símbolo puede constituir un reclamo especial de prestigio, honor o posición de clase deseada –reclamo que en caso de buscar otra forma de presentación no encontraría un consentimiento automático–. Un signo de tales características recibe popularmente el nombre de «símbolo de status» sería más exacto, ya que es preferible emplear la primera denominación cuando el referente es una determinada posición social bien organizada. Los símbolos de prestigio pueden contraponerse a los *símbolos de estigma*, es decir, a aquellos signos especialmente efectivos para llamar la atención sobre una degradante incongruencia de la identidad, y capaces de quebrar lo que de otro modo sería una imagen totalmente coherente, disminuyendo de tal suerte nuestra valorización del individuo. (Goffman, E., 2006, p. 58).

Por tanto, algunas performatividades que ofrecen los actores, suelen revelar más información de la que quizás intentan emitir. En el ejemplo anterior de la nota de campo, se puede observar como el comer en el gimnasio puede tener una dualidad de ser considerada esa actividad como un símbolo de prestigio o uno de estigma. Ya que un aspecto importante a considerar en la interacción entre actores es la corporalidad misma, pues es está a la misma vez la que puede ser considerada como de prestigio o de estigma. En el gimnasio esto se suele observar con los cuerpos obesos.³¹ De tal forma que si la persona no posee un capital corporal musculado se le suele tomar de ridícula (aunque puede ser que algunos actores valorarán estas prácticas, como un distintivo de disciplina, y en otros casos estas actuaciones serán tomadas a burla o molestia) en cambio, si se posee un capital corporal musculado y tonificado, puede ser bien visto, y de motivación para quienes observan. En el gimnasio, en algunas ocasiones los entrenadores suelen comer a la vista del público mientras están entrenando a sus pupilos. De igual manera algunos que se consideran “*gym rats*”, constantemente se les puede ver ingiriendo comida durante su estancia en el gimnasio, mientras están calentando o dando un recorrido a la vez que saludan a sus allegados.

³¹ Kogan, afirma que: “...los obesos son por antonomasia los sujetos del espacio de la inferioridad estructural. Desde el ideal del fitness han sido estereotipados, categorizados, caricaturizados y ridiculizados: aparecen como sujetos infantilizados, asexuados y sin esperanza, debido a su incapacidad de performar entusiasta y sostenidamente.” (Kogan, L., 2005, p. 164).

3.3.2. El uso de audífonos.

En los gimnasios un componente importante a experimentar es el de la música. Esta es la encargada de generar un “ambiente” dentro del espacio, produciendo un estado de ánimo en los usuarios que se encuentran ejercitándose. El gimnasio en donde se realizó el trabajo de investigación, contaba con bocinas que reproducen a volumen elevado música de distintos géneros, principalmente la electrónica. Con la opción de playlists predeterminadas en plataformas de streaming, como lo puede ser YouTube y Spotify, la música es mayormente ininterrumpida y esta es puesta por los recepcionistas del establecimiento. Esto es una diferencia notable en cuanto a algunas experiencias previas en gimnasios considerados de “barrio” a los que llegue asistir, en donde a diferencia de un gimnasio de cadena comercial, existe la opción de que el usuario pueda conectar su dispositivo móvil ya sea por bluetooth o por un auxiliar, para reproducir la música que le apetezca. Si bien la música puede estar en frecuencias elevadas para ser escuchada por todos los usuarios, el ruido del ambiente se entremezcla y provoca que no se aprecie en su totalidad.

Dentro del sonido que impera en el ambiente del gimnasio cuando este está concurrido, no solo es la música, sino que también son los distintos ruidos provenientes de las interacciones de los actores en el espacio, pudiéndose clasificar en las siguientes variables: a) la relación entre actores y equipo de gimnasio (colocamiento de discos en barras, el azote de mancuernas al piso, la colocación de equipos de pesas en racks, el sonido de las máquinas de cardio siendo pisadas con el impacto de los pies que se encuentran corriendo, etc.); b) las performances entre los actores sociales del gimnasio (parejas, grupos de amigos, entrenadores dando órdenes, recepcionistas atendiendo, el ruido en forma de jadeos por el esfuerzo físico, entre otras más); c) la música, esta puede ser pública o privada, es decir, para todo el público o personal (la que está por defecto puesta y siendo escuchada en el ambiente para todos, y la que solamente puede escuchar la persona mediante sus audífonos).

Ahora bien, como se ha mencionado anteriormente, la música somete al individuo a un estado de ánimo en específico, por lo que se requiere de música acorde al momento. En este sentido, la música desde un aspecto privado (es decir institucional), no podría ser la que haga referencia a melodías adormecedoras o poco movidas, tiene que ser necesariamente estimulante para los oyentes, pues de lo contrario ocasiona insatisfacción entre los usuarios. Esto no quiere decir que la música que se pone siempre agrada a todo el público, en algunos casos aburre al ser un tanto repetitiva, como bien me lo hicieron saber mediante sus comentarios en forma de queja algunos de mis compañeros de entrenamiento, por lo que en sus momentos de necesidad auditiva de algo motivante mediante la música, recurrían a sus audífonos a

seleccionar una canción en específico, un momento definido, que los hacía motivarse para realizar su encomienda. En este sentido, la falta de asimilación en cuanto al gusto musical provoca que algunos actores decidan optar por escuchar su propia música. Cabe señalar, que el uso de audífonos se puede dar así se esté entrenando en solitario o en grupos de amigos, sin que en el último caso, afecte la comunicación entre sus compañeros. Sobre la práctica de usar audífonos durante las sesiones de entrenamiento en el gimnasio, nuestro informante exteriorizó lo siguiente:

“Suelo entrenar mucho con audífonos, también llego a entrenar mucho sin audífonos, pero siento que me siento más cómodo con audífonos porque estás como que en tu propio mundo, cómo enfocado en lo que estás haciendo y no escuchando las conversaciones de los demás o distrayéndote con la música o los gritos de los demás. No gritan en general, sino que hay cierta gente que se la pasa entrenando pero platicando con amigos, así que de vez en cuando escuchan la conversación como no queriendo o la gente que está levantando mucho peso se les salen ciertos sonidos como de fuerza, y pues uno prefiere estar mejor en sus cosas, escuchar su música, se siente más cómodo, a parte, siento que cuando uno tiene audífonos se siente más cómodo y trabaja más a su ritmo, así sea en cualquier lugar del gimnasio, como que tiene la confianza de querer hacer lo que sea, sintiéndose cómodo con él.”

Fragmento de la entrevista a Juan.

Sin embargo, en situaciones de interacción grupal como algunas clases en las que se requieren de un monitor de sala que esté dando instrucciones de entrenamiento como lo podría ser en clases de Zumba en donde se coordinan grupalmente mediante indicaciones de movimientos a desenvolver, resulta un tanto contradictorio el llevar puestos sus audífonos para escuchar su propia música puesto que podría no encajar con el ritmo y se alejaría del propósito principal de la actividad. De la misma manera, en clases de Crossfit resulta un tanto complicado el llevar puesto los audífonos, dado que puede ocasionar que no se esté al tanto de las instrucciones que emiten los entrenadores. Así lo menciona nuestra informante en el siguiente fragmento:

“...si ocupo quitarlos me los quito. Por ejemplo, este año... me metí a Crossfit, y por ejemplo ahí no me pongo los audífonos porque tengo que escuchar cuando suena el cambio de ejercicio, suena ring, y no puedo traer audífonos, bueno yo siento que no puedo porque siento que no escucharía entonces no podría cambiar la actividad física.”

Fragmento de la entrevista a Perla.

En este tenor, el uso de audífonos tiene consigo más de una intención, pues en el escenario la actuación que se brinde puede tener distintas apreciaciones por parte de los actores. Existen distintos tipos de auriculares, desde los que son muy visibles como los de diadema, a los que son más discretos como los earbuds, o en término medio como lo son los de clip, los cuales se ajustan al contorno de la oreja (por mencionar algunos tipos de audífonos). Sea cual sea el modelo que se desea utilizar estos tienen la misma función, el reproducir el sonido de la música de manera privada. Con ello, la música que se desea escuchar puede ser elegida sin ninguna repercusión social por lo que vayan a decir los demás si pudieran escucharla, así en lo privado se puede optar por escuchar cualquier canción que resulte motivante para la persona y con ello tener un impulso para realizar su rutina de ejercicios. Esto se asemeja a lo que menciona nuestra informante:

“... siempre llevo audífonos, porque así me ayuda a realizar la actividad prolongada y porque voy sola normalmente. ...dependiendo la música, es como que ayuda al rendimiento, no es lo mismo que tengas no sé, música clásica a que pongas pop por así decirlo, te desempeñas diferente y te motiva. Es más dinámico.”

Fragmento de la entrevista a Perla.

No obstante, las actuaciones en el gimnasio no solamente se quedan ahí, pues en algunas ocasiones se suele observar cómo el uso de audífonos puede tener más de un propósito, como lo puede ser el hacerle saber a los demás que no se está en disposición para hablar, es decir, es una manera de comunicar que no se desea ser molestado, o de no tener ganas de interactuar de forma directa con los demás, y por añadir una más, puede que este objeto forme parte de la fachada personal de los actores, siendo un complemento más de su atuendo.

3.3.3. El jadeo en el gimnasio.

Otro tipo de performatividad que suele estar presente en el escenario del gimnasio es la proveniente de los ruidos ocasionados por el esfuerzo de realizar la práctica de la musculación. A manera de sonidos emitidos por el esfuerzo de ejecutar una actividad demandante para el cuerpo mismo, el cansancio y la fatiga comienzan a presentarse en los actores del gimnasio y esta no solo se puede apreciar visualmente con el enrojecimiento en los rostros de los individuos y la sudoración corporal, sino que también de forma auditiva, siendo esta la que principalmente hace voltear a más de una persona que no ha visto

previamente a quien emite el sonido. Como se mencionó en el apartado anterior, dentro de los sonidos que imperan en el espacio del gimnasio están los jadeos, los cuales son parte de la performance que se ofrece en el lugar.

La cuestión performática mediante el jadeo tiene distintos matices, partiendo por el nivel de volumen emitido por los usuarios, es decir, si se es de manera fuerte o baja. El momento en el que se emite el jadeo, esto hace referencia a la situación contextual del instante en que se expulsa el sonido, pues existe una actuación esperada en cuanto al rendimiento físico, en donde conforme se agota la zona muscular que se está trabajando mayormente aumenta el jadeo o grito³² cuando se está por finalizar la serie del ejercicio. De este modo, resulta un tanto contradictorio comenzar con un nivel de volumen auditivo alto desde el principio y disminuyendo al final. Prosiguiendo, es relevante señalar la importancia de quién emite el jadeo, esto es referente a las propiedades corporales de la persona, como su edad, sexo o género, puesto que el jadeo es distinto si se trata de un hombre o de una mujer. Por último el peso con el que se está trabajando la corporalidad, y la corporalidad misma, es decir la cantidad de kilos o libras que se está empleando para realizar la actividad de musculación, en conjunto con la apariencia física de la persona, ya que esto es lo que define si existe concordancia con relación al performance presentado.

En las interacciones cotidianas del gimnasio, los actores suelen estar familiarizados con estas situaciones performativas relacionadas al jadeo.

Sobre el tópico de la fatiga y el jadeo, la informante Perla, menciona algunas diferencias que están presentes en realizar una actividad de musculación individual a una grupal como una sesión de crossfit, en donde menciona que:

“...cuando hacen ejercicio intenso he visto que gritan o que buscan como sacar su enrojecimiento y su esfuerzo. No pues aquí es diferente una actividad anaeróbica a una aeróbica, pero lo que pasaría en crossfit es más que se detienen, porque literal a veces te esta quemando lo que estás haciendo, por las repeticiones, porque ya no puedes mas, porque se te acabo la energia, etc. Se detienen, y solo ves como un bofeo, y literal acabas rojo saliendo del crossfit, solo agarran y se detienen, no gritan, solo se detienen porque ya no pueden. Literalmente si ya no puedes se supone que tienes que hacer como otro tipo de ejercicio más leve. A veces si, ellos mismo le improvisan si ya no pueden, si ellos mismos se están

³² Mora (2014), menciona que el grito es un aspecto performativo de género, el cual permite: “identificar las formas concretas de los procesos sexistas de apropiación y uso de los espacios sonoros en un gimnasio.” (p.994). Añade también que: “El grito expresa el sufrimiento por realizar un ejercicio doloroso. Sin embargo, no todo el mundo tiene derecho a expresar el dolor del ejercicio realizado (de efectos subjetivadores y objetivadores sexistas y homófobos).” (p.1002).

quemando, si ya no pueden pararse por así decirlo, empiezan a hacer algo para seguir en movimiento, porque se supone que no te puedes detener.”

Fragmento de la entrevista a Perla.

Respecto al grito, los entrevistados mencionan que quienes suelen gritar más a la hora de realizar ejercicios con pesas son los varones en comparación con las mujeres. Perla mencionó estar en desacuerdo cuando se le preguntó si creía que hay ciertas personas que tienen derecho a gritar y otras no, señaló que:

“No, cada quien saca como puede por así decirlo. Es como su método para poder realizar su serie. Por ejemplo, al estirarte yo podría decir inhala exhala, lo mismo ahí para sacar lo de las pesas. Pero cada método es diferente, mientras te sea factible, adelante.”

Fragmento de la entrevista a Perla.

Por su parte, Juan manifestó que en el gimnasio existen cierto tipo de personas que suelen gritar para lograr llamar la atención de los demás espectadores. Menciona que:

“...hay gente que si lo hace nomas por gritar o porque quieren que volteen, Pero si hay gente que a veces lo está dando todo y a veces se les sale un grito de tanto esfuerzo que están haciendo o siguen haciendo. Pero siempre hay alguien que grita mucho nomas porque los vean o porque nomas sí. Hay ciertas personas que si gritan por el esfuerzo, pero hay cierta gente que siento que nomás grita por el hecho de querer llamar la atención, no de gritos porque algo esté pesado, sino como gritos como si fuera una mujer, no sé si por burlándose o nomas porque así gritan, pero no es muy normal que la gente este exclamando como que le gusta. Si hay gente que le gusta, pero es normal, no es gente que esté haciendo sonidos raros como un animal.”

Fragmento de la entrevista a Juan.

Respecto a los sonidos, Juan menciona que los sonidos emitidos pueden ser controlados y al mismo tiempo son aprendidos en el gimnasio. Menciona que:

“...empiezas a babear mucho, no a babear pero si como que el respirar mucho por la boca te haga sacar esos sonidos, pero no al límite de gritar, porque uno sabe a qué límite gritar y a cual no. Tal vez uno no llega al límite, pero sí se escuchan esos sonidos cuando uno ya no puede; ...una persona suele aprender a hacer los sonidos, aunque los sonidos tu los puedas controlar, aunque no muy lentos sienta que los puedas

controlar, muy lento pero si se escuchan. Hay gente que si lo hace nomas por exagerar para que se escuche en todo el gimnasio, o porque así son.”

Fragmento de la entrevista a Juan.

Así mismo señala quienes son las personas que mayormente gritan en el gimnasio, es decir cómo es que lucen:

“...es la gente que está más fuerte, es la que se mira más grande físicamente, es la que tiene más capacidad de levantar peso, es cuando empiezan a gritar para poder motivarse. Hay gente que es nueva y se ponen a gritar como si estuvieran muy cansados y uno se saca de onda, como de “¿por qué gritas si no es nada?”, bueno, tal vez para ellos es mucho, pero para otros se le hace muy innecesario gritar así por algo que no tiene tanto mérito.”

Fragmento de la entrevista a Juan.

El informante Juan, menciona que es más común el escuchar a varones gritando más que a las mujeres en el gimnasio. Así lo comentaron:

“Pues realmente, no es normal que mires a una mujer gritando, cuando una mujer grita es cuando la hacen llegar a su límite, que sí siento que llegan a su límite, pero ellas lo controlan más. Las mujeres hacen sonidos controlados, pero los hombres creo que han de querer que los volteen a ver, o algo así, se ponen a gritar como niñas, o gritar nomas porque sí.”

Fragmento de la entrevista a Juan.

Sobre el performance realizado por quienes hacen ejercicio al momento de llegar al límite de su fuerza física, Juan, añade que son distintas las maneras de manifestar el cansancio producido por la labor de la fatiga tras muscular la corporalidad, tales como el azote de maquinaria o equipo del gimnasio. Del mismo modo nos relata cómo es que él lidia con estas situaciones cuando acontecen, así como las posibles sanciones que pueden existir para aquellos que incumplan con el azote de maquinaria del gimnasio.

“...hay gente que si las azota, que se han de sentir mucho, pero hay gente que siento que si las azotan así porque se cansaron y no les da tiempo de bajarlas bien, porque es un esfuerzo más, como que nomás las sueltan por decir, “ya, ya acabe,” pero hay gente que si las suelta así y las tiran por tirar, o nomas las andan utilizando y las tiran; ...hay veces que uno está bien cansado y ya no puede peso y las avienta para

un lado. Yo siento que es controlado, puedes bajar ese peso aunque estés cansado, pero hay veces donde dices tu, “sí estoy realmente cansado”, y pues no es que las quieras aventar pero las avientas, pero no es que las avientes así, primero te enfocas que no haya gente ni nada, y luego las sueltas. Hay gente que llega así y las avienta como si fueran suyas y eso como que no; ...sí he mirado que les dicen que no las vuelvan a tirar así, que pueden lastimar a alguien y que cuiden más el equipo, que es para todos y todos; ...puede ser que vaya haber comentarios de ciertas personas, hay algunas que no les importa, que puedan ver y digan, “no pues normal, a todos les puede suceder”. Pero hay otras que sí suelen decir, “que exagerados”, o “no las pudo bajar”. Pero hay gente que tiene prisa y las deja ahí rápido y las azotan y también se malinterpreta”.

Fragmento de la entrevista a Juan.

Como se puede observar con las experiencias de los informantes entrevistados, la performance en el gimnasio suele estar dotada de distintos componentes e influenciada por el entorno mismo, tales como los sonidos ambientales de la espacialidad, las interacciones sociales que están presentes cotidianamente en el lugar, la indumentaria personal (ropa y accesorios), así como la corporalidad misma, en conjunto orientan el performance en los actores sociales del gimnasio.

3.4. ENTENDIENDO LAS LÓGICAS DEL CAMPO.

3.4.1. El gesto *Uno y uno*.

Dentro de las distintas interacciones que suceden en el gimnasio existen algunos mecanismos de comunicación en donde se intercambian mensajes mediante señas corporales o mímicas cuyo significado solo pueden ser interpretados mediante el aprendizaje del conocimiento de las pautas de comportamiento en el espacio. Un ejemplo de ello es a lo que llamaré el “uno y uno”. Durante las sesiones de musculación los individuos suelen estar en una constante interacción efímera, es decir, no entablan en algunos casos conversaciones para llegar a un acuerdo y utilizar un aparato o equipo que está siendo empleado por alguien ajeno a él o ellos (dependiendo de si se está entrenando solo o acompañado), sino que con la implementación de simples movimientos a señas y una mirada se puede interactuar de manera rápida sin necesidad de hablar para expresar que se desea usar la máquina o aparato al mismo tiempo.

Dicho comportamiento consiste en elevar las manos por debajo del pecho y moverlas con los índices levantados de manera horizontal mientras se mueve hacia delante y atrás de forma intercalada dos veces

por cada mano. Este movimiento puede variar, pero no toma más de dos segundos, además de que el contacto visual es importante para saber que hay un acuerdo mutuo. La dinámica del “uno y uno”, hace referencia al siguiente mensaje, “¿puedo alternar el equipo contigo?”, así como también, “¿podemos darle una serie tú y una serie yo?”, de este modo mientras uno descansa el otro usa el equipo y ambos aprovechan al máximo su tiempo. Comúnmente este tipo de gestos tienen lugar en situaciones donde la interacción intenta ser mínima por distintas razones, como el hecho de que ambas personas no se conocen, que uno de ellos tenga audífonos, o simplemente no se quiere dar inicio a una conversación. Quienes realizan esta forma de comunicación suele ser cualquier persona que ya tenga un tiempo considerable asistiendo al gimnasio y ha aprendido e incorporado este conocimiento.

No obstante, cabe señalar que si bien la interacción es efímera, en algunas ocasiones puede tornarse a que se dé inicio a una interacción que pueda escalar a un mayor acercamiento entre ambas personas, pues es de este modo en que se suelen dar los coqueteos entre varones y mujeres. De tal forma el uno y uno, va acompañado de un intercambio de palabras que confirman el mensaje anteriormente expuesto, lo que da pie a generar una conversación casual sobre el gimnasio y en ciertas circunstancias a algo más. Sobre esto mencionado, en la entrevista realizada al informante Juan, se toca este tema de esta manera:

Entrevistador: *¿Cuando estas con audífonos y quieres usar una máquina que está usando otra persona cómo le pides para poder usarla también?*

Informante: *Pues normalmente es con señas, no necesitas que te quites el audífono y que le digas “hey pues alternamos”, o “uno y uno”, como suelen decir, sino que cuando la persona te voltea a ver, con los dedos índices, le señalas así de que una y una y pues ellos te suelen responder con la cabeza que sí, y ya es cuando alternan la máquina. No es de que te quites los audífonos y le digas, “hey pues alternamos”, o algo así, es algo breve y rápido cuando al ser una persona así pueden entrenar juntos.*

Entrevistador: *¿Y qué pasa cuando una persona no entiende esto del “uno y uno”? ¿Te das cuenta que es nueva o cómo?*

Informante: *Pues realmente no creo que la gente no lo entienda porque te señalan muy específicamente el uno y uno con los dedos, es normal cotidianamente y en todas partes que la gente te suele mover así los dedos como diciendo “podemos entrenar juntos”..., bueno no entrenar juntos pero darle a la máquina o a la misma cosa.*

Entrevistador: *Pero una persona que es nueva y digamos es su primer día, ¿crees que lo entienda?*

Informante: *Pues realmente sí, aunque puede ser que pregunte así como de “¿qué pasó?”, pero porque no saben qué, pero cuando les dices uno y uno, aun así no importa si no se quitan el audífono porque casi siempre los nuevos no es que se enfoquen en estar con los audífonos porque quieren estar al pendiente de si le hablan a alguien o si hacen algo mal y pues ya nomás es de decirle alternamos, y si no saben qué es*

alternar les dices que si pueden compartir la máquina y darle una repetición por repetición y ya dicen que sí.

Fragmento de la entrevista a Juan Carlos.

En conclusión, el gesto uno y uno, está presente dentro de la interacción cotidiana del gimnasio, haciendo de esta práctica de socialización un ritual que se pone necesariamente en práctica una vez que se introduce al espacio y se permanece en este. De tal forma que con el paso del tiempo, mediante la constante repetición de interacción mínima necesaria para acceder a utilizar aparatos y demás instrumentos del gimnasio, el usuario se convierte en un ávido lector que interpreta y entiende el mensaje aunque no se utilicen palabras, bastando solo con las mímicas aquí mencionadas.

3.4.2. La práctica de la musculación, una actividad individual.

En este apartado se presenta el momento oportuno para esclarecer a qué nos hemos referido durante este trabajo de investigación a la práctica de la musculación. La corporalidad (al menos muscularmente) posee una propiedad modificable por su capacidad para poder crearla y producirla dentro del gimnasio por la práctica de la musculación, por lo que se está en presencia de una modificación corporal voluntaria, voluntaria porque quienes llevan a cabo esta práctica están facultados para dejar de realizarla si en un momento dado deciden abandonarla, por alguna razón en específico. La esencia de esta tesis de investigación recae en la práctica que realizan los objetos de estudio aquí analizados, dicha práctica es la de la musculación. Por ello, es necesario definir en qué consiste esta práctica, la forma en que se entiende en este trabajo, la caracterización de quienes la realizan y su importancia de ser comprendida para el entendimiento de este fenómeno.

De este modo, la práctica de musculación consiste en la ejecución de rutinas de ejercicios repetitivos de forma consciente a fin de obtener un posible resultado o meta corporal. El tipo de cuerpo que se persigue y se espera obtener al someterse a este proceso de musculación depende de cada actor por sus metas corporales establecidas. Por metas corporales, me refiero al tipo de cuerpo que se desea obtener, mediante sesiones de entrenamiento, tanto por ejercicios que buscan el estimular un grupo muscular o uno en específico, y que por medio de la implementación y cumplimiento de rutinas se aporta a lograr cierto objetivo. Así pues, la corporalidad, es la propiedad por la cual los actores están situados físicamente en el campo y a la misma vez están en la búsqueda de obtener el mejoramiento de este capital simbólico, el

cual tiene un significado social que posiciona y valora la corporalidad de los individuos. Las cuestiones de género no son un impedimento para el deseo de la modificación corporal. No obstante, este elemento es importante para entender el tipo de corporalidad que se desea obtener o producir mediante la musculación.

Como tal, el disponer de una corporalidad que está dentro del canon estético de belleza occidental puede relacionarse con una imagen de éxito³³ en la persona que dispone de esa corporalidad, por lo que puede proyectar en la persona una nueva representación social de su identidad.³⁴ En gran parte, el éxito de la práctica de esto se ve generado por el hedonismo individual y social

La práctica de musculación corporal en el gimnasio (al menos del modo en que aquí la analizamos), no es una actividad en donde se necesite trabajar en equipos (conformados por muchas personas) a diferencia de otros deportes como lo son el fútbol, basquetbol, o béisbol, por mencionar algunos. No obstante, en algunas ocasiones surge la unión de dos o más personas para en conjunto realizar estas prácticas de musculación (aunque sea en conjunto, el trabajo de musculación es individual). Dentro del gimnasio suceden distintos tipos de prácticas en las cuales las personas están envueltas en actividades grupales y no grupales. Además de las máquinas, que suelen estar distribuidas en el lugar, existen otros espacios dentro de la espacialidad,³⁵ donde se dan clases impartidas con la ayuda de instructores; estas prácticas son guiadas en grupo, por distintas sesiones semanales, en donde se imparten actividades como *Spinning*, *Zumba*, *Combat Fit*, entre otras, en donde un factor importante para el cumplimiento de estas actividades es la motivación que ofrece el trabajo grupal. No obstante, aun así, estén todos en grupo el resultado del trabajo es meramente individual.

³³ Tourner, en su libro *El cuerpo y la sociedad* (1989), afirma lo siguiente: “...las imágenes de éxito demandan cuerpos exitosos, los que han sido entrenados, disciplinados y dispuestos para acrecentar nuestro valor personal. Un nuevo sector de servicios compuestos por dietistas, cosmetólogos, y cirujanos plásticos ha hecho erupción para aumentar las profesiones existentes orientadas al funcionamiento corporal, las cuales incluyen la odontología, el peinado, y la quiropodia. (Tourner, B. 1989, p.146).

³⁴ Sobre la cuestión de la identidad, Giménez, hace una importante aportación sobre dicho concepto. Menciona que la identidad es un “conjunto de repertorios culturales interiorizados”, con los cuales los actores sociales demarcan fronteras entre las demás personas. Así también, una parte importante en su aporte es la de la autoafirmación de la identidad y de su relación con los otros. (Giménez, G. 2002).

³⁵ Landa (2009) menciona que: Por otro lado, se ha observado también, la introducción en el contexto de las políticas de marketing de estas empresas, de ciertas astucias marketineras, como la invención de propuestas gímnicas novedosas o la estetización de las máquinas situadas en las salas de musculación, que redefinen las zonas femeninas y masculinas dentro del gimnasio, produciéndose un movimiento y desplazamiento, al interior del mismo, de las masas masculinas y femeninas. Es decir, la población masculina del gimnasio comienza a desplazarse de la sala de máquinas a la sala de actividades dirigidas o clases grupales; y viceversa, la población femenina, también se desliza hacia la práctica de musculación, históricamente interpretada como un espacio eminentemente masculino. (Landa, p.13).

Para el caso aquí estudiado, las actividades primordiales a analizar son las prácticas de musculación, en donde el trabajo obtenido depende indiscutiblemente del factor individual surgido por el actor. De este modo, es la musculación un trabajo en el cual se busca muscular el cuerpo por partes segmentadas mediante la realización de ejercicios. Cabe aclarar que en muchos casos estas actividades suelen ser en parejas, o grupos, así pues, no es de extrañarse observar en el gimnasio parejas que siempre están en compañía realizando ejercicio. En la denominada “Comunidad fitness”³⁶, (desde la virtualidad de las redes sociales), surgen distintos términos para nombrar distintas cosas, entre ellas, las duplas de jóvenes varones que se llaman entre ellos “gym bro” (haciendo referencia a que son sus hermanos dentro del gimnasio), o para lo individual “gym rat” (rata de gimnasio, para hacer referencia que su mundo es el gimnasio). Estos solo son algunas de las etiquetas que surgen desde la virtualidad, no obstante, hay algunos otros que, de algún modo, influyen en las dinámicas de interacción dentro del gimnasio. Por consecuencia, surgen distintas performatividades producidas por el actuar de los actores dentro de la espacialidad social.

Como bien se menciona anteriormente, la práctica de musculación es de forma individual y las interacciones sociales que surgen en ella son de manera efímera. Retomando el tema de la diferenciación entre una clase grupal y la práctica de musculación en máquinas o pesas, en el siguiente fragmento de entrevista se logra apreciar cómo si bien se realiza una actividad grupal la interacción directa al menos de manera verbal es limitada. Así lo comentó la informante Perla, cuando se le preguntó cuál era la diferencia entre ir al gimnasio en una clase grupal a estar en el gimnasio individualmente:

“En forma grupal haces ejercicios de forma grupal. Hago ejercicios grupales, pero no hay como que haya mucha interacción, porque se están haciendo ejercicios. Por ejemplo, si estamos cargando una llanta tú te vas del otro lado y yo del otro lado y ya empezamos a hacer sentadillas, y empezamos a correr, y tienes que apresurarte cuando termina la otra persona porque hay personas detrás de ti. Esa es la diferencia que es más rápido, que es más activo. El individual es más calmado porque tú vas a tus tiempos.”

Fragmento de la entrevista a Perla.

³⁶ La llamada Comunidad fitness, engloba el contenido relacionado con el fitness. Esta puede variar dependiendo la región en la que se esté. Así también se evidencian en grupos de facebook o algoritmos digitales como la aplicación de Tik tok, en donde se interactúa desde la virtualidad en temas que acontecen en la misma comunidad digital; esto puede dividirse en distintas cuestiones, tales como rumores de la vida de figuras de internet, nuevas prácticas a reproducir en los gimnasios, como hábitos de entrenamiento, el gusto por la música Phonk, proveniente de una recomendación de algún influencer con la idea de que motiva al individuo para realizar actividad deportiva, entre otras.

Por su parte, el informante Juan, señala que al acudir al gimnasio con acompañantes suele haber mayores momentos de interacción por consecuencia de las pláticas grupales que surgen con los compañeros de entrenamiento. Así lo relata:

“...si vas solo no es que te estén hablando, si vienes con amigos pues la interacción si es más larga porque todos se ponen a platicar en el entrenamiento de las cosas que hacen diariamente y así, y pues es dependiendo de cómo vaya uno.”

Fragmento de la entrevista a Juan.

Como se puede observar, la práctica de la musculación es una actividad que tiene momentos en los que la interacción está presente, haciendo de esta una actividad a realizar en solitario o en compañía, pero, la cualidad que tiene tal práctica, como bien se ha mencionado a lo largo del apartado, es la de realizarse de forma individual. El cuerpo que es musculado es el resultado de la inversión del responsable de realizar dicha práctica. Aunque, es conveniente resaltar que en algunas ocasiones esto no podría considerarse del todo cierto. Al realizar ejercicio en compañía de algún compañero de entrenamiento o de un entrenador, podría pensarse que se está ayudando a muscular la corporalidad del otro, ya sea con la ayuda para subir o bajar en algunas máquinas en donde al disminuir la fuerza por el agotamiento se suele “echar la mano” para ayudar a completar en las series el recorrido o levantamiento del ejercicio que se esté realizando. No obstante, los resultados obtenidos son únicamente manifestados en la corporalidad de quien realiza el ejercicio, por tanto, la práctica de musculación es una actividad individual.

3.4.3. “Es el deporte más matado, más caro y es gratis (no te pagan).”

Por último, en este apartado se añade una nota de campo en donde se expone mediante una conversación entre un entrenador y su alumno como la práctica de musculación es una actividad que incluye un constante autosacrificio, así como también la cuestión económica que está presente a lo largo del tiempo que se decide llevar a cabo esta práctica.

Nota del 18 de mayo de 2023.

Mientras realizaba observación participante dentro del gimnasio, me encontraba situado en una máquina para ejercitar los músculos pectorales, con mi compañero de entrenamiento. A lado de nosotros se encontraba un instructor, el cual estaba conversando de manera fluida con un usuario del gimnasio mientras este estaba realizando cardio en una caminadora. Cabe señalar que el

instructor estaba frente a la caminadora parado, recargado en el aparato, solamente platicando con él sin realizar ejercicio. Mientras hablaban se podía notar que había cierta confidencialidad y un trato especial, como si se estuviese hablando sin filtros, con confianza, pues si bien la conversación orbitaba en temas relacionados al gimnasio sí había cierta intimidad en lo que se decía, pues eran aspectos más personales. De este modo, la conversación y la forma en que ambos dialogaban no era la relación típica entre el entrenador que está enseñando las técnicas de ejercicios a sus pupilos, sino más bien era un tanto informal. Mientras el entrenador recitaba sus años de experiencia en el mundo del gimnasio, al mismo tiempo le hacía saber al otro que dedicarse de lleno al mundo fitness no era una empresa sencilla, pues había demasiadas limitantes que surgen día con día. El joven de la caminadora tendría alrededor de 30 años, este se miraba un tanto inexperto en estas temáticas, aun así tenía un interés en seguir su proceso de musculación. En mi diario de campo virtual (aplicación de notas en mi dispositivo telefónico) escribí al momento una frase que emitió el entrenador, la cual me parece que revela demasiado sobre esta actividad de la musculación. El entrenador que, por lo que sé, está en una edad arriba de los 40 años, pero luce una corporalidad trabajada y legitimada, además de un rostro más juvenil (afeitado, corte de cabello pulcro) que lo hace aparentar menor edad de la que tiene, mencionó la siguiente frase: “Es el deporte más matado, más caro y es gratis (no te pagan)”. A manera de finalización de la conversación, por lo que con esta última frase que dejaba a disposición de razonamiento al joven aprendiz, y con ello daba como finalizada su interacción y se dirigió a corregir las posturas corporales con la intención de corregir la técnica de otros usuarios del gimnasio, a los cuales asesora; (como dato extra, no es la misma atención brindada a quienes tienen un acuerdo de entrenamiento exclusivo como entrenador personal, pues la forma de dar acompañamiento y guía es diferente a alguien que no tiene un acuerdo de por medio, por lo que la forma de ofrecer su ayuda al pedido de asesoramiento sería la siguiente acción: voltear a ver qué máquina o aparato está desocupado para una vez localizado, terminar con un enunciado que hace saber que has quedado desamparado y dejado a la propia suerte, “cuatro por doce”, haciendo referencia a realizar cuatro series de doce repeticiones cada una sobre un determinado ejercicio que se relacione con el músculo que se desea trabajar, claro está que lo deja a su suerte y no pone cuidado en corregirlo o estar pendiente de su técnica corporal.

Fuente: Elaboración propia.

De esta manera la frase: “*Es el deporte más matado, más caro y es gratis (no te pagan)*”, se puede dividir

en tres partes. En primer lugar, al considerarlo el deporte “más matado”, describe de manera resumida la complejidad de autosacrificio que hay de por medio en realizar esta actividad. Además de las distintas horas de entrenamiento, los días a asistir, hacer espacio de tiempo en la agenda diaria, comer “adecuadamente” de manera de pensar la comida no como alimento que sabe rico, si no como combustible para el cuerpo, y, la constante disciplina para no abandonar dicha actividad, que en muchos de los casos es meramente un propósito de año nuevo, el cual termina siendo postergado a cumplir el próximo año.

En segundo lugar, al mencionar “más caro”, revela la complejidad financiera y económica que dispone el realizar esta actividad, pues como se ha mencionado anteriormente, el tiempo es un factor clave para poder realizar el proceso de musculación, además que para alimentarse de manera correcta que sirva como “combustible” para el cuerpo, se requiere capital económico. No hay que olvidar que la obtención de fuentes de proteína normalmente se busca adquirirla de distintos tipos de carnes, las cuales suelen ser caras, además de mantener constante una cierta cantidad de calorías y macronutrientes. De igual manera, la posibilidad de poder pagar visitas o planes alimenticios con un nutricionista (que en muchos casos entrenadores fungen como nutricionistas, pues mediante su experiencia han adquirido estos conocimientos, venden sus servicios al doble, pues ofrecen distintos tipos de acompañamiento, en otros casos si cuentan con un título de nutricionista y se dedican de entrenadores a brindar ambos servicios), pagar el asesoramiento de un entrenador (que entre ellos hay categorías, pues por lo general quienes ostentan una corporalidad mayormente legitimada y que posee dicho capital corporal simbólico que se busca obtener, tienen mayor costo y agenda llena, por turnos de entreno) entre otras cosas relacionadas al ámbito económico.

Finalmente, en tercer lugar, al mencionar que es “gratis (no te pagan)”, se refiere a mi interpretación de dos cosas:

a) Es una actividad gratuita en el sentido de que no vas a recibir pago alguno por el hecho de realizar el proceso de musculación, nadie va a pagar el autosacrificio corporal que puede experimentar la persona, salvo ella misma, nadie te devolverá el dinero gastado en el proceso de realizar la construcción corporal, lo cual incluye los aspectos anteriormente mencionados, además que toda la inversión que pudieses realizar se puede ver interrumpida constantemente ocasionando de cierta manera la pérdida del avance que se haya podido obtener. b) La segunda cuestión hace referencia al hecho de que este tipo de prácticas, si se tratan de sacar algún provecho deportivo en el sentido de obtener un reconocimiento institucional y legítimo es el participar en competiciones de culturismo, donde para poder participar, dicho campo está

subdivido en distintos espacios y categorías, de manera local, estatal, nacional e internacional. Siendo el hecho de competir en la élite o el anhelo de obtener un carnet de la International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB). Donde con suerte de clasificar en este tipo de competiciones y el “brillar” podría ocasionar ser notado entre tantos, y ser objeto mediático, lo cual supone la aportación de pagos o patrocinadores, los cuales a manera de pago dan distintos productos por representar la marca. Esto se puede notar en revisiones de culturistas y recientemente de influencers.

Otros aspectos que vale la pena mencionar sobre el autosacrificio por realizar la práctica de la musculación son solos relacionados al tema del dolor, ya que esta sensación constantemente se experimenta al realizar ejercicio y si bien es cierto que con el paso del tiempo puede ir disminuyendo y se logra sobrellevar más los efectos secundarios de una buena sesión de entrenamiento, la sensación del dolor no deja de sentirse al realizar ejercicio. Sobre esto, la informante Perla, nos relata cómo fueron sus primeras semanas en el gimnasio con el tema del dolor muscular producido por el entrenamiento, lo relata de la siguiente forma:

“La primera vez que hice ejercicio la verdad me dolió hasta el alma, me dolió yo digo que unos tres o cuatro días. Me acuerdo que ni las escaleras podía subir; ...una vez entré a spinning, y me dolió toda la entrepierna muchos días, y dije, “por qué la gente hace este ejercicio, es horrible”. Y literal, ni siquiera quería ver las bicicletas en persona; ...Si aumentas obviamente el peso o la intensidad por así decirlo, va aparecer el dolor en las áreas donde hayas trabajado. A veces si le vas aumentando solo de poco en poco ni lo notas, pero ya cuando son cambios más drásticos o la rutina más intensiva es cuando sientes mas el dolor, cuando sientes que trabajaste el área.”

Fragmento de la entrevista a Perla.

A manera de conclusión, me parece que el proceso de musculación se constituye como un autosacrificio constante en donde parte indispensable para lograr dicho objetivo corporal que se tenga por meta corporal, es mediado por el nivel socioeconómico que se puede tener como individuo a destinar en esta actividad. Por otro lado, la no remuneración económica al ser una actividad realizada por mera decisión propia, podría pensarse que no hay nada de obtención de por medio, pero hay un pago simbólico por el esfuerzo realizado al momento de realizar esta actividad deportiva. Así pues la obtención de un capital corporal es lo que gana, y su mantenimiento, adquisición y pérdida están condicionados por la frecuencia que se tenga en la continuación o interrupción (temporal o abandono) de dicha práctica.

3.5. RELACIÓN ENTRENADORES Y USUARIOS.

3.5.1. Entrenamientos personalizados.

Como se ha venido mencionando a lo largo del documento, en el gimnasio se está constantemente en interacción con los demás actores que en el espacio se encuentran. Dentro del conglomerado de individuos, los entrenadores ocupan una posición institucional legítima dado que su labor es de ser quienes están para ayudar a corregir además de entrenar a los usuarios del gimnasio. No obstante, esto no significa que sean los únicos que tengan la capacidad para corregir de forma legítima a los demás actores, pues existen dentro del espacio algunos otros usuarios que con sus conocimientos y su corporalidad se posicionan como agentes legítimos, pero con la distinción de no tener el reconocimiento de la institución del gimnasio. Ahora bien, existen distintos tipos de entrenadores, como lo pueden ser los de planta que trabajan para el establecimiento del gimnasio y están para ayudar a los usuarios de forma muy generalizada, es decir no es de manera personalizada. Por otra parte, están los que pagan cierta cuota al establecimiento y ellos se hacen de un grupo de alumnos para entrenarlos, de esta forma el entrenamiento ofrecido es de manera más personalizada, puesto que existe un pago de por medio directo con el entrenador. En este apartado se pretende describir la manera en que estas situaciones de interacción se experimentan en la cotidianidad mediante los aportes de los informantes, para de este modo comprender dichas relaciones entre entrenadores y usuarios del gimnasio.

Inicialmente, cuando se ingresa por primera vez al gimnasio sin tener noción alguna de qué ejercicios hacer, cómo ejecutarlos y de qué manera desplazarse dentro de la espacialidad, si la introducción al campo es de manera individual, es decir, asistir al establecimiento sin el acompañamiento de un amigo o conocido que le enseñe de primera mano a desplazarse y conocer el espacio, el individuo se encuentra a su propia suerte. Si bien es cierto que más de algún usuario que observe o note que una persona es primeriza en el gimnasio por haber sido delatada por la forma en que realiza los ejercicios, se ofrezca a indicarle que lo que está haciendo es de una forma errónea; sin embargo, esto no significa que quien está siendo instruido aprenda e incorpore los conocimientos mínimos necesarios para saber conducirse en el campo. Cabe señalar que no todos están en la disposición de querer enseñar o de recibir indicaciones, así, de este modo, el acudir a pedir orientación a un entrenador del gimnasio convierte al usuario en un cliente que recibe el acompañamiento y asesoramiento del entrenador. Mediante esta situación de clientelismo (por un pago monetario de por medio) el entrenador se convierte en el guía que enseña tanto las técnicas

corporales como la forma de desplazarse en el espacio y de igual manera las normas sociales de la comunidad.

Sobre esta cuestión de acudir a un entrenador se suelen tener distintas expectativas en los usuarios, puesto que al no conocer los procesos corporales que se experimentan mediante la práctica de la musculación, las personas suelen elevar sus expectativas en un nivel muy lejano de la realidad, de esta forma, se puede llegar a creer que en cuestión de semanas se estará en un estado de mejoría corporal como el de modelos o cuerpos que observan en redes sociales. Así lo relata el informante Oscar, en sus experiencias como entrenador de gimnasio:

“...me tocó atender a parejas, por ejemplo recién casados. Te voy a contar una anécdota, se iban a ir de luna de miel y habla primero la muchacha y me dice “yo no quiero mucho nomas mejorar la pierna, el glúteo, y la cintura”, lo que todas las mujeres piden, y ya le digo yo, “no pues yo te voy andar apoyando”. Y luego viene el esposo, “es que nos vamos a ir de luna de miel, en quince días nos vamos a ir”; para eso yo ya tenía quince años entrenando y me dice el “vato”, “mira yo no quiero mucho, yo nomas con tener los brazos como tú y el abdomen así como tú la cintura”, y luego lo volteo a ver como diciendo “¡chale este “vato”, yo tantos años entrenando para obtener lo que aún no he tenido y llega él en quince días queriendo obtener un cuerpo así!, no me reí enfrente de él por respeto. Desafortunadamente es gente mal asesorada, pero en ti como entrenador depende el asesorarlos bien, decirles la verdad y mostrarle que las cosas no son así, te da una satisfacción personal aunque ya no los vuelvas a ver, pero así es esto, al final sabes que les hablaste con la verdad.”

Fragmento de la entrevista a Oscar.

Ante dicha anécdota contada por el informante, se puede observar como la falta de información en personas que recién comienzan a incursionar en el mundo del gimnasio puede proporcionarles falsas expectativas a conseguir en cuestión de días, cuando en realidad detrás de esa corporalidad idealizada hay un trabajo de por medio a lo largo de años.

Son distintas las expectativas que suelen estar presentes en los usuarios del gimnasio cuando ingresan por primera vez en el campo. Por lo que, la mayoría no suele estar consciente de los distintos procesos de adquisición de conocimientos referentes al gimnasio y de las interacciones que se suscitan dentro de este. En este sentido, la idea a desarrollar a continuación es la de exponer las experiencias que se suele tener con los entrenadores vista desde los informantes aquí entrevistados. Por ello, Juan, relata distintas

apreciaciones en relación con los entrenadores y sus pupilos visto desde su experiencia en el gimnasio, mencionando como suelen existir algunas preferencias o tratos entre ambos actores. Así lo relata:

“...mucha gente se enfoca que el tener un entrenador les va a solucionar los problemas que tienen; ...como que hay preferencia con los entrenadores cuando entrenan solo hombres o a mujeres, siento que hay preferencia por el entrenar una mujer, no sé si por el hecho de ser morbosos, o por el hecho que le gusta entrenar más mujeres. Pero siento que sí; ..siento que hay como un favoritismo en los entrenadores, que a los nuevos no los quieren enseñar o los entrenan de mala gana para que ya no vuelvan o así no, sabiendo que todos partimos de un punto así flaco o gordito, como sea que iniciaron; ...los entrenadores no sé por qué ellos se comportan como si nunca ellos hubieran estado flacos o gordos, y tienen ese mal trato con los nuevos. El quererle quitar la máquina por según ellos estar ya mejores o por querer entrenar a los que entrenan ellos, o que digan “no pues este no vale la pena, mejor que me dé la máquina”, pensando en los suyos, pensando en que la persona quiere iniciar en ese mundo del fitness y querer estar bien y que un entrenador, o una persona fuerte venga y le quite esa esperanza de estarlo, diciendole así de “así no se hace.” Hay gente que te corrige de bien y hay gente que te corrige de mal, que te lo dice de mala gana para que ya no vuelvas, u otros que dicen, “se ve que quiere echarle ganas, y aunque no tenga ganas de echarle ganas es bueno ayudarles.”

Fragmento de la entrevista a Juan.

Dentro de la anterior cita surgen distintos puntos que vale la pena reflexionar, comenzando por el trato ofrecido por parte de los entrenadores a los usuarios. Es interesante la forma en que se señala la distinción que suele estar presente en los entrenadores entre pupilos varones y mujeres, existiendo aparentemente algunas preferencias por la cuestión de género. Si bien en este caso la apreciación es vista desde la perspectiva masculina, hombres entrenadores inclinándose por alguna cuestión sexual de por medio, estas son solo meras apreciaciones. No obstante, el informante Oscar, en sus experiencias como entrenador menciona estas preferencias y tratos ofrecidos que suelen estar presentes entre entrenadores con mujeres. Como se ha mencionado con anterioridad el espacio del gimnasio es un ambiente sexualizado, por lo que las interacciones en ocasiones se suelen malinterpretar. Así lo menciona Oscar:

“...como entrenador personalizado salen buenas oportunidades, pero, he tenido varios compañeros, pero, mira, se te presentan muchas oportunidades, pero tú tienes que ser trucha, inteligente, tienes que saber marcar la línea, hay una línea de respeto, he entrenado mujeres, he entrenado señoras, sus esposos me las han confiado. A veces he tenido compañeros, ves que platican con una mujer, les sonríen, se van con la finta, piensan que ya quieren con ellos, pero no, así son ellas, hay una línea de respeto siempre se tiene que marcar esa línea.”

En continuación, otro punto relevante es la cuestión clientelar. Como se ha mencionado, la cuestión clientelar entre entrenadores y usuarios del gimnasio se da por medio de un pago monetario o en algunos casos otro tipos de pagos, pero siempre hay un pago de por medio; así este no sea monetario hay algunos pagos como la gratificación de saber que se ha entrenado a alguien que tiene potencial, de este modo el mérito del individuo se suele asociar al entrenador, al reconocerse como responsable, se le asigna cierto estatus. Pero, esto solo en algunos casos, ya que a fin de cuentas el clientelismo es una cuestión laboral para una de las partes. Sobre el mérito, Juan, menciona lo siguiente:

“Siento que a veces hay hombres que sí entrenan a los hombres por el hecho de que miran que si tienen potencial y si los hacen crecer puedan tener ese mérito de decir “ah yo lo entrene;” ...hay algunos entrenadores que llegan a decir, los consideran como amigos y dicen pues quiero lo mejor y te enseñó lo mejor. Hay ...entrenadores que dicen, “yo tengo esperanza que vas a estar fuerte” y todo eso, te entrenan de buena manera aun sabiendo que no les vas a pagar, porque a veces te consideran su amigo, y hay momentos en los que a lo mejor no te suelen cobrar, o sí, pero con calma que les pagues. Pero sí, casi siempre es por el hecho que les vas a pagar que te entrenan. No por la motivación de querer que la gente esté bien con ella misma.”

Fragmento de la entrevista a Juan.

Sobre el clientelismo y las formas de asesoramiento de los entrenadores, la informante Perla, menciona como en un principio recibía de forma muy generalizada algunas correcciones por parte de entrenadores de piso, sin embargo algo más personalizado significaba la necesidad de una contratación, es decir de un pago de forma clientelar para recibir un mejor asesoramiento. Así lo menciona:

“...me enseñaban a veces entrenadores de piso, que nomás iban y si miraban que mis brazos estaban como muy separados, nomás me decían cómo y ya, vámonos, porque así antes se manejaba, era como que te observaban y te decían “ah mira puedes hacer esto y lo otro”. Pero no era como que estuvieran cien por ciento para ti, porque eran en general del gimnasio en ese tiempo. Ya después que fue avanzando el gimnasio fue como de “quieres algo más personalizado pues paga.”

Fragmento de la entrevista a Perla.

Continuando con la cuestión clientelar, el informante Oscar, relató parte de sus experiencias como preparador físico trabajando en gimnasios, y la manera en que suelen ser los primeros acercamientos entre

entrenadores personalizados y usuarios de nuevo ingreso, así como también algunas de las cuestiones importantes a considerar cuando se está en una relación clientelar. Así lo narra:

“He preparado mucha gente, señoras, señoras grandes, morros, los he bajado, que están gorditos, los he bajado a delgado con un 18% de grasa corporal y los he subido, igual con 18% de grasa corporal pero ya con 5 o 6 kilos más magros, ya para competencia. Desafortunadamente la competencia como entrenador personalizado está muy denigrante. No en todos, y no todos, hay entrenadores personalizados que tienen mis respetos, pero igual tengo compañeros que, muchas veces, es raro el entrenador que te pasa los tips como debe de ser. Nunca. Haz de cuenta que para prepararte, para ver cambios en la apariencia física la clave siempre va a ser la alimentación, puedes entrenar bien “chingón” diario, y puedes hacer tu cardio diario, pero cambios en la apariencia física muy difícilmente lo vas a ver si no llevas la alimentación que es. Entonces ahí entran otro tipos de trucos, que muy difícilmente un entrenador los da, siempre casi por lo regular dan lo básico. Yo nunca he sido así, nunca fui. Últimamente estaba trabajando con un camarada en el CETIS, el encargado que estaba ahí, yo nunca he corrido esa línea de “hey tienes que ignorar a la gente, no la ayudes cuando va a cargar la máquina, no los ayudes, porque si no, no se van a sentir con la necesidad de tener que pagar a un personalizado”. Entonces, van señoras, muchachas, que por economía, no pueden pagar un entrenamiento, mira yo me sentía mal, me siento mal mirar que está batallando con un disco de 45 libras, caminar para cargarlo y uno como hombre mirarla y por orgullo decir “no la voy ayudar para que pague” y yo decía “no que pues.” Ahí estuve entrenando a una señora, es contadora de una ferretería, era una pelotita, un globo, el día que llegó su primer día, un ejemplo, haz de cuenta que yo estoy hasta allá adentro, recepción aquí es, aquí está la señora, paga y todo, aquí está el entrenador, un galanazo verdad, ya ves que hay unos entrenadores que son unos galanazos, que a las puras “morras” atienden y a sus “compas”. Estaba ahí pagó la señora, yo la miraba desde lejos mirando lo que hacía la señora, estaba toda desorientada, mirando para ver quién iba a recibirla para orientarla. El encargado la ve y hace como que va con ella y le pasa de lado, yo miré la acción y miré que la recepcionista miró que ocupaba ayuda la señora y ya me hablo y la recibo y le preguntó cómo está, (tienes que hacerla sentir importante, que te interesa que cambie, que les dé gusto), “qué onda Sussy cómo estas, mira yo te voy andar apoyando unas dos tres semanas en lo que más o menos aprendes y de todos modos cualquier duda aquí con confianza”; la encamine al cardio, la subí a la caminadora la asesore como prenderla, como usarla, todo. Como un entrenador capacitado las preguntas que tienes que hacerle por seguridad a él mismo y por ética tuya, ¿y no tienes alguna lesión, alguna enfermedad que tengas, diabetes hipertensión, o algo? ¿Por qué te pregunto esto? Vas a decir que te importa, pero lo que pasa es que si eres hipertenso va a ver algunos ejercicios que no te debo poner porque te sube y te baja la presión o igual si tienes alguna cirugía en alguna articulación, por ejemplo la rodilla, no debes de hacer ejercicios de alto impacto algo que te pueda dañar más. “No pues sí fíjate que bueno que preguntas, de hecho me mandó el médico” (la

señora). Total que la trataba bien y la señora se sintió bien agradecida por que la recibí y la estuve asesorando y después de ella salió el pedirme que fuera su entrenador personal. Total que la agarre para entrenarla pero ya fue en los últimos meses que iba a estar yo ahí en ese gimnasio, como dos meses y medio la agarre. Yo quería que hiciera estas planchas y yo miraba que se ahogaba así que le puse ejercicios con su propio peso, al mes ya se aventaba muchas repeticiones y al principio nomás tres, y se andaba ahogando. Bien agradecida estaba la señora, hasta la fecha somos amigos. Para mí fue un orgullo para mí mismo personal, qué quiere decir, que lo que hice está bien, o sea no es un experimento que yo puse para ver si “jalaba”, es algo que yo sé que sí “jala”, que sí sirve. Ahorita que vienen personas que quieren cambiar su cuerpo, su estilo de vida, su calidad de vida yo los entreno, y están agradecidos conmigo.”

Fragmento de la entrevista a Oscar.

Como se puede apreciar, el clientelismo entre entrenadores personalizados y usuarios del gimnasio suele ser marcado por periodos de aprendizaje, de este modo el incorporar los conocimientos puede tomar tiempo por parte del usuario, y al estar presentes distintos enfoques de entrenamientos así como una variedad de técnicas por enseñar y aprender, representa en cierto modo, periodos de clientelismo. Por lo que el no revelar los “trucos” o “tips” para lograr objetivos con mayor rapidez es indispensable para la prolongación del contrato clientelar. O en algunos casos, el hacerlo puede generar la promoción de publicidad del responsable del mérito corporal ajeno. Ahora bien, es necesario aclarar que basta con los conocimientos básicos de las técnicas corporales y el desplazamiento del espacio para valerse por sí mismo en el campo; pero el constante aprendizaje, es decir la adquisición de capital cultural y de capital simbólico (por tener relación con el entrenador) ayuda en cierta medida en tener un mejor posicionamiento en el campo para adquirir un mejor capital corporal en diferencia si se está sin la compañía del guía. Sobre este punto, Oscar, añade que:

“Igual en asesoramiento yo no me bloqueo, no me privo por eso, “ne como te voy a decir mis trucos”, hay camaradas que así dicen, “que haga lo básico yo no le voy a decir mis trucos, de eso yo gano de eso yo vivo”. Sí, yo también de eso vivo, pero sé que si les doy mis trucos y se los pongo en práctica se va a ver resultados y va haber gente que le va a preguntar porque así me ha pasado, ¿quién te entrena?, “no pues me entrena fulano”, ah ok, son clientes que yo agarro. Si yo te entreno a tí y yo sé que entrenas bien, te paso los tips y vas a cambiar físicamente y va haber raza que te va a preguntar quién te entrena o cómo le haces. Es un círculo, es una técnica de trabajo que yo use y he usado y siempre me dio resultados, siempre tuve muchos clientes siempre me mantuve de esto, de mi cuerpo, mi cuerpo era mi tarjeta de presentación, mi físico.”

Igualmente, dentro del fragmento anterior de la entrevista a Oscar, hay una frase que no debe de pasarse por alto, y es la siguiente: “mi cuerpo era mi tarjeta de presentación”. El cuerpo como tarjeta de presentación, representa la afirmación de que la corporalidad que se posee, es decir el capital corporal, es lo que posiciona socialmente a una persona en relación a distintas etiquetas conceptuales, de esta manera, mediante la corporalidad se puede tener una lectura rápida de la persona que se tiene delante de uno.

Avanzando en este razonamiento, como se ha mencionado anteriormente, los instructores son los únicos institucionalmente legítimos para corregir a los usuarios, pero de igual manera lo están los que sin ser entrenadores están legitimados para aconsejar mediante su corporalidad. En algunos casos, podría presentarse situaciones en que al carecer de una corporalidad hipermusculada a la que normalmente se espera que tenga un entrenador se pueda desacreditar sus conocimientos, y se tome con mayor credibilidad a otros que sin ser entrenadores estén en un estado físico-corporal mejor. Así lo relata el informante Juan:

“Realmente hay mucha gente que sabe de los ejercicios, están los fuertes y la gente que no es tan fuerte, siento que es como todos que sí se fijan en el físico. Están como una persona flaca que viene a decirte, que está mal el ejercicio, que “tienes que hacer esto”, pues tu no le vas a tomar el consejo porque te le vas a quedar viendo y tú vas a decir, “pues no estas mejor que yo ni estas mejor que otro.” Pero la gente que sí está mamada, pues como tú los ves mamados dices pues a él le funcionó y por eso te lo dicen. Entonces sí tomas el consejo de la persona que se mira mucho mejor.

Fragmento de la entrevista a Juan.

Existen algunos otros casos en los que los usuarios se suelen negar a querer enseñar a los demás el modo correcto de la técnica corporal, por distintos motivos, como lo puede ser el no tener ganas de perder el tiempo enseñándoles, o por mera honestidad de reconocer que no son ellos los designados institucionalmente para enseñar a los demás usuarios, aún poseyendo un capital corporal admirado por los demás. Así lo menciona la informante Perla:

“Sí me han dicho personas desconocidas del gimnasio de que les pase alguna rutina y les digo que no sé, que tienen que acudir con algún profesional; ...porque a pesar de que entré muy temprano siempre he sabido que cada cuerpo es diferente. Y yo no te puedo decir que hagas algo si yo no lo hago bien. Y digo

“pues no sé”, no es mi área, no es apropiado, te podría enseñar algo que sí estoy segura que estoy realizando bien pero como no, te tienes que asesorar aparte.”

Fragmento de la entrevista a Perla.

En conclusión, la relación entre entrenadores y usuarios del gimnasio forma parte de las distintas interacciones que están presentes en el espacio, teniendo la cualidad de ser caracterizadas por un intermediario de por medio, en este caso el capital económico, mismo que del cual se desprenden otro tipo de capitales como el capital social, de esta manera son estas relaciones clientelares las que pueden convertirse en situaciones de camaradería, por lo que el estatus y reconocimiento por estar en compañía de otros suele estar en constante manifestación.

3.5.2. La población por horarios.

En el siguiente apartado se describen las características poblacionales de los usuarios del gimnasio, esto mediante una distinción por horarios. Es necesario aclarar que lo que aquí se menciona es producto de la observación participante, ya que al asistir en ocasiones en distintos horarios se pudo tener mediante la experiencia conocimiento de las olas poblacionales que acudían al gimnasio; de igual manera, con los aportes de las entrevistas se puede tener mayor claridad de esto aquí mencionado. En este sentido, hacer esta distinción por horarios no necesariamente significa que así sea estrictamente en la realidad, pero, sí se logra manifestar en la cotidianidad dichas descripciones por grupos poblacionales en el espacio del gimnasio.

Para empezar, al señalar que se hace una descripción de la población por horarios no necesariamente es centrándonos puramente en cuestiones de rangos de edad, sino que va más allá de eso, se trata de conocer las características de estos grupos por edades, con aspectos que se aprecian a simple vista como la fachada, es decir la indumentaria con la que asisten y con la que parten una vez terminado su entrenamiento. De este modo, es la vestimenta la que puede dar información a primera vista, de los usuarios del gimnasio. Como ya se había mencionado anteriormente en el apartado de Goffman, los usuarios del gimnasio vienen caracterizados por el lugar de donde vienen y el lugar a donde van, es decir, si se viene de la escuela se acudirá al gimnasio con uniforme, si se viene del trabajo vendrá igual con cierta vestimenta, lo mismo aplica para cuando se acude a estos lugares después del gimnasio, una vez terminada su rutina proceden a cambiar de fachada.³⁷

³⁷ Cabe señalar que esto solamente aplica cuando por cuestiones de tiempo se trasladan de un lugar a otro, es decir, del lugar

A continuación se presentan como estas apreciaciones se hacen presentes con ayuda de las experiencias de los informantes para de este modo tener mayor comprensión de estos grupos y de las formas en que el arribo de estas olas poblacionales pueden saturar por momentos (horas pico) el gimnasio. Cuando se les preguntó a los informantes que tipo de personas suelen observar por horarios al acudir al gimnasio mencionaron que se puede clasificar por horarios como mañana, tarde y noche, a los asistentes del gimnasio. La informante Perla, lo menciona de la siguiente manera:

“...en la noche normalmente miro a las personas que se podría decir que tienen más trabajado el cuerpo, en lo que es en la noche. Como que no les da el tiempo y he notado que son las personas que tienen más años ahí, porque te digo que voy desde el 2014 y los recuerdo; ...son personas adultas y con el físico muy bien trabajado. Que ya tienen durante años su disciplina, no digo que los demás no la tengan no, pero es que ya los he visto muchos años ahí. Y en la mañana que he llegado a ir es como gente más nueva que normalmente nunca había visto en mi vida. A veces en la tarde veo como mucho estudiante que va llegando con su uniforme, que se cambia y también hay como adultos, muchachos, muchachas, etcétera, pero como que está más revuelto; también hay señoras, en la mañana hay muchachas y señoras, pero todo revuelto; Obviamente en zumba la mayoría si son señoras pero eso ya las vería de hecho cuando entro a mi clase de crossfit van saliendo. Igual en Crossfit la mayoría son señoras y señores.”

Fragmento de la entrevista a Perla.

Por su parte, el informante Juan, menciona que suele asistir normalmente de noche, pero en ocasiones asiste temprano o en turno de mediodía, por lo que es consciente de las caracterizaciones que pueden llegar a tener las personas por grupos de horario, lo relata de la siguiente forma:

“Pues he ido muchas veces, lo más frecuente es por la noche que sea el horario de 8:00 p.m. a 11:00 p.m., ...y pues es de noche, casi no hay mucha gente y se siente cómodo el tener las máquinas desocupadas y no tener que andar esperando y así trabajas más el cuerpo y lo estimulas más al descansar sabiendo que no te van a quitar las máquinas; ...Pues he mirado muchas veces en la mañana, así muy temprano que sean 6:00 a.m. de la mañana o 7:00 a.m., he mirado muchas señoras, pero no bastantes, empieza a llegar la gente un poco más fuerte que ya tiene la rutina diaria y todo, por ahí de las 9:00 a.m. a 11:00 a.m. o 12:00 p.m., es cuando esta la gente que le mete pesado, que están pues más desarrolladas, de ahí de las 12:00 p.m. a 3:00 p.m., es cuando viene los que van saliendo de la secundaria o la prepa, de esa hora hasta las 3:00 p.m., está un poco vacío, pero también viene cierta gente, ya después de las 5:00 p.m. es cuando se llena bastante, así que tienes que hacer fila para usar las máquinas.”

Fragmento de la entrevista a Juan.

donde vienen o a donde van pero es en el gimnasio donde ocurre este cambio de fachada.

Como se puede observar, son distintas caracterizaciones que pueden estar presentes por horas, como los estudiantes, las personas trabajadoras, entre otros más. Ahora bien, un punto que es pertinente de abordar es el de la saturación de usuarios en los que se puede denominar como horario pico, pues es cuando mayormente se sobrepasa la capacidad que suele tener el gimnasio y de este modo el realizar la rutina de ejercicio se vuelve un poco más complicado al estar en constante espera y alternancia de máquinas con otros usuarios. Sobre este tema, el informante Juan, menciona lo siguiente:

“la hora pico, la hora donde ya están todos reunidos, los que salen de trabajar, los de la escuela, gente nueva. Llega la parte en que tienes que alternar con mucha gente, no es que sean dos o tres personas, a veces te toca de a cinco personas por máquinas o hay ciertas máquinas que no usan pero que tu no necesitas en ese momento; Es de horario como de 5:00 p.m. hasta las 9:00 p.m de la noche, dependiendo. También en las mañanas me ha tocado ir donde desde las 8:00 a.m o por ahí de las 10:00 a.m. es cuando se llena bastante de gente, pero igual después de una media hora o una hora es cuando ya vuelve a bajar la gente.”

Fragmento de la entrevista a Juan.

Ante esta sobrecapacidad de personas, en ocasiones se suele alargar la rutina de entrenamiento y en otras circunstancias, ante una limitada disponibilidad de horario se suele dejar incompleta por la falta de tiempo que se tiene, de este modo se puede generar en ocasiones cierta incomodidad por la falta de disponibilidad de equipo del gimnasio. Así lo relata la informante Perla:

“...a veces llegan como grupos de amigos y se ponen a hacer todos y hacen super series cada uno; ...es como de “ya vete”. Y medio incomodo porque yo sí espero a que se desocupen y es incomodo por ejemplo cuando yo estoy sola y tengo que turnar con dos personas o tres y van llegando más y todos quieren “turnear” y voy perdiendo tiempo.”

Fragmento de la entrevista a Perla.

A manera de conclusión, se puede mencionar que dentro de los actores que asisten al escenario del gimnasio, su fachada es fundamental para tener noción de las ocupaciones que pueden llegar a tener (solo de forma superficial) y con ello, se puede adscribir por las características a determinados grupos por horarios. También es relevante mencionar que dentro de los grupos en horarios pico, pueden resaltar los denominados gym rats o gym bros, así de este modo, se identifican unos con otros.

3.6. LAS CORPORALIDADES EN EL GIMNASIO.

3.6.1. Los “gym bros”, “gym rats” y los “mamados”. Etiquetas identitarias en el gimnasio.

Dentro de las distintas personas que suelen asistir al gimnasio destacan algunos por las etiquetas que socialmente se les suelen asignar o que ellos mismos se asignan por consecuencia de la autoidentificación con conceptos como el ser mamado, o los gym bros o gym rats. En este apartado se hablará sobre estas etiquetas sociales y sobre cómo son percibidas en la cotidianidad. Con ayuda de los informes de las entrevistas realizadas se obtiene un acercamiento sobre esto aquí planteado.

Primero, se comenzará de lo individual a lo grupal. Es decir, iniciar con la descripción del actor que coloquialmente se le suele llamar mamado, dicho individuo tiene un modo de comportarse, de conducirse y de realizar su performatividad en el gimnasio. Conforme han pasado sus años de experiencia y su adquisición tanto de un habitus y un capital simbólico (específicamente un capital estético corporal), su manera de caminar es particularmente con los brazos abiertos. Ya sea por el crecimiento de sus dorsales, o el acalambramiento de sus músculos de la espalda, el no poder bajar los brazos pueden significar dos cosas si se posee un cuerpo musculado, la primera: ha realizado una “buena” sesión de ejercicio; la segunda: su cuerpo no le permite bajar los brazos pues ha desarrollado una corporalidad producto de su entrenamiento. Dentro del gimnasio se suelen observar estos andares en los varones cuando realizan ejercicio de pesas. No obstante, no es la misma legitimación que se suele obtener por la corporalidad que se posee. De este modo, un varón que aún no ha adquirido ese capital corporal y que aún no ha educado su cuerpo en estas técnicas corporales, puede terminar viéndose como un farsante e imitador, pues aún no ha alcanzado el suficiente estatus y/o capital corporal para comportarse de esa manera.

Dentro del gimnasio al visualizar este tipo de situaciones, algunos usuarios entre dientes mencionan frases despectivas y ridiculizadas como: “ya se siente *mamado*”, para hacer referencia a una persona que aparenta poseer dicha insignia. Es importante señalar que como se menciona, las razones para andar con los brazos abiertos pueden variar en diferente medida por diversos factores, como lesiones, entumecimiento, hinchazón muscular, entre otras; pero, suelen existir actuaciones por parte de los actores al momento de performatizar su papel, de “mamado” en las que su actuación no logra convencer del todo. Es indispensable señalar que muchas de las veces una actuación puede ser emitida

inconscientemente y se trate más de una reacción espontánea y no planificada, pero, en ocasiones se hace con toda la intención de hacer notar su performatividad.

En continuación con lo anterior, se sigue con los considerados gym rats, es decir las ratas de gimnasio, que a fin de cuentas también es desde la individualidad que se suele diferenciar a estos actores en el escenario del gimnasio. Dichos individuos suelen asistir constantemente al gimnasio y poseer no necesariamente las corporalidades más hipermusculadas, sino que el distintivo principal es el de la determinación por realizar la práctica de la musculación producto de una constante fuente de motivación. Por lo que es constante el verles entrenar en el gimnasio constantemente. De igual forma, el gym bro, o hermano del gimnasio suele ser la persona con quien constantemente se está en interacción en el gimnasio cuando se asiste en compañía de alguien más o con quien se acuerda ciertos horarios de entrenamiento para ser compañeros de entrenamiento.

Sobre estos tópicos, los informantes señalan sus apreciaciones ante estas etiquetas desde su experiencia cotidiana en el campo del gimnasio. La informante Perla, menciona que un mamado es: *“Una persona que se evidencia de su masa muscular, que está fuerte.”* Por su parte, Juan, menciona que *“el hecho de estar mamado se refieren al estar grande, al verse musculoso, y pues reconocer a la gente que se ve bien.”* De igual forma, habló sobre sus apreciaciones sobre estas etiquetas:

“El gymrat, ...se refieren a eso de que es una rata de gimnasio si se la lleva ahí diariamente o si la gente lo reconoce y lo mira, pero yo digo que es por el hecho de que coinciden con los horarios, los miras un poco más. Es la gente que se enfoca un poco más porque ya están grandes, pero no sé cómo piensen; ...hay algunos que les decimos “gordimamados” que son las personas que ya serían un poco más grandes que están como gorditas y con mucho brazo, así se les dice gordimamados, o los mamados que sí están realmente mamados y tienen mucho brazo y se ven estéticamente bien. Y pues es fácil reconocer a alguien así, que tu digas mamado, gym rat. El gymrat lo sueles ver en los horarios que tú vas , tú piensas que se la pasan ahí pero solo es que coinciden con el horario.”

Fragmento de la entrevista a Juan.

A primera instancia surgen distintas dudas sobre cuáles son las posibles diferencias que pueden existir entre un mamado y una rata de gimnasio, y lo que significa ser un gym bro, ante esto, el informante Juan, esclarece que:

“Yo creo que son cosas distintas, siento que al decir mamado se refieren a alguien que está musculoso así en general, y decir gym rat siento que se refieren a decir que una persona se la pasa mucho en el gimnasio, digo, no refiriéndose al ser mamado, puede ser una persona que se la pase ahí diariamente y no estar mamada, por eso le dicen como que rata de gimnasio, que se la pasa en todos lados, moviéndose por ahí y estando ahí siempre. El gym bro, todos lo conocen como si fuera tu hermano de gimnasio, el que siempre está contigo para entrenar, “spotear”³⁸, se puede decir que tu gym bro es el que siempre te acompaña al gimnasio diariamente, se les conoce así porque siempre están juntos, y pues es normal viéndolos así, como si fueran hermanos.”

Fragmento de la entrevista a Juan.

A manera de conclusión, se puede decir que estas etiquetas sociales merecen un mayor análisis a profundidad, puesto que resulta interesante las formas de autoidentificación y la manera en que sin mencionarlo se les puede atribuir a ellos mediante asociaciones que se hacen desde la virtualidad de las redes sociales. Es por ello que, si bien en este trabajo de investigación el aporte sobre estas descripciones quedan un tanto cortas, sirven para comprender de algún modo, a los actores que en el gimnasio se encuentran construyendo su identidad.

3.6.2. El mantenimiento de la corporalidad, nutrición y suplementos.

Una cuestión importante sobre los cambios cotidianos que surgen en las personas cuando asisten al gimnasio son los relacionados a los hábitos alimenticios, específicamente los referentes a la nutrición. Como bien se ha mencionado a lo largo del trabajo de investigación cuando se introduce al campo del gimnasio surgen distintas modificaciones rutinarias, una muy importante es la de la nutrición. Para el mantenimiento de la corporalidad no solo basta con la práctica de la musculación, sino que también debe de ir acompañada de una buena ingesta de comida de calidad, es decir, seleccionar ciertos alimentos y cantidades de estos con el propósito de construir músculo y generar energía para el cuerpo mismo. Por lo que, en algunos casos surgen distintos métodos para lograr cumplir con estas cantidades nutricionales, como lo puede ser el recurrir al consumo de suplementos alimenticios.

³⁸ *“Spotear es cuando una persona está con la otra fijándose en su movimiento de la barra, no sé, que están haciendo pecho y que la persona ya no pueda. El spotear es ayudar a la persona a levantar ese poco movimiento para hacer el movimiento más flexible, que sea más repetitivo y llegar a su fallo, que darle más repetición al ejercicio, ayudándole a levantar el peso, no levantando todo el peso tu pero si ayudándole para que siga dándole.”* Fragmento de la entrevista a Juan.

Nota de campo del día 30 de junio de 2023.

Mientras iba al baño mire por el espejo a un culturista orinando, a este sujeto le suelen decir “El muñeco”, (desconozco su edad, pero tendrá entre 35 y 45 años), estaba en camisa de resaque mientras conversaba con alguien más que se encontraba del otro lado en un mingitorio, este le preguntaba por qué estaba todo rojo (toda su piel y cara se miraban de un color rojizo, el tipo es moreno claro, pero en esa ocasión se miraba de color rojo). El muñeco le respondió que era por la “niacina.” No me animé a interferir en la conversación y preguntar qué era la niacina, pero supuse que se debía a un suplemento alimenticio con ese nombre.

Fuente: Elaboración propia.

Tiempo después investigué en internet qué era la niacina, y se mencionaba que era una vitamina para convertir el alimento en energía, y que uno de los efectos secundarios era el enrojecimiento de la piel. Por tanto, son distintos los sacrificios que se pueden llegar a tener por consecuencia de llevar a cabo cierto plan alimenticio así como con el cumplimiento de una suplementación en conjunto del entrenamiento en el gimnasio para preservar la corporalidad del individuo. Sobre este tema, en este apartado se incluyen algunas experiencias de los informantes entrevistados para comprender en mayor medida estas prácticas. El informante Oscar, al ser un ex competidor de culturismo, nos relata algunas de las situaciones extremas a las que en ocasiones sometía su cuerpo para lograr construir una corporalidad para participar en una competencia. Así lo expone:

“...a la semana que entraba, próximo sábado era mi evento, para el que yo me estaba preparando, entonces ahí eran dos días sin tomar agua, puro cubito de hielo si te daba sed, o mascar chicle.”

Entrevistador: *¿Para secarte?*

Informante: *“Sí, haz de cuenta que si no le das agua a tu cuerpo, el cuerpo busca de tu mismo cuerpo, el organismo busca y jala de donde puede, entonces toda la reserva que tienes de agua en todo tu cuerpo de retención de líquido empieza a jalar, es cuando la piel se empieza a pegar al músculo. Eso sí, la cara se te pone así (como calavera).*

Entrevistador: *¿Todo chupado?*

Informante: *Sí, todo se pega. Estaba trabajando en un club, en “Sport Work”, y este, me miraba en el espejo así, ya el día de la competencia tenía que comerme una papa cada dos horas, cada dos horas, “no ya no puedo”, ya no aguantaba, llevaba como 4 papas en 4 o 6 horas, fui y me compre una pizza, era mejor una rebanada de pizza cada dos horas.*

Fragmento de la entrevista a Oscar.

Como se puede observar, el mantenimiento de la corporalidad requiere de la continua práctica de musculación y de una alimentación en específico. En casos extremos como el del informante Oscar, se puede llegar al autosacrificio para construir una corporalidad a lucir. Sin embargo, la recompensa por el trabajo realizado suele ser gratificante para quien realiza tal hazaña. De esta manera el muscular el cuerpo tiene beneficios de gratificación en la persona misma. Así lo relata Oscar:

...en cuanto abres la puerta te das cuenta que todos voltean, pues yo iba a lo que iba, pero llamaba la atención por la calidad muscular, no estaba tan grande, pero la calidad. Casi todos te preguntan, “¿haces ejercicio?”, y yo nomas les decía, “no pues hay de vez en cuando nomas, cuando tengo chance”; ...donde quiera que vayas te da seguridad, te da una seguridad personal, a donde sea que te pares que te sientes, te sientes contento satisfecho, porque a veces eres el centro de atención, aunque no estés grande, aunque no estés rayado, siempre vas a ser el centro de atención.; ...voltean, siempre voltean, uno que otro volteo y el que no volteo es por orgulloso, entonces te da gusto a ti, dices, “ah cabrón no estoy como un profesional bien chingón, pero al menos con los que estoy aquí si estoy mejor que ellos.”

Fragmento de la entrevista a Oscar.

Algunos otros como el informante Juan, mencionan que el tener una corporalidad musculada puede influir en los tratos que se recibe de parte de las demás personas. Menciona que:

“...yo lo que he visto y siempre se ha visto en todas las personas es que si te ves bien físicamente, en general como sea la gente siempre tiene más aprobación hacia ti. Te miran como si fueras un héroe, como que tienen más prioridad a uno, siento que se enfocan más en la persona, que dicen “esta persona se ve bien, como le hago para hacer su amigo” lo trato bien. Siento que las personas que se ven bien tienen mejores tratos que la gente que nomás se dedica a trabajar y a seguir con su vida.

Fragmento de la entrevista a Juan.

Sin embargo, como se ha venido mencionando, es necesario cumplir con este disciplinamiento del cuerpo para lograr obtener los resultados que se anhelan tener. De lo contrario se suelen presentar problemas con la preservación de la corporalidad y con ello algunas afectaciones en la persona que pierde la musculatura, o los avances registrados en su cuerpo. Existen distintas situaciones en las que se descuida la práctica de la musculación y la correcta alimentación, siendo estas internas como externas; por ejemplo, una razón interna sería el abandonar la práctica por voluntad propia; en cambio, una razón externa serían

los impedimentos que surgen de forma ajena a la voluntad misma, como la falta de disponibilidad de tiempo por ocupar sus horarios en algunas obligaciones, como lo puede ser el trabajo, la escuela, o algún impedimento físico. Así lo menciona el informante Juan, cuando contaba cómo fue su experiencia al perder algunas ganancias corporales y los impedimentos que surgieron al tener la responsabilidad de conseguir un empleo:

“...hay veces que uno ya no come bastante como solía comer, a mí me paso que cuando recién cumplí los dieciocho años apenas iba hacer un primer trabajo donde trabajaba ocho horas, todavía me dedicaba a comer bien bien, pero conforme fueron pasando los meses y los días como que fui perdiendo la masa muscular porque estaba más en movimiento, no comía, hacía dietas por horas, por el hecho de que tienes una hora establecida en el trabajo. Antes nomás me enfocaba en entrenar, llegar a la casa, jugar un rato y ya cuando se metió lo del trabajo, ahora tienes que trabajar enfocarte en comer, cuando sales a comer tienes que enfocarte en comer para compensar esas horas que no comiste, y pues estar bien, pero está un poco complicado querer hacer todo pero no puedes; ...casi siempre una persona cuando se mete al gimnasio suele comprar sus mancuernas, su cinturón, su báscula y pues uno se va pesando. Uno dependiendo que quiera dice, “quiero subir, como más, me enfoco más”, pero al momento de saber que perdiste peso cuando te pesas y miras que perdiste mucho peso uno se pesa y se siente mal porque dices “cuánto tiempo intentando subir este peso para que se vaya tan rápido”, se siente mal uno, que a veces dice “prefiero ya no ir al gimnasio y comer bien” pero aun así estés yendo el tiempo se malgasta de igual forma, no sirve de mucho no ir y estar comiendo tan poco.”

Fragmento de la entrevista a Juan.

Este sentimiento de impotencia y frustración al momento de ser consciente de que se está perdiendo parte de las ganancias obtenidas por el trabajo de meses en el gimnasio, puede ocasionar como lo menciona el informante, deseos de dejar de lado la práctica de la musculación, pues como bien se señala, es muy fácil perder los resultados si se descuida tanto el asistir al gimnasio como el llevar una mala alimentación. De esta manera, no solo es dentro del espacio que se construye la corporalidad, sino que también es desde fuera del escenario que está en juego la permanencia, adquisición o pérdida del cuerpo mismo. De este modo, entra en juego el tema de la suplementación a fin de tener una ayuda extra para cumplir con las metas nutricionales y llevar a cabo un buen desempeño alimenticio. Así lo menciona en su testimonio el informante Juan:

“Cuando recién comencé no tomaba nada, solo me enfocaba en comer comida. Siento que eso es la mejor proteína que hay, el comer bien, sea huevo, sea arroz, sea pollo, siento que la proteína natural es mejor que el estar tomando suplementos. Siento que los suplementos ya son para cuando no tienes tiempo de hacerte comida y todo eso. Siento que la proteína te sirve mucho para, cuando en la mañana no tienes hambre o no tienes mucho tiempo te tomas un licuado para que te llene la panza, y sirve como algo, compensa lo que no comiste. Una proteína conocida que es Carnivor, esa la llegue a tomar como una semana, no me cayó bien, hizo que se me soltara el estómago, y perdiera peso, no mucho pero perdí un poquito. Ya después me fui enfocando en tomar otras proteínas, después conocí la creatina, me dijeron que tenía mayor rendimiento y ganancia muscular, y empecé a tomar creatina constantemente. Apenas volví a tomar la creatina, me compre una, estoy tratando de compensar las horas de comida que no llego a comer. Se supone que la proteína debe de tomarse diariamente y no he seguido mucho ese consejo, siento que eso me ha hecho que no funcione porque no siento que haya visto muchos cambios. Con la creatina siento que sí miraba cambios porque cuando la deje de tomar antes sentía que me miraba bien pero no levantaba el peso que cuando consumo creatina, siento que tengo un mejor rendimiento y un poquito más de masa, me siento más bombeado. También llegue a tomar el preentrenó, ese es muy energizante, no puede hacer cambios pero tú tienes un límite de tu mejor peso, te tomas el preentrenó eso te da un poco más de energía y te motiva más, estas más alterado y puedes levantar más peso del que no puedes levantar normalmente.”

Fragmento de la entrevista a Juan.

Como se puede apreciar, la cuestión alimenticia juega un papel importante para el mantenimiento de la corporalidad, por ello, el alimentarse una vez que se decide implementar la práctica de la musculación conlleva un esfuerzo por mantener día con día para de este modo contribuir al cumplimiento de los objetivos necesarios que se propongan como meta corporal. Es decir, no se trata solo de comer por comer, se requiere cierto tipo de alimentos y en cantidades en específico para aportar los nutrientes necesarios para el funcionamiento del cuerpo. Por ello, la comida se convierte en un elemento a tener en cuenta fuera del gimnasio, no se trabaja solo en el gimnasio, sino que también fuera de este se está en una constante lucha por mantener cierto habitus.

A manera de conclusión, la corporalidad necesita ser mantenida, es como un tesoro que cuesta conseguir y que se puede perder rápidamente por el descuido, por desviar la mirada o el enfoque en dicho objeto. Por ello, el mantenimiento de la corporalidad mediante la alimentación es una más de las prácticas aprendidas en el campo del gimnasio, y como tal, el correcto cumplimiento de ella involucra un avance o retroceso en posicionarse por un mejor o mayor capital corporal.

3.7. EL FITNESS Y LAS REDES SOCIALES.

3.7.1. La selfie como registro corporal.

Una práctica muy común que suele estar presente en el gimnasio es el uso de dispositivos celulares para capturar el momento con fotografías o videos. La selfie, como popularmente se le conoce al tomarse una fotografía, resulta ser una manera de guardar los avances que puede tener corporalmente cada persona, con el propósito de hacer comparaciones entre periodos de estados corporales para notar las mejoras o estancamientos ocurridos en la corporalidad misma. En este sentido, la fotografía se convierte en una herramienta que tiene el propósito de no solo servir para hacer contrastes con periodos de tiempo, sino que también funciona como un medio para que los demás puedan observar estos cambios. Por medio de las redes sociales se puede llegar a publicar tanto fotografías como videos relacionados al gimnasio, y con ello estar en interacción con los demás al estar promocionando en cierto modo su estilo de vida.

Dentro de la labor de entrevista el informante Juan, relata cómo ha sido su experiencia realizando esta práctica mientras ha musculado su cuerpo a lo largo del tiempo que tiene asistiendo al gimnasio, así como también, la forma en la que ha observado cómo lo hacen los otros, y de por qué cree que lo hacen. Así lo menciona cuando se le preguntó si acostumbraba a tomarse fotografías para capturar sus avances corporales:

“Pues antes lo hacía, cuando iba comenzando iba viendo mis cambios, no era mucho por querer subirlas o algo así, sino que era más por mí porque quería ver cuánto cambiaba en cierto tiempo, ya después de eso como que ya no le tome mucha importancia, sino que con las fotos que tengo sigo avanzando y ya después de un tiempo cuando me tome otras fotos ya las comparo y digo si ya cambie o me mantengo igual.”

Fragmento de la entrevista a Juan.

Y al mismo tiempo añade que:

“...todos quieren ver su cambio o quieren subir una foto de que están yendo o algo así, pero si es normal que entres al baño y haya gente tomándose fotos ahí; ...hay gente que va y se toma la foto aunque no se vea bien, igual si es gente fuerte pues lo miran todo normal, hay gente que si le puede llegar a seguir la corriente o tomar fotos así. Pero pues nada tóxico con eso, todos lo miran bien, tal vez si hay gente que se

llega a burlar pero no lo diría, así como de “no se porque se toma fotos si está flaco”. Es como se sienta uno y como la demás gente lo vea.”

Fragmento de la entrevista a Juan.

Por su parte, Perla mencionó que:

“las personas que están mirando más su avances físicos, considero son las que más se toman fotos.”

Fragmento de la entrevista a Perla.

Y de igual manera, recalca que con el paso del tiempo se suele percibir pocos cambios corporales a diferencia del principio cuando se empieza a realizar la práctica de la musculación, y es mediante fotografías que se puede notar de manera más detallada los estados corporales que pueden presentar cada individuo en un periodo determinado, por lo que el tomar fotografías sirve como una herramienta de comparativa individual si es que no se recibe opinión de los otros sobre sus estados corporales. Normalmente es al principio cuando se suele notar dichos cambios, quizás es cuando más “figón”, como lo menciona Perla, se es uno con su propio cuerpo y los demás al observar. Así lo comenta:

“¿Cambios? Pues se supone que si los vas notando si eres como muy figón en tu propio cuerpo, en la semana vas sintiendo los cambios simplemente con el dolor o con otras cositas, resistencia y “bla bla”. Pero, si quieres ver un cambio como más prolongado sería como en un mes, en un mes empiezas a ver cambios más drásticos. Y luego ya en lo que va aumentando. Ya como en medio año ya no te das cuenta de tus cambios, porque ya no te fijas tanto en eso, al menos que hayas tomado las fotografías; ...a veces la misma gente te va diciendo “ay te miras diferente”, “te miras más así”, “te miras mas así”. Y es como de “ah ok”. Y normalmente yo veo que cuando se meten muchas personas al mes o cosas así están diciendo “te miras más delgada”, “te miras más esto”, “más de lo otro”. Entonces sí, suele pasar, la gente es muy figona.”

Fragmento de la entrevista a Perla.

Ser figón con el cuerpo que se posee suele ser una práctica que constantemente se lleva cabo cuando recién se comienza con el entrenamiento del cuerpo, por consecuencia esto puede generar motivación o desmotivación en quienes observan su cuerpo. Vale la pena mencionar, que no solamente es una actividad que se realiza al comienzo, sino que con el paso del tiempo se vuelve un hábito, se es consciente de los atributos y de las desventajas que se pueden tener. La corporalidad está en constante cambio, algunas veces se llega a tener cambios muy notorios y otros no tan fáciles de observar.

Con el uso de las redes sociales la exposición al contenido fitness logra resultar en una amplia gama de posibilidades a futuro de cuerpos a construir, es decir, se suele tener expectativas de cuerpos que en un principio se parecían a los propios. Esto conlleva a que la fotografía no solo sirva para la automotivación, sino que en algunos casos funja como un medio para de igual manera motivar a los otros, colocando al que motiva en un puesto de admiración y de prestigio; en algunos casos de deseo sexual, puesto que es mediante las redes sociales que surgen las interacciones entre actores sociales por causa de reaccionar a una fotografía o hacer comentarios sobre dicho contenido. A manera de conclusión, la práctica de tomarse fotografías relacionado al tema de las redes sociales merece un mayor análisis, puesto que en el ámbito fitness esta es una actividad constante y puede desembocar en distintas exploraciones de investigación científica.

3.8. LA IDENTIDAD CAMBIANDO.

3.8.1. “Ya ahí la llevamos.” Los elogios del cuerpo.

Los avances adquiridos por la práctica de la musculación pueden ir desde los que son muy visibles a los que son imperceptibles a simple vista pero que individualmente se puede ser consciente de ello. Ejemplo de lo primero sería las formaciones de siluetas de músculo o la pérdida de peso que en algunos casos pueden ser fáciles de observar y de ser confirmados por comentarios considerados como positivos al ser estos felicitaciones hacia el individuo. Es importante señalar que el perder peso no necesariamente es algo positivo, ya que esto depende del cuerpo que se posee, por ejemplo, si se tiene un cuerpo obeso y la meta corporal es la de perder unos cuantos kilos esto se puede apreciar como algo positivo; por otro lado, el poseer un cuerpo musculado y perder peso por la falta de realizar ejercicio puede ser considerado como negativo pues se está perdiendo las ganancias corporales. Continuando con ello, la corporalidad se puede estar sujeta a distintas transformaciones provocadas intencionalmente con un propósito de parte del actor. En contraparte, algunos cambios considerados como difíciles de observar por parte de los demás si no se hace individualmente, pueden ser distintos factores asociados a la respiración, la resistencia corporal, o la mejora del estado fisiológico de la persona.

En ocasiones los baños o vestidores de los gimnasios sirven como microespacios para interacciones directas entre los actores, en donde entre los distintos tópicos que se pueden mencionar, el elogio del

cuerpo es uno muy común, pues constantemente se utiliza el espejo del baño para tomarse fotos sin camisa por parte de los varones, de este modo, el baño al ser un espacio más privado que excluye al sexo opuesto, sirve para entrar en mayor confidencialidad y el aprovechar los momentos de soledad para admirar el esculpimiento corporal producido por el arduo trabajo individual.

Cuando se empieza a notar el cambio de forma individual se adquiere de algún modo cierta satisfacción, pero cuando la apreciación viene de alguien más, entonces la motivación por seguir en este proceso continúa con la esperanza de seguir obteniendo estos resultados corporales. En la siguiente nota del diario de campo se puede apreciar cómo estas interacciones a manera de cumplidos y de elogios hacia el cuerpo del otro pueden tener cabida, con cuestiones en las que se menciona que el trabajo corporal del otro empieza a ser visible ante los ojos de quien observa.

Nota del 13 de abril de 2023

El día de hoy mientras estaba en el baño/vestidor, me dirigí a lavarme las manos y observé a dos jóvenes varones posando sin camisa delante del espejo.

–Ya peso 87 kg. Ya ahí la llevamos, ya estoy pensando en pagarme un nutriólogo para que se note más³⁹.

–Yo ando pensando en si animarme o no.

–Pues a mí me van a cobrar mil pesos mensuales, pero te incluye plan alimenticio y algunas consultas.

–Mil pesos se me hace muy caro, no me alcanza.

–Es verdad y sí me afecta mas por mi condición de estudiuhambre.⁴⁰

Una vez puestas sus prendas, continuaron realizando más poses. Yo estaba en un mingitorio en ese momento. Poco después me marché a la parte de lado⁴¹ (después de lavarme las manos). El chico que mencionó al nutriólogo de mil pesos es una persona demasiado amigable, normalmente se le suele ver en el gimnasio acompañado de una gran cantidad de jóvenes con los que realiza sus rutinas y ayudando a los principiantes dándoles consejos y corrigiendo las posturas al momento de realizar los ejercicios. En una ocasión recuerdo haber hablado con él y me comentó que tenía ya más de un año asistiendo al gimnasio. Es demasiado amigable y en cualquier momento busca la ocasión para hacer contacto visual y saludar de

³⁹ Con esta frase haciendo referencia a su corporalidad.

⁴⁰ Haciendo referencia a que los estudiantes normalmente no tienen acceso monetario.

⁴¹ El baño/vestidor, se divide en dos partes: primero cuando entras te reciben unas bancas para esperar turno para entrar al vestidor o a las regaderas o simplemente descansar.

manera de choque de puños con todos, tanto con hombres como mujeres.

El otro muchacho es uno de los jóvenes con los que se les suele ver normalmente entrenando, a diferencia del anterior, él se ve delgado y con un capital corporal muy de flaco. Mientras el otro empieza a tener volumen muscular, de ahí surgió el tema del nutriólogo al mencionar que ya había subido de peso. No obstante, esta ganancia de kilos si bien pudiera entenderse como algo negativo, resulta positivo de mencionar puesto que hace referencia a decir que ha ganado mayor masa muscular.

Los elogios del cuerpo al ser cumplidos positivos hacia los otros, pueden ser deseados por los actores del gimnasio. Sin embargo, no hay que dejar de lado el hecho de que así como están presentes los elogios al cuerpo construido también lo está la crítica hacia la corporalidad de los demás. Como bien se puede apreciar en el siguiente fragmento de entrevista, en donde se mencionan algunas interacciones dentro del baño:

“...es normal que llegue gente y están platicando pero normal. También he mirado que hacen malos comentarios, hay gente que como no sé, si por decirlo así o así, que nomás llegan y dicen “aquí está puro puerco”, o cosas así, como sabiendo que ellos son iguales porque están yendo ahí. Y no sé por qué hacen ese tipo de comentarios. Hay gente que si se llega a molestar pero siento que lo miran normal y dicen, no pues son unos pendejos diciendo cosas que también ellos llegan a hacer. Pero si, la gente llega hablando normal, se alistan para salir a entrenar. No es muy común ver a la gente que insulte o digan algo así, pero si hay gente como que se ha de creer superior e insulta, porque hay gente que por el hecho de estar mamada se cree superior que los demás.”

Fragmento de la entrevista a Juan.

En conclusión, me parece que el valorar la corporalidad de los otros en el sentido de asignar una calificación positiva o negativa sobre el cuerpo ajeno, suele ser una actividad o pensamiento recurrente en la cotidianidad del gimnasio, puesto que el estar en constante convivencia se suele observar o tener de cierto modo, conocimiento del cuerpo que poseen los otros, y con el que se cuenta individualmente. De este modo, el juzgar el capital corporal de los actores en el gimnasio es parte de las prácticas cotidianas a las que se está constantemente expuesto a pensarse. Claro está que, las críticas o admiraciones puedan ser dichas o no dichas a la otra persona. Por lo que el reconocimiento de la corporalidad de los otros puede ser valorada por los demás actores dentro del escenario del gimnasio, puesto que el cuerpo es puesto en

escena para ser sometido al juicio de los otros, aun involuntariamente. De esto tal vez los actores suelen estar conscientes, algunos más que otros de que en el gimnasio su corporalidad es puesta en tela de juicio, incluso no solo dentro del gimnasio, sino también fuera del espacio, en su día a día.

Conclusiones.

A manera de conclusión, con el trabajo de investigación realizado se deja claro que el gimnasio es una institución contemporánea que acarrea consigo una alta gama de posibilidades para que los actores que a él asisten realicen distintos tipos de performance. Mediante la asistencia a estos espacios, surge una cotidianidad en las prácticas de los actores, pues no solo es en la hora de ir al gimnasio a muscular el cuerpo, sino que afecta directamente a las actividades programadas en el día, como las comidas a realizar y los alimentos a consumir; la manera de vestirse, esto es, desde el llevar puestas prendas deportivas o guardadas en sus equipaje mientras se llega o se parte a realizar sus otras actividades rutinarias, como trabajar, estudiar o atender las tareas del hogar. Estas modificaciones en la cotidianidad traen consigo distintos hábitos, que puestos constantemente en práctica logran establecerse en gran medida en la vida de los actores sociales.

A lo largo de los apartados se pudo tener noción de los temas a desarrollar con ayuda del trabajo de campo como la etnografía realizada, la observación participante, la experiencia previa como usuario de gimnasio y con el apoyo de los informantes que aportaron mediante sus entrevistas al desarrollo y comprensión de este análisis realizado. De este modo, el desarrollo de los temas expuestos permite un acercamiento de forma detallada sobre esta práctica contemporánea con el propósito de comprenderla y ser analizada de forma rigurosa.

Sobre la manera de realizar la investigación, las perspectivas teóricas utilizadas permitieron el tener una mirada que pudiera contemplar distintas aristas que anteriormente no se habían examinado. Primero, es importante señalar que las performatividades que surgen en el campo-escenario del gimnasio tienen un sinfín de significados y apreciaciones dependiendo de la óptica con que se observa, en este sentido con la mirada de este trabajo de investigación se pudo dar cuenta de las interacciones entre los actores que ahí convergen. No solamente cuando se está en el escenario físico, sino también cuando se está fuera de este, pues se trata de un campo en el que se sigue permaneciendo aún se esté físicamente fuera de la espacialidad. El analizar la práctica de musculación da como resultado el comprender una actividad que

cotidianamente tiene un gran número de practicantes a nivel mundial, y que actualmente sigue a la alza. Esta actividad socio deportiva conlleva el hecho de que mediante la autoconstrucción del cuerpo por parte de la práctica de la musculación se autocrea la imagen misma, por ello el hecho de que el cuerpo mismo funciona como una tarjeta de identificación, se es lo que se ve, corporalmente la imagen de las personas emite significados que pueden ser interpretados por los otros. Por ello, muscular el cuerpo acudiendo al gimnasio a realizar la práctica de la musculación repercute en la autoconstrucción de la identidad propia. En un principio, la tesis aquí mencionada pareciera ser errónea, no es que se crea la identidad mediante la construcción del cuerpo, sino que es la adquisición de distintos conocimientos como de la aprehensión de capitales en específico que se encuentran en el campo lo que suma a la performance del individuo. Por tanto, la hipótesis planteada se comprueba.

En este sentido, el capital corporal adquirido representa la mejora no solamente en cuestiones de capital estético, sino también en otros factores, como lo es el capital social y el capital simbólico. Estos capitales desde la teoría de Bourdieu, son puestos en prácticas mediante la constante interacción en el espacio del gimnasio, de este modo, la aprehensión de conocimientos llevados a la práctica, es decir, de un habitus, influye en las relaciones sociales que se establecen dentro y fuera del campo. De este modo, al estar en un constante moldeamiento corporal, que como bien se ha mencionado anteriormente, dicha actividad tiene que ser constante e ininterrumpida, ya que el abandono de la práctica representa una despedida rápida de las ganancias corporales, constituye una constante reconfiguración de la identidad. La ganancia de los capitales mencionados, se hace presente en la constante lucha por adquirir capital corporal, son los otros capitales los que se van sumando secundariamente, como lo son el capital social, el cual se da mediante las relaciones sociales que se establecen entre los actores del gimnasio. No se trata de estar en compañía de alguien, sino de saber con quién se está, la asociación que se da al tener contacto, como el ser compañeros de entrenamiento, tener una relación clientelar de pupilo y entrenador, la caracterización corporal que proyecta un individuo con su cuerpo, y el estatus o reconocimiento que este puede tener en el campo.

De igual forma, la puesta en escena, es decir las situaciones de performatividad en el gimnasio, es otro elemento que en este trabajo de investigación se tomó muy en cuenta; desde la teoría de Goffman, se pudo tener un acercamiento a las prácticas microsociales que a veces pueden quedar de lado, como la indumentaria, es decir la fachada que suele portar los actores, y su papel a desempeñar. Es interesante como durante el transcurso de realizar la práctica de la musculación con el paso del tiempo se está en constante autoafirmación de quien se es, y de qué posición ocupa dentro del campo. Por tanto, con el

habitus incorporado por consecuencia del aprendizaje y permanencia en el campo, se está en constante movimiento de posiciones dentro de este mundo; así, si en un principio se puede llegar a considerar un actor como alguien no legitimado, tiempo después mediante la construcción corporal y el habitus en la práctica, su estatus social puede ir en escala y de este modo estar desplazándose a un estado de mejoría tanto a nivel individual como social, esto es, desde lo corporal hasta el trato que es recibido por los demás actores. Por consecuencia, el constante flujo del actor social en el espacio del gimnasio repercute no solo en el moldeamiento de su identidad dentro de este mismo, sino también fuera de este, generando reconfiguraciones identitarias. Además, es pertinente mencionar que ante el mantenimiento o pérdida de la corporalidad individual se puede llegar a estar en momentos de insatisfacción por perder lo que costó trabajo construir, generando así el deseo de volver a adquirir lo perdido, ese fragmento que formaba parte de su identidad.

Por último, sobra decir que el gimnasio como espacio representa el lugar sitiado en donde en la actualidad miles de personas asisten a él para adquirir como se ha mostrado a lo largo de este trabajo de investigación, la adquisición de una mejora corporal, estéticamente hablando. Si bien el gimnasio es solo un elemento del mundo del fitness, en él es donde se dan las interacciones cara a cara por parte de los usuarios y es ahí donde los actores ofrecen estas performatividades. Existen otras extensiones de este campo como lo es el mundo virtual, el que a mi parecer queda sin explorarse de manera detallada, por lo que como bien señalamos anteriormente quedan distintas aristas por examinar y cada una de ellas se pueden abordar de distintas perspectivas, específicamente surge la necesidad de continuar en un proyecto de maestría esta investigación pero ahora con otro objetivo, el examinar y comprender los distintos procesos de construcción identitaria mediante la exposición de contenidos en plataformas digitales relacionados al mundo fitness y la práctica de la musculación, en jóvenes tijuanaenses, para con ello analizar la forma en que surgen distintos significados que contribuyen a la performance identitaria de estos jóvenes, en la espacialidad del gimnasio. De esta manera, este fenómeno de la construcción identitaria relacionada a la práctica de la musculación en los gimnasios puede convertirse en un tema a continuar investigando, pues es una manifestación cultural contemporánea que parece seguir popularizándose cada día más.

Algunos de los principales problemas de investigación metodológica y otros impedimentos que surgieron durante el transcurso del trabajo de campo como bien se mencionó anteriormente fue que quedarán distintos temas inconclusos a desarrollar. De este modo, ciertos tópicos se tuvieron que hacer de lado para poder concentrarse de manera más profunda en los que sí aparecen en este trabajo. Otra de las tantas complicaciones que tuvo este trabajo de investigación, como ya se había mencionado, fueron los

acercamientos directos con los actores en el gimnasio; específicamente con las mujeres, sobretodo con las más jóvenes pues no se podía distinguir en algunos casos su edad, y al ser un espacio sexuado, las malas interpretaciones de quienes observaban en el entorno podían distorsionar la intención de los acercamientos para solicitar hacer alguna entrevista. En este sentido, este trabajo tuvo algunas complicaciones de abordaje con otros usuarios que podían ser informantes de otras edades, por ello la técnica de observación participante jugó un gran papel en compañía de la etnografía y las entrevistas en profundidad realizadas. Vale la pena mencionar que se tuvo que dejar de lado el realizar una encuesta que contaba con varias preguntas que abundaban en temas importantes así como unas decenas de respuestas. Por tanto, hay demasiada información que quedó en el cajón por falta de tiempo y por los límites de la investigación pues al no estar delimitada en un principio era demasiado extensa y poco clara con los objetivos. Además, por cuestiones metodológicas se tuvo que inclinar hacia un enfoque metodológico cualitativo, en un principio se pretendía realizar el estudio desde un enfoque mixto, pero como se menciona, por cuestiones metodológicas se optó por realizar este enfoque.

Sobre lo que queda pendiente y vendría bien desarrollar en estudios posteriores, es el tema de las identidades sociodigitales, en el gimnasio, como bien se mencionó en el apartado del fitness y las redes sociales, la constante exposición de contenidos relacionados al mundo del gimnasio se hace presente en lo virtual y lo físico del espacio, generando con ello distintas formas de interacción por situaciones relacionadas al contenido digital, como memes o videos motivacionales, lo cual en cierto modo contribuye a las maneras de pensar de los actores del gimnasio. Por tanto, esta tesis de investigación lejos de cerrar el tema, abre una amplia gama de posibilidades para futuras investigaciones, las cuales vendría bien desarrollar desde distintas disciplinas y miradas.

Referencias bibliográficas:

1. Alexander, J. (2017). Poder y performance. Editorial Centro de Investigaciones Sociológicas. España.
2. Ameigeiras, et. al, (2007). Estrategias de investigación cualitativa. Gedisa.
3. Benvença, L. (2020). Entre la identidad y la política: afinidades, antagonismos y prácticas deportivas en los gimnasios populares autogestionados. *Perifèria*, revista de recerca i formació en antropologia, 25(1), 81-97. <https://doi.org/10.5565/rev/periferia.783>
4. Bourdieu, P. y Wacquant, L. (2005). La lógica de los campos. En Una invitación a la sociología reflexiva. Buenos Aires: Siglo XXI. Cap.2. (p. 147-173). Recuperado de <http://www.redmovimientos.mx/2016/wp-content/uploads/2016/10/Bourdieu-P.-Wacquant-L.-2005.-Una-invitati%C3%B3n-a-la-sociolog%C3%ADa-reflexiva.-Editorial-Siglo-XXI.pdf>
5. Bourdieu, P., (1997). Razones prácticas. Sobre la teoría de la acción. Editorial Anagrama. Barcelona.
6. Bourdieu, P., (2002). Algunas propiedades de los campos. En Campo de poder, campo intelectual. Editorial Montessor.
7. Bourdieu, P., (1999). El conocimiento por cuerpos. Meditaciones pascalianas. Editorial Anagrama. Barcelona.
8. Caracuel, J. (2006). Perfil-sociodeportivo de fisicoculturistas competidores versus no competidores. Revista de deporte. Recuperado de: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjVwpKEpIP6AhUyBEQIHcIXDfcQFnoECAMQAO&url=http%3A%2F%2Frabida.uhu.es%2Fdspace%2Fbitstream%2Fhandle%2F10272%2F11501%2FPerfil_socio_deportivo.pdf%3Fsequence%3D2&usg=AOvVaw1hcmbtNP7UGJOFU7WJryUX
9. Corzo, L. (2021). El deporte en el siglo XXI: Nuevos hábitos gracias a las redes sociales. *Revista ComHumanitas*, Vol. 12, núm. 2 (2021), Julio - Diciembre 2021. ISSN: 1390-776X Págs: 1-10. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi4g9XWtNL_AhXyIEQIHf-KAOk4ChAWegOIRAB&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F8231725.pdf&usg=AOvVaw3qu2ZnOJzU5vo2Sv8OOEe0&opi=89978449
10. Domínguez, M. (2019). Repensar las masculinidades: Experiencias radicales en la cultura del fitness. En S.Cruz y A. Nateras (coords.), *Juventudes en fronteras. En Identidades, cultura y violencia*. (p 247-273). Tijuana: El Colef.
11. Duarte Ortiz, Y., & Garcia Echavarría, O. (2022). La cultura fitness contemporánea desde una perspectiva sociológica [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Apartadó, Colombia. Recuperado de: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjz5qy1v7H-AhUqKEQIHbH3DHOQFnoECBIOAQ&url=https%3A%2F%2Fbibliotecadigital.udea.edu.co%2Fbitstream%2F10495%2F27392%2F6%2FGarciaOriana_2022_CulturaFitnessContempor%25C3%25A1nea.pdf&usg=AOvVaw1xeW909ykTbdb5DmS49Xiw

12. Emiliozzi, M. V. (2013). El cuerpo del deportista y la apuesta de un capital simbólico. *Question/Cuestión*, 1(40), 59-67. Recuperado a partir de <https://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/question/article/view/1987>
13. Esnaola Etxaniz, Igor (2005). Imagen corporal y modelos estéticos corporales en la adolescencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1),183-195. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832486012>
14. Ezequiel, F. (2017). “Corporalidades en el gimnasio: un abordaje etnográfico sobre juventudes, fierros y estilo de vida saludable”. En Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6450192>
15. Ferrada-Sullivan, Jorge. (2019). Sobre la noción de cuerpo en Maurice Merleau-Ponty. *Cinta de moebio*, (65), 159-166. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-554x2019000200159>
16. Franco, A., et al. (2011). “La salud en los gimnasios: Una mirada desde la satisfacción personal”. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 16 (1), 186-199. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/260766624_LA_SALUD_EN_LOS_GIMNASIOS_UN_A_MIRADA_DESDE_LA_SATISFACCION_PERSONAL_GYM_HEALTH_A_LOOK_FROM_PERSONAL_SATISFACTION
17. Giménez, G. (2002). “Paradigmas de identidad”. En Chihu, A. (Coord.). *Sociología de la identidad*. Iztapalapa: Miguel Ángel Porrúa. (p 35-70).
18. Goffman, E. (2001). “Actuaciones”. En *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Buenos aires, Argentina: Amorrortu Editores. (p. 29-47).
19. Guber, Rosana (2001). *La etnografía. Método, campo y reflexividad*. Bogotá, Grupo Editorial Norma.
20. Heinemann, K. (2001). «Los valores del deporte. Una perspectiva sociológica». *Apunts. Educación física y deportes*, Vol. 2, n.º 64, pp. 17-25, <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/301943>.
21. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2018a). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) Presentación de resultados. Consultado en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/ensanut/2018/doc/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf
22. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2019b). Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo (ENUT) 2019. Presentación de resultados (segunda edición). Consultado en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enut/2019/doc/enut_2019_presentacion_resultados.pdf
23. Instituto Nacional de Estadística y Geografía.(2022c). Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2022. Comunicado de prensa núm.34/23, 26 de enero de 2022. Consultado en: <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/mopradef/mopradef2022.pdf>
24. Kalin, E. (2017). “Nosotros hacemos Crossfit: etnografía sobre identidades deportivas”. *Educación Física y Ciencia*, vol. 19, n.º 2, e030. Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2314-25612017000200002
25. Kogan, L. (2005). Performar para seguir performando: la cultura fitness. *Anthropologica*, 23(23), 151-164. Recuperado en 21 de febrero de 2023, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92122005000100006&lng=es&tlng=es.
26. Le Breton, D. (2002). *La sociología del cuerpo*. Capítulo I-IV. Buenos Aires. Nueva Visión.
27. Landa, M. (2009). Subjetividades y consumos corporales: un análisis de las prácticas de Fitness en España y Argentina en: *Razón y palabra*. Primera Revista Electrónica en América Latina Especializada en Comunicación. N°69. Recuperado de: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEWja4cLdu>

[NL_AhUnLUQIHd2pBu4QFnoECA4QAO&url=http%3A%2F%2Fwww.razonypalabra.org.mx%2F2FSUBJETIVIDADES%2520Y%2520CONSUMOS%2520CORPORALES%2520UN%2520ANALISIS%2520DE%2520LAS%2520PRACTICAS%2520DEL%2520FITNESS%2520EN%2520ESPANA%2520Y%2520ARGENTINA%2520.pdf&usg=AOvVaw0JhBdcrBb1E-gguTjcs03Y&oi=89978449](http://www.razonypalabra.org.mx/2FSUBJETIVIDADES%2520Y%2520CONSUMOS%2520CORPORALES%2520UN%2520ANALISIS%2520DE%2520LAS%2520PRACTICAS%2520DEL%2520FITNESS%2520EN%2520ESPANA%2520Y%2520ARGENTINA%2520.pdf&usg=AOvVaw0JhBdcrBb1E-gguTjcs03Y&oi=89978449)

28. Mauss, M. (1979). Técnicas y movimientos corporales. En Sociología y antropología. Editorial Tecnos. Madrid.
29. Mateu, P., y Rodrigues R., (2020). Ejercicio físico en tiempos de aislamiento social: Una reflexión bourdieusiana sobre gustos y distinción. *Sociología Del Deporte*, 1(1), 51–60. <https://doi.org/10.46661/socioldeporte.4935>
30. Martín, E. y Souza Costa, M. (2015). Ejercicio físico y estilo de vida saludable. En Motricidad humana. Hacia una vida más saludable (pp.221 - 236). Primera edición. Cap. 13. Universidad Central de Chile. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/305318868_Ejercicio_fisico_y_estilo_de_vida_saludable
31. Martínez, M. (2015). Cultura de gimnasio. Significados y usos del cuerpo. XI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Recuperado de: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwio5fr-hrT-AhUBM0QIHefgCdgQFnoECA0QAO&url=https%3A%2F%2Fcdsa.aacademica.org%2F000-061%2F959.pdf&usg=AOvVaw1sAWZpbsK49XmJVhNsH4yy>
32. Merino, L. (2008). “Manifestaciones de anatomopolítica en gimnasios de la ciudad de Córdoba”. V Jornadas de Sociología de la UNLP. Universidad Nacional de La Plata. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjg6-rYtoP6AhWMDEQIHafvCyEOFnoECAsQAO&url=http%3A%2F%2Fwww.memoria.fahce.unlp.edu.ar%2Ftrab_eventos%2Fev.6245%2Fev.6245.pdf&usg=AOvVaw3IN7F074bZWQnPlzHC2PCC
33. Moncrieff, H. (2014). La hombría del cuerpo. Masculinidad y respeto en los gimnasios callejeros de Caracas. *Revista Venezolana de Estudios de la Mujer*. Vol. 19, N° 43 pp. 161-188. Recuperado de https://www.academia.edu/19489473/La_hombr%C3%ADa_del_cuerpo_Masculinidad_y_respeto_desde_los_gimnasios_callejeros_de_Caracas
34. Montenegro et.al (2006). Cuerpo y corporalidad desde el vivenciarfemenino. *Acta Bioethica*, 12(2),165-168.[fecha de Consulta 7 de septiembre de 2022]. ISSN: 0717-5906. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55412204>
35. Mora, E. (2014). La organización social y de género en el grito. ¿Quién puede gritar en el gimnasio? *Prisma Social, Revista de ciencias sociales*, núm. 13, p. 989-1012. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5255497>
36. Organización Mundial de la Salud (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Ginebra. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/documentos/vistazo-directrices-oms-sobre-actividad-fisica-comportamiento-sedentario>
37. Organización Mundial de la Salud (5 de octubre de 2022). Actividad física. Recuperado el 14 de mayo de 2023 de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
38. Ripanini, M. (2010). “La construcción del cuerpo de la mujer en el gimnasio. Análisis de la relación de las mujeres con sus cuerpos en los gimnasios de la ciudad de La Plata”. VI Jornadas de Sociología de la UNLP. Recuperado de <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/105766>

39. Rodríguez, A. (2014). "El fitness es un estilo de vida: Gimnasios y sociabilidad en una perspectiva crítica". VIII Jornadas de Sociología de la UNLP, Ensenada, Argentina. Recuperado de <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=eventos&d=Jev4733>
40. Rodríguez, J. (2007). Vigorexia: adicción, obsesión o dismorfia; un intento de aproximación. España. Redalyc. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj5sqfEtoP6AhVFMEQIHRwxDnMQFnOECawQAO&url=https%3A%2F%2Fwww.redalyc.org%2Fpdf%2F839%2F83970205.pdf&usg=AOvVaw0JczIt8Qj-a5mcQImStbNA>
41. Rojas, Janeth (2013). "Los gimnasios contemporáneos como evidencia material del cambio en la disciplina corporal moderna a la posmoderna, su relación con la agencia y el contexto social". Revista de antropología y arqueología. No. 16, pp. 157-176 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4339663>
42. Sabido, Olga (2010). El «orden de la interacción» y el «orden de las disposiciones». Dos niveles analíticos para el abordaje del ámbito corpóreo-afectivo. Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad, 2(3),6-17.[fecha de Consulta 9 de junio de 2022]. ISSN: 1852-8759. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273220631002>
43. (Sánchez, R. 2008). Habitus y clase social en Bourdieu: una aplicación empírica en el campo de los deportes de combate. Ciudades e inmigración. Vol.89. p. 103-125. Disponible en: <https://papers.uab.cat/article/view/v89-sanchez>
44. Sossa, A. (2013). Capítulo IV Cuerpo y reflexividad. En: Trabajando sobre la corporalidad. Un análisis etnográfico a los usuarios recurrentes de un gimnasio comercial en la zona sur oriente de Santiago de Chile". (TESIS). Recurso electrónico. En ResearchGate.
45. Sossa, A. (2015). Entrenar hasta que duela. Significaciones culturales asociadas al dolor y el cansancio en la ejercitación en gimnasios. Revista de ciencias sociales. Disponible en <https://www.scielo.org.mx/pdf/desacatos/n48/n48a10.pdf>
46. Tristán, B. (2011). Modelos de cuerpo y feminidad en un gimnasio local. En revista Anthropologica, No. 29, p. 53-90. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5042088>
47. Turner, B. (1989). El cuerpo y la sociedad. Exploraciones en teoría social. Fondo de cultura económica. México. Recuperado de: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiSuv654qL-AhXxMUQIHx34ASIQFnOECAsQAO&url=http%3A%2F%2Fwww.multimedia.pueg.unam.mx%2Flecturas_formacion%2Fgenero_cuerpo%2FLB1%2FBryan_Turner_El_cuerpo_y_La_Sociedad.PDF&usg=AOvVaw1lQkoLMuAPcejm9GyVGg4n
48. Vilodre, S., (2008). Deporte y Cultura Fitness: La generización de los cuerpos contemporáneos. Revista Digital Contemporánea Vol. 9 Núm. 7: 3-11. Recuperado de: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi-ktL7w7v-AhXWIkQIHwBnCjkQFnOECawQAO&url=https%3A%2F%2Fwww.revista.unam.mx%2Fvol.9%2Fnum7%2Fart47%2Fart47.pdf&usg=AOvVaw3T3TfHhCrmws5TbeHKbjhy>
49. Wacquant, L. (2006). Entre las cuerdas. Cuadernos de un aprendiz de boxeador. Siglo XXI editores. Disponible en <https://planificacionalainvestigacion.files.wordpress.com/2012/03/24280981-wacquant-loic-entre-las-cuerdas-cuadernos-de-un-aprendiz-de-boxeador-2000.pdf>

Páginas Web:

1. Calvo, B. (28 de junio de 2022). *Qué es el fitness y sus beneficios*. Un cómo. Recuperado el 7 de marzo de 2023 de <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/que-es-el-fitness-y-sus-beneficios-52401.html>

2. Smart fit (26 de junio de 2019). *¿Qué es el fitness y para qué sirve? Aquí te decimos*. Smart fit. Recuperado el 7 de marzo de 2023 de <https://blog.smartfit.com.mx/que-es-fitness-y-que-beneficios-tiene-para-tu-salud/>
3. Smart fit (5 de junio de 2018). Ejercicios de pecho: ¿Por qué son los favoritos en lunes? Recuperado de: <https://blog.smartfit.com.mx/ejercicios-de-pecho-los-favoritos-para-los-lunes/>
4. Higuera, G. (26 de abril de 2019). Rutina Weider, qué es y cuáles son los ejercicios que la han convertido en el entrenamiento más famoso del mundo. En Men's Health. Recuperado de: <https://www.menshealth.com/es/fitness/a27214555/rutina-weider-ejercicios-grupos-musculares-intervalos/>
5. Serra, A. (7 de mayo de 2020). Volumen vs definición; significados, fases y recomendaciones. En LBDC. Recuperado de: <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/volumen-o-definicion-gimnasio/>
6. Ortiz, J. (s.f.). Somatotipo y su abordaje. En Mundo Entrenamiento. Recuperado el 17 de junio de 2023 de: <https://mundoentrenamiento.com/somatotipo-y-su-abordaje/>
7. Sánchez, G. (24 de abril de 2021). Sangre de vaca y leche: la increíble tribu de África donde los hombres compiten por ser el más gordo. En Clarín. Recuperado de: https://www.clarin.com/internacional/sangre-vaca-leche-increible-tribu-africa-hombres-compiten-gordo_0_TyCqM2cEw.html
8. ATHLEAN-X (21 de marzo de 2020). La Rutina PERFECTA en CASA (Sets y Repeticiones Incluidas). Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=pZjlekebusch>
9. Grupo Reforma (30 de junio de 2020). Sufren gimnasios el peso de la pandemia. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=AfdJdQIoixc>
10. ATHLEAN-X (4 de abril de 2020). 29 TRUCOS para EJERCICIOS EN CASA ¡Cuerpo Completo! Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=rtgpnSVPE3w>
11. Pascual, J. (18 de marzo de 2018). El Hombre de Vitruvio: significado y secretos del hombre perfecto. Recuperado de: <https://computerhoy.com/noticias/life/hombre-vitruvio-significado-secretos-del-hombre-perfecto-77327>

Noticias

1. González, L. (1 de julio de 2021). Membresías de gimnasios recuperan nivel prepandemia. En El Economista. Recuperado de: <https://www.eleconomista.com.mx/empresas/Membresias-de-gimnasios-recuperan-nivel-prepandemia-20210701-0009.html>
2. Zeta (5 de diciembre de 2020). Bares, templos y gimnasios cerraran a partir del lunes en BC por semáforo rojo. En Zeta. Recuperado de: <https://zetatijuana.com/2020/12/bares-templos-y-gimnasios-cerraran-a-partir-del-lunes-en-bc-por-semaforo-rojo/>
3. Ayala, D. (Martes 16 de junio de 2020). *Batalla del streaming en la era Covid-19*. En El economista. Recuperado de: <https://www.eleconomista.com.mx/mercados/Batalla-del-streaming-en-la-era-Covid-19-20200615-0106.html>