



**DOCTORADO EN CIENCIAS SOCIALES 2005-2012**

**Acreditación de la CONEAU (220/11)**

Tesis para obtener el grado de  
Doctor en Ciencias Sociales

"No sólo cambiás tu cuerpo, también te cambiás a vos mismo".  
Cuerpo y subjetividad entre un grupo de entrenados de los gimnasios  
porteños a principios de siglo XXI

Autor: Mg. Alejandro Damián Rodríguez

Director/a: Dr. Sergio Visacovsky

Co-Director/a: Dr. José Garriga Zucal

Febrero de 2016



- i. Tutor de la Tesis (Apellidos y Nombres): -
- j. Colaboradores con el trabajo de Tesis: -
- k. Descripción física del trabajo de Tesis (cantidad total de páginas, imágenes, planos, videos, archivos digitales, etc.): **266 páginas**
- l. Alcance geográfico y/o temporal de la Tesis: **Ciudad de Buenos Aires, 2016.**
- m. Temas tratados en la Tesis (palabras claves):  
**Cuerpos - Subjetividad - Técnicas corporales - Gimnasios**
- n. Resumen en español (hasta 1000 caracteres):

En las últimas tres décadas, tanto los gimnasios de entrenamiento como las personas que se acercan a ellos para comenzar a entrenar se multiplicaron de forma exponencial en la ciudad de Buenos Aires. Estudiar por qué es la pregunta global de esta tesis. En particular, me interesa interpretar por qué las personas han empezado a considerar en las últimas tres décadas que es necesario comenzar a entrenarse en un conjunto de técnicas corporales en el gimnasio. En términos teóricos y para dar cuenta de este fenómeno empírico, propongo analizar qué vínculo existe entre el cuerpo que se entrena en el gimnasio con un proceso de construcción de la subjetividad personal.

El argumento más visible que explica por qué las personas se acercan a un gimnasio a entrenar en la actualidad es que buscan lograr más salud. Aunque ese argumento tiene mucho de verdad, no alcanza a cubrir un fenómeno más complejo, ya que las personas que se acercan a los gimnasios terminan logrando más salud pero también moldeando su cuerpo y un tipo de persona que consideran deseable. En el gimnasio, las personas buscan transformarse: por un lado pretenden alejarse de quienes no quieren ser, mientras que por el otro buscan construirse en quienes anhelan alcanzar. Toda esta operación se lleva adelante sobre el cuerpo; se trata de un largo proceso de subjetivación que se realiza a partir pero también en él. Para analizar el vínculo entre cuerpo y subjetividad que se crea en el gimnasio reconstruyo etnográficamente la "carrera del entrenado": se trata de un largo camino que transcurre desde el momento en que la persona arriba como un neófito al lugar hasta cuando finalmente se convierte en un

entrenado del gimnasio. Convertirse en un entrenado implica primero que nada acumular tiempo más trabajo en el entrenamiento, pero segundo aprender a hacerse cargo de ese nuevo sí mismo también fuera del gimnasio: el entrenado sumará dietas, medirá el descanso diario en función de las nuevas necesidades del cuerpo, reestructurará su sociabilidad de modo que no afecte el avance de la carrera. En el caso más extremo, no quedará otra opción más que la prohibición de ciertas prácticas, personas u objetos. A medida que el entrenado avanza en la carrera también comienzan a aparecer los riesgos. Dietas extremas, sobreentrenamiento o consumo de esteroides son aspectos que se transforman en corrientes para un entrenado que ya desando el camino, pero que en el origen de la carrera no eran percibidos. Tratar de entender por qué las personas se acercan al gimnasio teniendo en cuenta sólo la explicación saludable no permite dar cuenta de por qué algunas de ellas, a lo largo de la carrera entrenada, adoptan pautas que se desvían de ese mismo patrón que en apariencia explicaba por qué habían arribado al gimnasio. Estas conductas desviadas, en cambio, son bien aprehensibles si se adopta una perspectiva que profundiza la relación entre cuerpo y subjetividad y que presta atención al nuevo modo en que el entrenado empieza a ver su cuerpo y su sentido de sí mismo luego de haber transitado toda una carrera entrenada. En definitiva, la clave de análisis que propongo busca colocar la discusión en un plano más amplio y pretende dar cuenta de cómo se entrelazan cuerpo y sujeto alrededor del entrenamiento en el gimnasio, pero prestando especial atención a quienes desarrollan una carrera de largo plazo allí como fenómeno empírico explicativo.

o. Resumen en portugués (hasta 1000 caracteres):

Nas últimas três décadas, os dois ginásios de treinamento como as pessoas abordam-los para começar a treinar multiplicado exponencialmente na cidade de Buenos Aires. Estudar por que é a questão geral desta tese. Em particular, estou interessado interpretar por que as pessoas começaram a considerar em décadas recentes que temos de começar a treinar em um conjunto de técnicas corporais no ginásio. Em termos teóricos e tentar conta para este fenômeno empírico, proponho analisar o que é o elo entre o

corpo que treina na academia com um processo de construção da subjetividade pessoal.

O argumento mais visível explicando por que as pessoas vêm para a academia para treinar hoje está a tentar alcançar uma melhor saúde. Embora este argumento tem um monte de verdade, não abrange um fenômeno mais complexo, como as pessoas que vêm para o ginásio acabar melhorar a saúde, mas também moldar o seu corpo e um tipo de pessoa que considere desejável. No ginásio, as pessoas procuram transformado: em primeiro lugar visam longe daqueles que não querem ser, enquanto o outro olhando para construir sobre aqueles que anseiam alcançar. Toda essa operação é realizada sobre o corpo; é um longo processo que leva a subjetividade, mas também dele.

Para analisar a relação entre o corpo ea subjetividade que é criado no etnográfico ginásio reconstruiu a "carreira treinados" é uma longa estrada que funciona a partir do momento em que a pessoa como um neófito para o lugar, até que finalmente se torna uma aptidão treinado.

Tornando-se um treinado implica antes de tudo se acumulam mais trabalho no treinamento, mas segundo aprender a tomar conta desta nova auto mesmo fora do ginásio: o treinado adicionar dietas, medir o descanso diário, dependendo das novas necessidades do corpo, sociabilidade reestruturar de modo não afectar o progresso da raça. No caso mais extremo, não haverá outro que a proibição de certas práticas, pessoas ou objetos opção. À medida que a corrida se desenvolve riscos treinados também começam a aparecer. Dieta extrema, overtraining ou esteróides são aspectos que se tornam atual para um treinados já que desejam para a estrada, mas que, no início da corrida não foram coletados. Tentando entender por que as pessoas vêm para o ginásio tendo em conta não só permite explicação saudável para explicar por que alguns deles ao longo da corrida treinado, adoptar orientações que se afastam do que mesmo padrão que, aparentemente, explicou por que eles chegaram na academia. Estes desviado, no entanto, os comportamentos são bem apreendido se uma perspectiva que explora a relação entre o corpo ea subjetividade e preste atenção à nova forma do treinada começar a ver o seu corpo e seu senso de auto é adotado depois de terem viajado toda uma raça treinado. Em última análise, a análise fundamental que proponho pretende colocar a discussão

num nível mais amplo e procura explicar como corpo e fixado em torno de treino no ginásio estão interligados, mas com atenção especial para desenvolver uma carreira a longo prazo lá como fenômeno empírico explicativo.

p. Resumen en inglés (hasta 1000 caracteres):

In the last three decades, both training gyms as people approach them to start training multiplied exponentially in the city of Buenos Aires. Studying why is the overall question of this thesis. In particular, I am interested interpret why people have begun to consider in recent decades that we must begin to train in a set of body techniques in the gym. In theoretical terms and to account for this empirical phenomenon, I propose to analyze what is the link between the body who trains at the gym with a process of construction of personal subjectivity.

The most visible argument explaining why people come to the gym to train today is seeking to achieve better health. While this argument has a lot of truth, does not cover a more complex phenomenon, as people who come to the gym end up achieving better health but also shaping your body and a type of person they consider desirable. In the gym, people seek transformed: first aim away from those who do not want to be, while the other looking to build on those who yearn to achieve. This entire operation is carried out on the body; it is a long process that takes subjectivity but also from him.

To analyze the link between body and subjectivity that is created in the gym ethnographic rebuilt the "trained career" is a long road that runs from the moment the person up as a neophyte to the place until they finally becomes a trained fitness.

Becoming a trained implies first of all accumulate longer work in training, but second learn to take charge of this new self even outside the gym: the trained add diets, measure the daily rest depending on the new needs of the body, sociability restructure so as not to affect the progress of the race. In the most extreme case, there will be other than the prohibition of certain practices, people or objects option. As the race progresses trained risks also begin to appear. Extreme dieting, overtraining or steroids are aspects that become current for a trained already wishing for the road, but that at the

beginning of the race were not collected. Trying to understand why people come to the gym taking into account not only allows healthy explanation to account for why some of them along the race trained, adopt guidelines that deviate from that same pattern that apparently explained why they had arrived at the gym. These diverted, however, behaviors are well apprehended if a perspective that explores the relationship between body and subjectivity and pay attention to the new way the trained begin to see your body and your sense of self is adopted after having traveled all a race trained. Ultimately, the key analysis that I propose seeks to place the discussion on a broader level and seeks to explain how body and secured around workout in the gym are intertwined, but with special attention to develop a long-term career there as explanatory empirical phenomenon.

q. Aprobado por (Apellidos y Nombres del Jurado):

Firma y aclaración de la firma del Presidente del Jurado:

Firma del autor de la tesis:

## Índice de la obra

Agradecimientos.....	10
Introducción.....	15
Entre los antiguos gimnasios griegos y los modernos gimnasios de fitness. Técnicas distintas para una misma renovación personal .....	21
El cuerpo y las técnicas corporales en la teoría social.....	25
Sujetos y actores del gimnasio en busca de la misma renovación personal .....	32
Consideraciones metodológicas: poner el cuerpo como parte del trabajo de campo .	39
Plan de la obra .....	45
Capítulo I. Motivos entrenados .....	49
Los protagonistas.....	50
De sedentarios a activos para acumular más salud.....	55
Otros motivos alternativos para pensarse a sí mismos .....	58
Conclusión.....	64
Capítulo II. Entrenados entre la cadena y el barrio .....	66
Los gimnasios porteños. Entre la cadena y el barrio .....	67
Elegir un gimnasio y empezar a entrenar. Una cuestión de voluntad.....	72
Luis, Gabriel y Roxana. ¿Entrená, disfrutá?.....	75
Francisco y Margarita. Solo en un gimnasio "de barrio" se entrena de verdad.....	83
Conclusión.....	88
Capítulo III. Entrenados en adaptación .....	92
La temporada.....	93
Poseer el cuerpo apto.....	95
Tener un objetivo.....	97
Realizar una rutina.....	101
Anaeróbicos para ellos, Aeróbicos para ellas.....	105
Corregirse con los espejos .....	109
Después del primer entrenamiento: El dolor. Abandonar o seguir.....	112
Conclusión.....	113
Capítulo IV. Entrenados trabajando .....	120
Entrenar es trabajar.....	121
Los ritmos del trabajo .....	124
El objetivo global del trabajo: Prepararse para el verano .....	132
Aprender a moverse en el gimnasio .....	136
Un verdadero entrenado no tiene instructor .....	142
Conclusión.....	149
Capítulo V. Entrenados también afuera del gimnasio .....	153
El ascetismo como modo de regular el Yo a partir de intervenir el cuerpo .....	154
Ascetismo mundano, bienes y mercado .....	159
La renovación dietética.....	162
El suplemento de la dieta.....	168
El descanso diario y la nueva sociabilidad .....	171
Conclusión.....	174
Capítulo VI. Entrenados desviados .....	178
Entre anabólicos y gimnasios .....	179
Gabriel y los anabólicos. Con un plan de estano oral me alcanza.....	183
Lorenzo. Inyectarse o no inyectarse. Esa es la cuestión.....	185
Una conceptualización del consumo de esteroides anabólicos .....	188
Conclusión.....	194
Conclusiones.....	197

Sobre los entrenados .....	207
El carácter personal de esta investigación. Ser sujeto y objeto de estudio.....	210
¿En qué nos reconvertimos? .....	214
Anexo .....	217
El gimnasio "de barrio" .....	217
El gimnasio "de cadena" .....	218
Entrená, Disfrutá.....	221
El box de crossfit .....	223
Los entrenados .....	227
El verano y la temporada .....	235
La renovación del yo a través del cuerpo .....	235
Publicidades.....	237
Imágenes de éxito .....	241
Ficha de inscripción y Rutinas .....	241
Hombre-músculo-máquina .....	243
Dietas .....	244
Suplementos deportivos.....	245
Planes de esteroides anabólicos orales e inyectables.....	245
Bibliografía.....	247
General.....	247
Documentos legales .....	261
Artículos en periódicos y revistas.....	261

## Agradecimientos

Esta tesis es fruto de largos años de trabajo, una parte muy importante de ellos financiados por el Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) de la Nación. A esa institución, que me otorgó primero una beca doctoral tipo I y luego una tipo II, estoy sumamente agradecido porque me brindó la posibilidad de formarme a nivel de postgrado. Sin esa ayuda financiera todo hubiera sido mucho más difícil.

Antes que el CONICET, el Programa de Formación y Capacitación para el Sector Educativo del Ministerio de Educación de la Nación, a través de un convenio con distintas Universidades, me otorgó una beca para realizar la Maestría en Ciencias Sociales en la Universidad Nacional de General Sarmiento (UNGS) en el año 2009. También agradezco a esa institución. Aunque mi recorrido doctoral comenzó recién en 2011, no hubiera empezado nunca sin esa vital ayuda económica sobre unos costos que difícilmente podía financiar en aquel entonces (y ahora tampoco).

Al Instituto de Desarrollo Económico y Social (IDES) y a la Universidad Nacional de General Sarmiento (UNGS) estoy enormemente agradecido. A ambas instituciones les debo mucho; mucho más de lo que les voy a poder devolver en el futuro. La UNGS financió los costos del doctorado y me brindó espacios variados para formarme intelectualmente; las autoridades del Programa de Postgrado se caracterizaron por su presencia atenta en el largo -y a veces lleno de crisis- proceso de escribir una tesis. En este caso particular, dos. Primero la de Maestría, luego la de Doctorado. El IDES por su parte me dio un lugar de trabajo. Y no solo desde lo meramente formal, o sea una oficina para leer y escribir -la cual siempre tuve a disposición aunque la usara poco porque solía pasar más tiempo en el gimnasio- si no a través de espacios, actividades y reuniones de todo tipo donde podía participar, circular y expresarme libremente.

A mi director de tesis decir que estoy agradecido es poco. A Sergio Visacovsky le escribí un correo electrónico en 2010 para preguntarle si le interesaría supervisar mis trabajos de doctorado. Estaba seguro que iba a responder que no. Por suerte me equivoqué. De Sergio aprendí mucho en los espacios académicos formales pero seguro mucho más en los informales, en los muchísimos cafés que tomamos cuando nos encontramos, ya sea para hablar de antropología o de fútbol. Con preguntas sencillas

como ¿qué querés decir con esto? me ha hecho reorientar esta investigación muchas veces sobre una ruta que condujera a buen puerto. Asimismo, siempre me dio amplísima libertad para trabajar. Espero que sigamos transitando por ambos caminos, los formales y los informales, en los años venideros.

A mi codirector en esta tesis, pero director en la anterior, la de Maestría, también debo una mención especial. A diferencia de Sergio, son más años los que José Garriga Zucal me viene "aguantando" con mis trabajos sobre gimnasios -utilizando una categoría nodal propia de sus estudios sobre una hinchada de fútbol-. Recuerdo que fue en 2008 cuando le envíe por primera vez -y también por correo electrónico- el que yo consideraba un "proyecto de investigación": revisando ese texto hoy día creo que no era más que un conjunto de oraciones desordenadas con un argumento mal formulado. Supongo que José creyó que, en el fondo -seguramente muy en el fondo-, había una buena idea.

También agradezco profundamente a todo el cuerpo de profesores de la UNGS y el IDES, porque de ellos recibí y recibo estímulo constante. En el IDES agradezco especialmente a los colegas del Programa de Estudios sobre Clases Medias, quienes me han escuchado con mucha atención cada vez que les presenté un texto e hicieron muchas sugerencias a esta tesis. Gracias entonces a: Ezequiel Adamovsky, Enrique Garguin, Isabella Cosse, Patricia Vargas, Bárbara Guerschman y Lucila Dallaglio. También a Ricardo Fava que lamentablemente nos dejó hace poco tiempo atrás.

Otro agradecimiento va para las colegas del Centro de Antropología Social (CAS) del IDES, quienes también me han leído y orientado. Sin una formación específicamente antropológica en el nivel de grado, tuve que aprender a escribir una tesis etnográfica a la par que avanzaba con la investigación. Ellas me han ayudado. Agradezco entonces a: Elisa Palermo, Soledad Gnovatto, Belén Hirose y muy especialmente a la directora del CAS, Rosana Guber, por quien, al igual que me ocurre con Sergio, siento una profunda admiración.

También agradezco a Gabriel Noel, quien evaluó esta tesis cuando recién era un proyecto y me hizo sugerencias y me prestó bibliografía, sobre todo materiales que me sirvieron para prestar atención al problema desde una perspectiva moral.

A todos los compañeros del Grupo Interdisciplinario de Investigadores en Formación (GIIF) del IDES, quienes también con sus puntos de vista han nutrido esta tesis, también agradezco. Espero que nos sigamos encontrando en el futuro, en el IDES o donde sea, y que todos terminen sus tesis muy pronto.

A los compañeros del Seminario Permanente de Estudios Sociales del Deporte, grupo que une a personas con un interés común en estudiar el deporte desde una perspectiva socioantropológica del Instituto de Investigaciones Gino Germani (IIGG) de la Universidad de Buenos Aires (UBA), del Instituto de Altos Estudios Sociales (IDAES) de la Universidad Nacional de San Martín (UNSAM) y de la Universidad Nacional de la Plata (UNLP). En especial a Alejo Levoratti, Juan Branz, Julia Hang, Rodolfo Iuliano, Emmanuel Ferretty y Nemesia Hijós. Dentro de este grupo, Verónica Moreira me ha leído y orientado en muchas ocasiones. Al igual que José Garriga Zucal, me ha motivado a avanzar con esta investigación desde el comienzo, cuando empezaba a delinear el problema de investigación hace ya varios años atrás. Gracias Vero.

Somos pocos los investigadores en ciencias sociales que nos dedicamos a estudiar qué es lo que ocurre en un gimnasio de entrenamiento en Argentina y en el mundo. A algunos de ellos los conozco personalmente, y a otros, sobre todo a quienes no viven en Argentina, a través del correo electrónico. Agradezco a Alan Klein de Estados Unidos, a Cesar Sabino de Brasil, a Alexis Sossa de Chile, a Inés Martínez Echagüe de Uruguay, a María Inés Landa y Fernando Kalin de Argentina. Con algunos más y con otros menos, compartí diálogos, cafés, libros y en algunos casos solo e-mails. Les agradezco las sugerencias a mis trabajos y las palabras de estímulo.

A los compañeros de las distintas cohortes de la Maestría y el Doctorado de la UNGS y el IDES, pero especialmente a los de 2009 y 2011, que fueron las mías. Con ellos compartí horas de estudio, opiniones y libros, y también cafés y cervezas durante los últimos años. A algunos de ellos, como Juan Lucas Gómez y Gerardo Girón, me une una gran amistad.

Otras personas en distintos lugares e instancias me han leído y hecho sugerencias geniales, las cuales seguramente yo he desperdiciado. Entre ellos y en el marco de Jornadas; Talleres, Seminarios y Reuniones de diversa índole: Elizabeth Jelin, Sandra Gayol, Pablo Bonaldi, Carla Gras, Gabriel Nardacchione, Leandro López, Denise Oswald, Nicolás Viotti, Santiago Canevaro, Ramiro Segura, Máximo Badaró, Mario Pecheny, Ernesto Meccia, Lucas Rubinich, Daniel Fridman, Mariana Gómez, Oriana Seccia, Adrian Scribano, Victoria D'Hers, Rafael Sánchez Aguirre, María de las Nieves Puglia, Renato Fumero, entre muchos otros. Perdón a quienes estoy olvidando. A todos ellos también gracias.

Gustavo Moscona también me impulsó a escribir sobre este tema desde los momentos iniciales de esta investigación, cuando recién empezaba a bosquejar el

problema. Luego me invitó a participar de actividades, libros, revistas, el práctico de Sociología General de la carrera de Sociología en la cátedra de Lucas Rubinich y mucho más: me sigue sorprendiendo con gran admiración todas las cosas que puede hacer al mismo tiempo. También a Laura Rosenberg, que conocí a través de Gustavo hace muchos años, y también me impulsó a que hiciera de este tema, mi tema de investigación.

Varios profesores de Educación Física también han aportado opiniones valiosas a este texto. En especial agradezco a Sebastian Klein, del Seminario de Educación Física del Instituto Superior de Educación Física N° 2 "Profesor Federico Dickens", quien además me invitó a participar de su espacio de discusión en esa institución.

Durante el trabajo de campo recorrí muchos gimnasios de la ciudad. Y no solo para observar y entrevistar personas sino también para entrenar allí. En otras palabras, este trabajo no hubiera concluido en una tesis -mejor dicho no hubiera arrancado nunca- si no fuera porque, además de las ciencias sociales, disfruto mucho de pasar horas en el gimnasio. En ese espacio conocí hombres y mujeres que me mostraron que entrenar es mucho más que asistir tres o cuatro veces por semana una hora y media por día; el sacrificio que realizan en su cuerpo es digno de admiración. Algunos de esos hombres y mujeres me leyeron e hicieron críticas a diversas partes de este texto. Incluso formularon recomendaciones metodológicas: una de las más importantes fue que me corriera del centro de la escena y dejara hablar más a mis interlocutores. Espero haberlo hecho aceptablemente.

Ingresar a un gimnasio para hacer trabajo de campo no me resultó fácil. De hecho me di cuenta que son más las puertas que se cierran que las que se abren. Por eso es que agradezco muy especialmente a quienes me abrieron las puertas de sus gimnasios, *boxes* de *crossfit* y sedes de entrenamiento de *running*. En resumen, dedico este trabajo a todas las personas que frecuenté durante todos estos años en esos espacios y que, además de prestar colaboración para esta tesis, en muchos casos me brindaron su amistad.

También agradezco a mis padres. Creo que es poco lo que comprendían respecto a por qué pasaba tantas horas frente a la computadora, del mismo modo que años antes tampoco entendían bien por qué pasaba tantas horas en el gimnasio, pero igual siempre me apoyaron. Mi hermano que estudia en la carrera de Comunicación de la Universidad de Buenos Aires, en cambio, sí entendía mejor de qué se trataba esta tesis y me dio muy buenas opiniones.

Finalmente, a la memoria de mi abuela dedico este trabajo porque decidió irse el año pasado. Creo que tampoco entendía muy bien que es lo que hacía todo el día en la computadora pero me parece que disfrutaba del hecho de que pasara tantas horas en casa debido al trabajo de escritura de esta tesis.

A todos, incluso a quienes estoy olvidando en este momento, que son muchísimos más, gracias.

## Introducción<sup>1</sup>

La sede Caballito I de *Megatlon* se encuentra ubicada a dos cuadras de la Plaza Primera Junta y a una de la estación de trenes también de nombre "Caballito" por donde circula el ferrocarril Sarmiento. Esta zona es parte del centro comercial del barrio. Mientras camino en dirección al gimnasio por Avenida Rivadavia ya es posible ver algunas personas que se encuentran esperando colectivos como el 136, el 153 o el 163, que los llevarán a sus hogares en los barrios del oeste de la ciudad o del conurbano bonaerense. Otras salen de la boca de la estación "Primera Junta" del subte A, o se bajan de los colectivos que vienen del microcentro porteño y se dirigen, también como yo, camino hacia el gimnasio. Los hombres se encuentran vestidos con traje, corbata y zapatos. Las mujeres con camisas, polleras y zapatos de taco alto. Ninguno tiene atuendos de entrenamiento, sin embargo todos van hacia el gimnasio. Los delatan los bolsos y las mochilas, así como las botellas de agua mineral que llevan en sus manos. Al llegar a la intersección de las calles Rojas y Yerbal también es posible ver cómo otras personas buscan un lugar para estacionar sus vehículos en las inmediaciones. Son las 7 y media de la tarde del lunes 19 de octubre de 2010. A esa hora, en esa zona y en un día laborable resulta una misión imposible.

Llego al gimnasio. Un cartel blanco sobre la pared pintada de naranja indica que se trata de *Megatlon* Caballito. Además, me recuerda con unas letras más pequeñas, que "siempre hay uno cerca tuyo". La puerta de ingreso a la sede Caballito I de *Megatlon* consta de un pasillo largo. A la derecha es posible ver a través de una pared vidriada el salón de musculación, allí dentro se encuentran en su mayoría hombres. Gabriel es uno de ellos. Él está hablando con varios de sus "fierros" amigos y con Lorenzo, su compañero de entrenamiento. Gabriel me ve. Me saluda con la mano. Los demás también hacen lo mismo. Los saludo y sigo caminando. Todos están parados muy cerca de la máquina "press para hombros". Gabriel tiene puesta una remera musculosa blanca que dice *World Gym* y debajo de la inscripción se ve el dibujo de un mono musculoso que sostiene una barra que se está doblando por el excesivo peso. Debajo del mono se lee "Santa Mónica. USA". Lorenzo en cambio tiene una remera ajustada roja que resalta

---

<sup>1</sup> En esta tesis utilizo las siguientes pautas de estilo: nociones nativas entre comillas, citas de entrevistas y/o citas de bibliografía en igual fuente que el texto -Times New Roman 12- pero con interlineado sencillo y entre comillas y sin son más de 4 líneas separadas del texto. Los anglicismos, neologismos y términos con énfasis en cursiva.

sus enormes brazos. Uno de ellos está tatuado con una larga "manga" que le llega hasta la muñeca. Lorenzo tiene puesto uno de esos pantalones amplios con botones a los costados que usan los *strippers* para sacárselos más rápido en los *shows*. Lorenzo no es *stripper* y no entiendo cuál es el sentido de usarlo en un gimnasio. También tiene un bronceado envidiable, que se nota en su rostro y sus brazos, pero que no se condice con la época del año. Lo logra a costa de asistir regularmente a sesiones de cama solar en un solárium que se encuentra a dos cuadras, sobre la avenida Centenera.

Una de las pocas chicas que está dentro del pequeño salón de musculación se encuentra usando el "rack" para "sentadillas". Debe tener alrededor de 20 años y un pequeño short rojo que deja poco a la imaginación. Hace una sentadilla con poco peso: un disco de cinco kilos de cada lado. Tiene una técnica incorrecta. Todos la miran a través del espejo, aunque intentando no fijar la mirada durante demasiado tiempo seguido. Gabriel se da cuenta de que está trabajando mal el ejercicio y, como está parado casi al lado y además no hay instructores a la vista, la corrige. Ella sonríe y presta atención. Un televisor ubicado en el extremo donde la pared se une con la ventana que da a la calle transmite un partido diferido del Barcelona.

A la izquierda del pasillo en cambio hay una pared. Esta está revestida con imágenes de personas que están entrenando: una mujer de alrededor de treinta años, rubia, de ojos celestes, con una calza corta negra y un top blanco se encuentra levantando unas mancuernas mientras sonríe. Junto a ella, un hombre de una edad similar con un pantalón corto negro y una remera blanca se encuentra haciendo bíceps con mancuernas. Me detengo a mirar el cartel de cerca. El hombre no está agarrando las mancuernas; éstas levitan en el aire a unos cinco centímetros de sus manos. Debajo del cartel, la inscripción "Entrená, Disfrutá". A diferencia de los carteles del *Boulevard*, otro gimnasio al que también asisto, aquí no hay fotografías de fisicoculturistas. Lou Ferrigno o Arnold Schwarzenegger no parecen ser bienvenidos en la sede *Megatlon* Caballito I. En el *Boulevard* en cambio, eran quienes te recibían: al atravesar también el pasillo de ingreso, ellos estaban en las fotografías de las paredes que, tanto a derecha como izquierda, delimitaban el camino hacia el escritorio de Andrés.

Al final del pasillo de la sede *Megatlon* Caballito I se encuentra a la derecha una recepción con varios empleados con remeras naranjas. En ellas se lee la inscripción "trainer". Otros tienen chombas negras sin esa inscripción. Una fila de varias personas espera para hacer consultas sobre cómo asociarse al gimnasio. Avanzo hacia la escalera que da ingreso al salón principal. Busco mi carnet de "Classic Plus" en el bolso. No lo

encuentro. Creo que lo dejé en la mochila de la facultad. Le comento al empleado venezolano que me olvidé el carnet. Este está sentado junto a los molinetes que permiten el acceso, detrás de una computadora. Me pide mi número de documento. Luego de unos minutos donde chequea que mi cuota esté al día así como que mi "apto" se encuentre vigente, me permite el acceso. Una luz verde se enciende en el molinete. Puedo pasar. Ya estoy dentro de *Megatlon*.

Como ocurre todos los lunes en este horario el gimnasio rebalsa de gente. Además, como estamos en plena "temporada", durante estos meses de primavera y verano muchas personas que no son asistentes habituales se acercan para entrenar con el difícil objetivo de ponerse en forma en muy poco tiempo antes del verano. Con el correr de los días de la semana, el número de personas se reduce. Los viernes a la noche es cuando menos personas asisten, por tal razón decidimos con Gabriel que ese era el mejor día para "hacer piernas".

Camino en dirección al vestuario. Éste se encuentra ubicado en el subsuelo. Al bajar las escaleras me topo con el cartel que me recuerda la importancia de consumir "Chía Omega 3" de *Bagó*. Entro al vestuario y le dejo mi bolso al vestuarista. Giro la mirada en dirección hacia los bancos de madera donde las personas se cambian y lo veo a Francisco. Se lo ve algo ofuscado. Al parecer ya ha terminado de entrenar porque se encuentra bebiendo su proteína de vainilla en un vaso de plástico de la marca *Ena Sport*. Francisco se mudó hace poco a este gimnasio -él antes entrenaba en el *Boulevard*- y aquí se siente incómodo. Me ve y me saluda levantando la mano.

Ya con ropa deportiva y no con la que utilizo para ir a la facultad vuelvo a subir por las escaleras pero no hacia la sala de aparatos. Me dirijo en cambio hacia el segundo piso donde están los salones de "fitness grupal". Roxana me había convencido de que me sumara a la clase de *spinning* que se dicta de 20:00 a 21:00 y a la que ella asiste con regularidad. Al llegar a la puerta del salón Roxana se encuentra parada, rodeada de otras amigas de ella. Roxana tiene unas calzas verdes largas bien apretadas al cuerpo y una remera blanca que dice *Everlast*. Como la remera es tan corta deja a la vista sus abdominales marcados. Roxana tiene un tatuaje de una mariposa justo a la altura de la cadera que queda a la vista por sobre su calza. Me saluda con un beso y sigue hablando. Entro al salón de *spinning* y me siento en una de las bicicletas. Unos minutos después ingresa Roxana con una botella de agua en la mano y hablando con el resto de las mujeres con las que estaba en la puerta. Llega la profesora y pone música. El salón se transforma en una pequeña discoteca bailable durante la clase: pequeño y cerrado, a

oscuras, con luces destellantes y música a todo volumen. Roxana utiliza la misma bicicleta siempre. Es necesario anotarse en una lista, lo cual indica que el grupo que entrena en ese horario es más o menos fijo. El grupo está conformado por veinte mujeres y un único hombre. La clase comienza con un grito de la profesora: "¡vamos!". La música empieza a sonar al máximo. A ésta se suman las luces parpadeantes. La profesora continúa arengando "¡vamos!", "¡un minuto más!", "¡ya terminamos!". Luego da indicaciones para poner la bicicleta más pesada o más liviana, o para pedir que el ejercicio se realice estando parados o sentados, o para marcar los momentos en que descansamos. Luego de una hora donde todo transcurre a un ritmo frenético de luces y sonidos, la clase termina.

Vuelvo al salón de aparatos con Roxana. Ella todavía tenía que hacer la rutina y yo también. Luego de bajar por las escaleras nuevamente, reconozco algunas caras que había visto cuando llegué al gimnasio: un joven que buscaba lugar para estacionar justo enfrente del gimnasio y que se encontraba vestido de traje y corbata lleva puesto ahora un short *Adidas* y una remera amarilla fluorescente. Está corriendo sobre una de las "cintas". Siempre me llamó la atención por qué personas que vienen a correr al gimnasio llegan en automovil. En el centro del salón de musculación se encuentran los "trainers" con sus remeras fluorescentes naranjas. Roxana se acerca y saluda a uno de ellos, de nombre Gustavo, con un beso. Gustavo está parado junto al escritorio donde se encuentra depositadas las miles de "rutinas" de los entrenados que asisten a esta sede de *Megatlon*. Él me ve también y en cambio me saluda con un gesto. Roxana se queda hablando con Gustavo; le digo a ella que voy a ir a "trabajar" porque tengo poco tiempo y hoy me toca espalda y tríceps. Roxana asiente pero me dice que la espere, que no me vaya sin ella, porque me quería invitar a cenar a su casa. Le digo que si, que nos encontramos a la salida. Ingreso al salón de aparatos principal que está contiguo al subsuelo donde estaba Gabriel. La música es atronadora. A esta hora de la noche, a diferencia de las mañanas donde hay música de *chill out*, la electrónica se apodera del lugar. Un chico baila junto a la máquina. Se encuentra en su minuto de descanso. Atravieso el salón y miro hacia el sector de aeróbicos. Una fila de bicicletas en el fondo, una de cintas en el medio, otra más de cintas adelante en la parte delantera del salón. Todas posicionadas de modo que queden frente a los televisores. En éstos últimos en algunos se transmite un partido de fútbol y en otros un noticiero. Mientras algunos entrenados "hacen cinta", otros esperan de pie que alguna de ellas se desocupe. Avanzo

hacia la escalera que va al subsuelo y voy al encuentro de Gabriel que todavía está entrenando aunque solo.

Desde fines de siglo XX, pero con especial énfasis a partir de la década de 1990, cada vez más personas empezaron a acercarse a los gimnasios porteños para empezar a entrenar. Algunas personas concurren unas pocas veces y no vuelven más, otras asisten durante la temporada primavera-verano pero abandonan en invierno, y un grupo más reducido permanece al paso de los años entrenando, hace del gimnasio su lugar y elabora una "carrera" de largo plazo allí (Goffman, 1970 y Becker, 1971). Mi primer y más general propósito es tratar de brindar una interpretación a este fenómeno: ¿por qué tantas personas consideran necesario aprender un conjunto de técnicas corporales (Mauss, 337:1979) en el gimnasio, que implican una gran inversión de tiempo, trabajo y dinero? La recompensa de esta actividad que muchos definen como "sacrificio" es un cuerpo nuevo, diferente, pero a la vez una persona integral renovada. Para avanzar en una comprensión de esto, sugiero que es necesario adoptar un punto de vista más amplio que la simple y usual conexión con la idea de alcanzar una vida "más saludable", en muchos casos vía la recomendación médica. Desde esta óptica, toda persona que se acerca al gimnasio lo hace porque desea ganar, como si de un capital se tratara, más salud para su cuerpo y su persona. Si bien el principio de salud y el tipo saludable de cuerpo permiten entender una parte del asunto, también intervienen otros aspectos menos evidentes. Para aprehenderlos, propongo analizar la relación existente entre el cuerpo que se entrena en el gimnasio con lo que llamaré *un proceso de construcción de la subjetividad personal*. Las personas que llevan a cabo una carrera de entrenamiento de largo plazo en el gimnasio no parecen estar sólo capitalizando más salud, sino también moldeando su cuerpo y, a través suyo, también su persona. Se trata de un largo proceso de subjetivación que se realiza a partir pero también en el cuerpo.

Mi objetivo es mostrar cómo desarrolla su carrera en el gimnasio un grupo específico de personas, que hacen de ir a entrenar al gimnasio un hábito cotidiano. Estas personas sienten que no pueden faltar un sólo día al gimnasio porque, sí así lo hicieran, se lo reprocharán y tratarán de compensarlo lo más rápido posible. Estas personas concurren al gimnasio tres veces por semana como mínimo, si pueden cuatro o cinco y a veces lo hacen directamente a diario. Algunas de ellas incluso pueden llegar a dividir sus entrenamientos en dos turnos diarios, por la mañana y por la noche, aunque su caso constituye más la excepción que la regla. Siguiendo a Howard Becker en un estudio clásico (1971), también excluyo de este trabajo a quienes asistieron al gimnasio solo

una vez y lo abandonaron, o a quienes asisten solo por épocas. En cambio, trato de reconstruir el punto de vista de quienes elaboraron una carrera entrenada de largo plazo, invirtiendo mucho tiempo más trabajo en el gimnasio. Cuando haga alusión a personas que no entrenan o que asisten al gimnasio tan sólo por épocas, lo haré desde el punto de vista de quienes desarrollaron una carrera entrenada de largo plazo en el gimnasio.

Para llevar a cabo mi estudio, procedí a realizar una indagación etnográfica de las carreras en el gimnasio, desde el momento en que las personas arriban como neófitos hasta cuando se reconvierten en "entrenados". Construir una carrera en el gimnasio es un proceso largo que abarca años, luego de los cuales las personas terminan viéndose a sí mismas no solo mejor entrenadas, sino también distintas, porque a través del trabajo sobre el cuerpo pudieron renovar su sentido de sí mismos. Como mostraré, a partir de hacer una carrera en el gimnasio también buscan diferenciarse de los otros: los que no entrenan, ya sea porque nunca lo han hecho o han empezado y luego abandonado; o los que asisten al gimnasio pero no se comprometen con la actividad como ellos creen que es necesario.

Sostengo que los entrenados del gimnasio, en cambio, realizan un *sacrificio* entregando tiempo, trabajo y dinero, porque saben que obtendrán como recompensa un cuerpo que, no sólo alojará más salud, sino que también responderá a un modelo corporal y de persona que consideran deseable. En el gimnasio los entrenados buscan transformarse modificando el cuerpo. Por un lado pretenden alejarse de un tipo de persona que no quieren ser, mientras que por el otro buscan renacer en otra que anhelan alcanzar: acumular tiempo más trabajo en el entrenamiento es la fórmula para lograr esta conversión. Junto al aprendizaje de un conjunto de técnicas corporales, los entrenados a medida que avanzan en la carrera también irán aprendiendo a hacerse cargo de ese nuevo *sí mismo* fuera del gimnasio: sumarán dietas, empezarán a medir el descanso diario en función de las nuevas necesidades que posee el cuerpo, reestructurarán la sociabilidad de modo que no afecte el avance de la carrera. En el caso más extremo no quedará otra opción más que la prohibición de ciertas prácticas, personas u objetos.

A medida que los entrenados avanzan en la carrera también comienzan a aparecer los riesgos. Lo que aparentemente era todo beneficioso, desde el punto de vista de la construcción de una vida "más saludable", en exceso tiene un efecto contrario: lesiones frecuentes del cuerpo, sobreentrenamiento, dietas extremas, abuso de drogas. Estos últimos aspectos se transforman en corrientes para los entrenados aunque no

fueran percibidos en el origen de la carrera. He aquí una buena razón para atenuar las lecturas que enfatizan la relación del entrenamiento solo con un estilo de vida "saludable" bajo la guía de la medicina. Si fuese así, no podríamos entender por qué algunas personas parecen desviarse de ese modelo y se sumergen sin titubeos en el consumo de sustancias reñidas con la salud. En este trabajo pondré especial atención en estos consumos, especialmente en los esteroides anabólicos.

Inspirándome en los estudios sobre ritos de paso (Van Gennep, 1986 y Turner, 1988 y 1999), reconstruyo etnográficamente de manera procesual *la carrera del entrenamiento de gimnasio* con el fin de mostrar los aspectos menos familiares; también pretendo poner de manifiesto cómo influye el entrenamiento sobre la vida cotidiana de una persona que ha hecho de este hábito parte de su estilo de vida personal.

### ***Entre los antiguos gimnasios griegos y los modernos gimnasios de fitness. Técnicas distintas para una misma renovación personal***

Las técnicas corporales que se practican en los gimnasios modernos no son un producto que surge en el vacío. Por el contrario, esas técnicas están conectadas a distintos paradigmas sobre la educación del cuerpo que surgieron a lo largo de la historia. Las técnicas corporales que se practican en los gimnasios modernos son un híbrido que combina dentro de sí al menos tres lugares y paradigmas educativos corporales del pasado. Ellos son: las antiguas técnicas del gimnasio griego, las que renovaron el paradigma de la gimnasia en el siglo XIX y las que, después de la década de 1960, empezaron a surgir como productos de mercado bajo el rótulo primero de *aeróbics* y luego de *fitness*.

Es posible rastrear técnicas corporales de entrenamiento muy atrás en el tiempo, en varias civilizaciones antiguas. Existieron en el Antiguo Egipto, en Roma y en Grecia; pero fue esta última sociedad la que más importancia les prestó, creando un espacio específico para practicarlas, separado del resto de la polis. Es este el origen histórico del gimnasio. El gimnasio griego era un espacio reservado exclusivamente para los hombres, que acudían allí a entrenar<sup>2</sup> desnudos -*gymnos* significa desnudez en griego- y donde los adultos instruían a los más jóvenes. Además de corporal, el entrenamiento allí

---

<sup>2</sup> Algunos de los deportes que se practicaban en el gimnasio griego eran: carrera, lanzamiento de disco, salto de longitud y lucha.

también era espiritual; entrenar el cuerpo y cultivar el espíritu iban a la par; la formación de la persona era concebida de un modo bastante más integral en comparación con la que se brinda en un gimnasio contemporáneo. Pero no solo formativa del cuerpo era la actividad en el gimnasio, éste también era un lugar reservado para la sociabilidad, siempre claro, estrictamente masculina. El componente político del gimnasio tampoco debiera ser relegado. Como sostiene Weber, se suponía que los entrenados del gimnasio griego, tan sólo por el hecho de haber transitado por allí, se transformaban en mejores dirigentes políticos: "los primeros gimnasios griegos fueron creados en el supuesto de que un hombre formado en ellos sería capaz de desempeñar cargos públicos" (1978).

Aquel gimnasio griego tiene pocos puntos de contacto con uno actual, ya sea que se lo examine desde las técnicas del cuerpo que allí se practicaban o del género de las personas que lo frecuentaban, sin embargo existe una misma concepción del cuerpo como medio de transformación personal y de formación de la subjetividad que sí constituye un elemento de continuidad. Desde el punto de vista de las técnicas corporales, el tipo que se practica en los gimnasios modernos tiene más puntos de contacto con las que, renovando la noción de gimnasia, se desarrollaron durante el siglo XIX en Europa. En las décadas de 1810 y 1820 se dio una ruptura fundamental (Vigarello, 2011:23) en materia de gimnasias: en el contexto de la Revolución Industrial, el reloj, que ya había ingresado con éxito a la fábrica para medir los tiempos del trabajo<sup>3</sup>, hizo su aparición en el ámbito del gimnasio:

"...Una renovación completa de la visión de los ejercicios físicos; así como una renovación total de la visión del cuerpo, es decir, un trabajo físico totalmente inédito, propuesto en algunos gimnasios inaugurados en Londres, París, Berna o Berlín. *Esa originalidad es importante por ser dichas acciones objeto de efectos medibles y calculados, productores de fuerzas previsibles y contabilizadas*" (2011:23) (la cursiva es mía).

En este contexto surgieron escuelas gimnásticas diversas pero todas sostenidas en los mismos principios racionalistas del movimiento corporal: entre ellas se destacan

---

<sup>3</sup> El éxito del reloj en las fábricas del siglo XIX es relativo debido a que esos artefactos todavía distaban mucho de ser exactos. Como sostiene Thompson "desde el siglo XIV en adelante se erigieron relojes en iglesias y lugares públicos; la mayoría de las parroquias inglesas deben haber poseído un reloj de iglesia hacia finales del siglo XVI". Continúa más adelante, "la precisión de estos relojes es una cuestión polémica y se mantuvo el uso de relojes de sol (en parte para poner los demás en hora) en los siglos XVII, XVIII y XIX" (1979:249). Sólo recién a partir de las primeras décadas del siglo XX el reloj impondrá la norma y el cronómetro (Coriat, 1982) con una exactitud casi perfecta en la fábrica fordista pergeñada alrededor de los principios técnicos del taylorismo.

la de Jahn en Alemania o la de Ling en Suecia. Detrás de estas escuelas y de la renovación que impulsaron se encuentran las raíces del *homo gymnasticus* moderno (Scharagrodsky, 2011): un hombre totalmente moldeado de acuerdo a unas nuevas técnicas corporales donde cada movimiento, desplazamiento y/o ejercicio debía ser medido hasta en el más mínimo detalle; en el fondo, también la idea que guiaba esta renovación era que la persona podía ser transformada a partir de trabajar el cuerpo.

Resulta al menos sugerente que la historia del *homo gymnasticus* de Scharagrodsky comience a principios de siglo XIX y se detenga abruptamente a mitad de siglo XX, justo cuando el mercado empieza a ganar terreno en el campo de la oferta gimnástica. Así, el trabajo del autor se vuelve interesante no solo por lo que incluye sino también por lo que deja afuera. Es probable que la complejidad que reviste estudiar cómo continuó su trayectoria ese hombre hecho con gimnasias en el gimnasio, en un contexto mucho más complejo donde el mercado cobra un rol central, requiera de otra investigación adicional y similar a la que el autor llevó adelante. Intentaré dar algunas pistas de cuáles considero son las principales claves para investigar cómo continuó su marcha ese hombre hecho con gimnasias en el gimnasio luego de finalizada la primera mitad del siglo XX.

A partir de la década de 1960, "el discurso de la gimnasia terapéutica relacionado con la salud, el que le otorga características terapéuticas y medicinales" renueva su auge, ahora fortalecido por el mercado, que cada vez más activamente empieza a mostrarse como un posible proveedor de productos para el cuerpo (Reverter Masiá y Barbany Cairó, 2007 y Martínez, 2004). Es entonces que surgen productos como el *aeróbic*<sup>4</sup>, híbridos entre la gimnasia y el *marketing*, ahora apuntados, según los gurúes del mercado, a públicos cada vez más amplios y no ligados históricamente al gimnasio<sup>5</sup>. Con el transcurrir de las décadas, el *aeróbic* y sus técnicas corporales cedieron su lugar al *fitness*, transformándose este último, a partir de la década de 1990,

---

<sup>4</sup> Aunque su origen data de la década de 1960, esta práctica se popularizó recién en 1980 de la mano de dos videos de Jane Fonda: "*Jane's Fonda Workout*" de 1982 y "*Jane's Fonda New Workout*" de 1986. Kenneth Cooper, quien también creó el conocido test de Cooper que hasta hace pocos años atrás era utilizado como método de evaluación de la asignatura Educación Física en muchas escuelas secundarias porteñas, había ideado la gimnasia *aeróbic* dos décadas atrás y plasmó su método en un conocido libro del mismo nombre: *Aerobics*, del año 1968. Teniendo en cuenta que Cooper era también coronel de la fuerza aérea norteamericana, muchos de los principios del entrenamiento militar deben haber impregnado los basamentos del *aeróbic*. Gimnasia y Ejército aparecen en relación, pero a partir de la oferta de estas técnicas a públicos masivos también se sumó al mercado a la ecuación.

<sup>5</sup> Supongo que estudiar este pasaje por el cual la gimnasia se transformó de una actividad apuntada a determinados grupos (hombres, niños y jóvenes en edad escolar, personas en rehabilitación, gimnastas o deportistas de élite) a una masiva desde mediados de siglo XX y en adelante es todavía una cuenta pendiente.

en principio explicativo de las técnicas corporales que se practican actualmente en el gimnasio<sup>6</sup>.

El *fitness* es una noción compleja que sumó a las técnicas corporales que se aprenden en el gimnasio todo un lenguaje de raigambre biologicista y un sentido totalmente excluyente: la expresión *the survival of the fittest*, a la que se encuentra enraizada etimológicamente, fue acuñada por el filósofo Herbert Spencer (1891) pero ideada a partir de textos anteriores de Darwin, para indicar que sólo los mejor adaptados sobrevivirían<sup>7</sup>. Estrechamente ligada a la naturaleza, a la genética y en el fondo a la teoría de la evolución, la noción de *fitness*, además de su difícil definición también tiene una compleja traducción. Ha sido transcripta al castellano como aptitud, adecuación o eficacia, sin embargo, como ninguna de esas nociones coincide exactamente con el significado nativo de *fitness*, el anglicismo sigue siendo más popular entre nosotros. En lo que respecta específicamente a su uso social dentro de los gimnasios, "llevar un estilo de vida *fitness*" es la expresión más comúnmente oída allí. Al expresarla, el entrenado del gimnasio intenta demostrar que se dedica de manera cotidiana a incorporar un conjunto de técnicas corporales de entrenamiento con el fin de cuidar la salud de su cuerpo, además de otras prácticas adicionales de alimentación, de descanso, etcétera<sup>8</sup>.

Lo que han aportado de nuevo el *fitness* y sus técnicas corporales es el doble carácter -innato y adaptable- que los cuerpos que son disciplinados en ellas deben poseer. Por un lado, se requiere una característica innata (un cuerpo apto) y, por el otro, una capacidad que se adquiere en el gimnasio (la aptitud para adecuar el cuerpo al entrenamiento). Poseer un cuerpo apto es la credencial de ingreso al gimnasio, pero luego también es necesario ser capaz de adaptarlo a un estilo de vida nuevo y dejar atrás el poco saludable del pasado. Es necesario, entonces, renovarse a sí mismo. Esa capacidad para adaptarse, incluso, parece ser más importante que poseer un cuerpo apto. Como veremos en el capítulo III, cuando los cuerpos de los entrenados no cumplen con la premisa de aptitud, la óptica médica que los juzga, de todos modos, termina

---

<sup>6</sup> Algunas voces se han alzado en su contra con el fin de denunciar la relación existente entre *fitness* y mercado y promover entrenamientos y dietas alternativas no mediatizadas a través del comercio de bienes. Me refiero en especial a los seguidores de la técnica corporal *crossfit*.

<sup>7</sup> Actualmente, la expresión *the survival of the fittest* es popular incluso más allá de los límites de la ciencia: una reconocida compañía de zapatillas e indumentaria deportiva como Nike la utiliza como slogan para publicitar productos que usualmente consumen los entrenados del gimnasio.

<sup>8</sup> En conjunto todas esas prácticas componen un estilo de vida. Por estilo de vida entiendo un conjunto de prácticas más o menos integrado que un individuo adopta no sólo porque satisfacen necesidades utilitarias, sino porque dan forma material a una crónica concreta de la identidad del yo" (Giddens, 1995:106).

franqueándoles el ingreso al establecimiento, siempre y cuando, las personas que los portan se comprometan a cambiarlos. Este cambio incluye al cuerpo, mejor dicho es la vía para materializarlo, pero éste va a tener que arraigarse también en lo más profundo de la persona.

### ***El cuerpo y las técnicas corporales en la teoría social***

El cuerpo y las técnicas corporales se encuentran en el centro de la escena de la carrera de los entrenados del gimnasio. Como veremos, a fin de renovar su persona y reconstruirse subjetivamente en otros, quienes se entrenan realizan un *sacrificio* ofrendando tiempo, trabajo y dinero para obtener como recompensa un cuerpo y un Yo renovados. Pensando el cuerpo desde distintas perspectivas -como una herramienta, como espacio de significación cultural o como encarnación misma de la cultura-, existe una multiplicidad de enfoques analíticos sobre el cuerpo en antropología social.

Existe una larga tradición socioantropológica dedicada a estudiar el cuerpo en las tramas de la vida social que puede ser rastreada hasta principios de siglo XX. Como bien destaca Csordas (2001:1270), en las primeras décadas del siglo XX el cuerpo constituía una cuestión implícita pero siempre de fondo para la teoría. Dentro de esos trabajos pioneros existe una categoría que nos ha quedado como herencia y sobre la cual, quienes investigamos temas relacionados con el cuerpo, solemos volver siempre: me refiero a la noción de técnica corporal (Mauss, 1979). A partir de esa categoría Mauss sostuvo que cualquier técnica corporal como caminar, correr o comer siempre están imbricadas dentro de la cultura de un grupo social donde surgen y a partir de la cual cobran sentido. Dicho de otro modo: los modos de caminar o de correr son diferentes de acuerdo a cada cultura, porque no existe una técnica corporal del correr universal.

Los trabajos de Hertz (1907) y Leenhardt (1947) tienen la misma impronta fundacional. Hertz se interesó por estudiar los significados sociales diferenciales que recaen sobre las manos derecha e izquierda y que no pueden apreciarse a partir del saber biológico. Sobre la mano derecha e izquierda se han construido significados sociales distintos que adjudican a la primera la rectitud, la equidad, la pureza y lo sagrado, mientras que sobre la segunda se imbrican lo desviado, lo contaminado, lo profano, lo siniestro. Por su lado Leenhardt, a partir de su trabajo de campo entre los

kanakos de Nueva Caledonia, pudo concluir que ni el cuerpo ni la percepción de él son universales. En una conversación que el investigador mantuvo con un anciano nativo, éste último le respondió que lo que ellos (se refiere a los occidentales) le habían aportado era -justamente- el cuerpo (1947:227). La interpretación de Leenhardt ha sido bastante criticada, sobre todo debido a que parece sostenerse en el supuesto de que en Occidente impera una visión dualista de la persona, dividida en cuerpo y alma, y en las sociedades no occidentales, una holística.

Tuvo que pasar bastante tiempo más para que el cuerpo se convirtiera en un objeto de explícito interés socioantropológico, más allá de las primeras indagaciones antepuestas. Recién a partir de la década de 1970, comenzaron a observarse las complejas mutabilidades culturales e históricas que el cuerpo reviste en sociedades distintas. Hasta ese entonces, a la hora de teorizar sobre el cuerpo, siempre se lo hizo pensándolo como un objeto secundario, que ingresaba como una variable más para pensar otro problema de investigación. El cuerpo no terminaba de decantar en un objeto de investigación autónomo. A continuación repaso los principales enfoques<sup>9</sup> sobre el cuerpo, a fin de observar cuáles son los puntos de contacto y de quiebre entre ellos. También construyo algunos puentes entre esas perspectivas internacionales y la recepción que han tenido en el contexto local.

El primer enfoque hace hincapié en los modos en que el poder penetra los cuerpos para moldearlos a las normas imperantes de un determinado espacio. Los trabajos de Foucault sobre la cárcel, la escuela o el hospital son gravitantes en esta perspectiva que prioriza el poder que las estructuras ejercen sobre los cuerpos, cuya característica principal parece ser su extrema docilidad (Foucault, 2002:82). Este enfoque, luego, intentó relativizar el carácter determinista de su visión del poder, a partir de que el mismo Foucault señalara su carácter microfísico y capilar. Antes que residir en un lugar fijo, en el centro de una estructura, el poder la recorre por todas sus extremidades; allí es donde hay que observar cómo se construyen relaciones microscópicas entre cuerpos y poderes (1979:142). En este enfoque es posible enrolar al único trabajo nacional que estudió como se construye el cuerpo en los gimnasios (Landa, 2011), que repasaré más adelante, cuando construya el estado de la cuestión sobre una sociología específica de gimnasios.

---

<sup>9</sup> La esquematización de perspectivas que prosigue no pretende ser exhaustiva sino atenta a los principales enfoques que le sirven a esta tesis y a sabiendas de que estoy dejando de lado injustamente a Elias (1992, 1989, 1998) o a Butler (2002) entre otros autores de renombre. Para elaborar este recorrido alrededor del cuerpo he tenido en cuenta un excelente trabajo de Ana Sabrina Mora (2008).

Un segundo enfoque, más interesado en resaltar el carácter simbólico del cuerpo, en tanto espacio de significación de la cultura (Douglas, 1988) y en consonancia con los aportes previos de Lévi-Strauss (1968), ha pensado cómo diversas marcas -los tatuajes por ejemplo- simbolizan pertenencia a un grupo. Esto ocurre por ejemplo entre los miembros de un grupo de jóvenes delincuentes del Gran Buenos Aires (Míguez, 2002) que, a través de inscribir su cuerpo con tinta, crean una porción fundamental de su identidad personal y grupal. Como tercer enfoque aparecen los estudios de Bourdieu (1988) y luego de Boltanski (1975). Desde esta perspectiva, todo lo que se hace con el cuerpo y sobre él, así como los modos de figurárselo mentalmente dependen de un origen y una posición de clase. En el contexto local, ha nutrido la mirada de algunos investigadores (Aguirre, 2010) en el campo de la antropología alimentaria. Para esta autora, los modos de percibir el cuerpo propio y el de los otros, en su relación específica con los alimentos, depende de ciertas categorías de clasificación que son propias de cada clase. Estas apreciaciones también se extienden hacia las representaciones corporales que cada clase construye en relación a cómo cree que los cuerpos de los otros están alimentados: a la hora de juzgar un cuerpo femenino, por ejemplo, caracterizado por la extrema delgadez como el de las modelos publicitarias, los miembros de la clase alta lo encontrarán atractivo, las clases medias opinarán parecido y los sectores populares lo verán como poco atractivo<sup>10</sup>. Aunque la matriz de pensamiento bourdieuana tiene la virtud de brindar una explicación total, donde clasificaciones, usos y representaciones del cuerpo se conectan perfectamente entre sí alrededor de la clase social como variable explicativa, también muestra limitaciones porque hace caso omiso de otras variables que pueden tener un peso específico igual de importante.

Un cuarto enfoque invirtió totalmente el conocido "pienso luego existo" de Descartes: es la teoría del *embodiment* (Csordas, 1993 y 2001) ligada a la idea de encarnamiento, donde el cuerpo no es sólo un medio de expresión de la cultura sino que es la cultura misma hecha carne. Si para Descartes (2005) soy en la medida que puedo pensarme, para quienes retoman la fenomenología de Merleau-Ponty (1985) el primer contacto con el mundo es siempre corporal. Aún a pesar de la buena intención de desmontar la dicotomía cuerpo-mente, esta perspectiva fue criticada porque, al argumentar que el cuerpo constituye el verdadero modo de conocer el mundo, dejó del otro lado, y ahora en un lugar de inferioridad, al otrora objeto privilegiado del dualismo,

---

<sup>10</sup> Ver nota en <http://www.pagina12.com.ar/diario/sociedad/3-49533-2005-04-10.html>

la mente. En esta perspectiva sobresalen los trabajos de Citro (2009 y 2010). En último lugar y en respuesta a la última perspectiva, algunos investigadores mostraron la importancia que tienen las palabras en la ejecución de una técnica corporal como la danza, a la vez que sosteniendo que no es ni la mente o el cuerpo -o el cuerpo y la mente- sino ambos en relación (Carozzi, 2011) los que operan y construyen las mediaciones entre cuerpo, persona y cultura.

En cuanto a los estudios que se dedicaron específicamente a estudiar el cuerpo en el entorno del gimnasio, Loïc Wacquant ha sido pionero en este campo con sus ya clásicos trabajos sobre un gimnasio de box (1999 y 2006). Allí el autor planteaba el siguiente interrogante: ¿cuál es la estructura y funcionamiento del gueto negro de Chicago en la Norteamérica postfordista y postkeynesiana de finales de siglo XX? (2006:18). Aunque esta pregunta no fue abandonada, porque la dinámica interna del gimnasio solo puede interpretarse si sólo se comprende primero el funcionamiento del gueto negro, arribar a la sala de box sumó otras dos nuevas. La primera: ¿cómo es posible dar cuenta, desde un enfoque socioantropológico, de un conjunto de prácticas corporales razonadas prácticamente -en sentido bourdieuano- que resisten cualquier explicación mediatizada por la conciencia y el lenguaje? La segunda: ¿podría él -un sociólogo sin un *flow*<sup>11</sup> boxístico previamente internalizado- lograr dominar las técnicas corporales del pugilismo? La investigación de Wacquant constituye un aporte vital porque suma cuerpos reales de carne y hueso. Este tipo de abordajes, paradójicamente en el campo de una disciplina que pretende estudiar cuerpos, constituye la excepción, como sostiene el propio Wacquant (1999: 237), quien recupera la dimensión más carnal del pugilismo así como restituye a este campo de estudios sobre el cuerpo un trabajo sobre la corporalidad pero a partir de cuerpos reales en movimiento constante: frente al espejo haciendo *shadow*, practicando *double-end bag* con una bolsa, haciendo *sparring* arriba del ring con un par. El argumento que Wacquant despliega podría resumirse así: el gimnasio de box constituye, siguiendo a Simmel (2006:49), un espacio sobre el cual se construye un nuevo estilo de vida, creado a partir de una disciplina que a priori es considerada anodina o carente de significación relevante. A partir de las técnicas corporales que los boxeadores aprenden en el gimnasio, recrean un estilo de vida renovado que nutre todas las dimensiones de la vida cotidiana. Este nuevo estilo de vida

---

<sup>11</sup> Poseer un "flow" significa haber adquirido un conjunto de destrezas que permiten que la ejecución de unas determinadas técnicas corporales se realicen con soltura y además, sean preconscientes (Míguez, 2002).

que construyen quienes se han entregado a las técnicas corporales del box involucra un sacrificio, noción fundamental dentro del esquema de interpretación wacquantiano. El boxeador se sacrifica por su deporte: sexualidad, alimentación, descanso y vida social son totalmente reorganizados alrededor del box. Las nociones de dolor -una sensación momentánea y pasajera- y sufrimiento –una experiencia de largo plazo de la sensación de dolor- cobran un valor igual de importante que la idea de que hay que sacrificarse por el boxeo. De hecho, son intrínsecas a este proceso de transformación del Yo ascéticamente entrenado: "boxear es sufrir" (2006:93) sostiene en el gimnasio.

Por su parte Klein (1986 y 1993), en una sintonía similar a la de Wacquant, estudió qué es lo que hacen con sus cuerpos los frequentadores de los gimnasios más importantes de Venice Beach en California. En estos trabajos estudió a los *bodybuilders*<sup>12</sup>, tanto a los de élite como a los amateurs, aunque para llegar a ellos tuvo primero que reconstruir toda la estructura social del gimnasio, desde quienes asisten unas pocas veces y no vuelven más hasta quienes hacen una carrera de largo plazo en el gimnasio. De estos trabajos nos queda como legado que los fisicoculturistas californianos que se dedican a aprender un conjunto de técnicas corporales en el gimnasio construyen una moral alrededor de su práctica. Para ellos, y de manera muy parecida a lo que sucedía con los boxeadores de Wacquant, todo lo que logran en sus vidas es resultado de haberse sacrificado en el gimnasio.

Por su parte Crossley (2004 y 2005), en el contexto europeo, abordó etnográficamente el gimnasio de musculación y *fitness* en el que el mismo entrenaba a diario, partiendo de la noción de "carrera moral" de Goffman (1970). Sus trabajos tienen un punto de enlace claro con esta tesis, sobre todo por que privilegian una perspectiva procesual y de largo plazo. Crossley desarrolló la categoría de "*gym-goers*" para definir a quienes hacen una carrera en el gimnasio. Por mi parte, prefiero denominarlos "entrenados". En el capítulo I explico por qué.

En un contexto más cercano como Río de Janeiro, Sabino (2000 y 2005) y Sabino y Luz (2007) realizaron una investigación etnográfica sobre los fisicoculturistas del gimnasio. Al igual que Klein, observaron que el aprendizaje de un conjunto de técnicas corporales en el gimnasio también implica un aspecto moral. Un conjunto de

---

<sup>12</sup> *Bodybuilding* es traducido al castellano como fisicoculturismo aunque ambos términos no son exactamente lo mismo. Mientras que *bodybuilding* hace referencia al carácter autoconstructivo del cuerpo (*to build the body*), fisicoculturismo da cuenta de una supuesta comunidad de cultura física de la cual, quien la practica, es parte. O, en todo caso, que quien es fisicoculturista es un cultor de su propio físico, en el sentido de que lo cultiva, pero también porque crea cultura a través de él. Aún con las diferencias, utilicé ambos términos como sinónimos en toda la tesis.

valores, entre los que se destacan la perseverancia, la dedicación y el esfuerzo, une a los fisicoculturistas cariocas. A partir de ellos construyen un punto de vista desde donde miran el mundo y no solo se creen capaces de crear un cuerpo culturista, sino también de fabricar su propio destino (Sabino, 2000). A partir de ese punto de vista también clasifican a las personas en el gimnasio y elaboran una compleja jerarquía de roles masculinos y femeninos de entrenamiento. Ese repertorio moral que surge a partir del gimnasio luego se introduce en otros ámbitos de la vida cotidiana, como la alimentación o la sexualidad, y termina modificando los aspectos más íntimos de la vida del "marombeiro"<sup>13</sup>. Según Sabino, el estilo de vida que construyen los "marombeiros" representa una variante novedosa de ascetismo mundano (Weber, 2003) que reorganiza todos los aspectos de la vida cotidiana alrededor del entrenamiento. A estos trabajos luego se sumaron otros (Dos Santos y Salles, 2009; Iriart y De Andrade, 2002; Iriart, Chaves y Ghignone de Orleáns, 2009) también sobre fisicoculturistas brasileiros.

En Europa, son varias las investigaciones que surgieron en los últimos años (Smith Maguire, 2002 y 2008; Sassatelli, 2007 y 2010; Steen-Johnsen, 2007) como parte de una corriente de estudios que presta atención al gimnasio pero sólo porque es un emergente más -entre tantos otros- de lo que estos autores denominan la nueva cultura o estilo de vida *fitness*. En el mismo sentido se encuentran los aportes recientes de Markula (2006 y 2008) para el contexto canadiense, o de Kogan (2005) para Perú, focalizados en estudiar el gimnasio en relación con el nuevo estilo de vida *fitness* y el consumo de bienes para el cuerpo<sup>14</sup>. En una clave similar, en el contexto nacional resaltan los trabajos de Landa, en especial su tesis doctoral (2011). En esta tesis la autora se pregunta cuál es el cuerpo del *fitness* y explora las intersecciones entre él y el *management*, y entre el cuerpo y la empresa. Según la autora, los gimnasios son, "el *locus* donde se materializan las prácticas discursiva corporales y comerciales del *fitness*" (2011:16). Ella recupera mucho del pensamiento foucaultiano pero también de la teoría postestructuralista de Judith Butler (2002) y los aportes de Boltanski y Chiapello (2002). *Management* y *fitness*, para Landa, parecen ser las dos caras de una misma moneda y parte de un proceso común de empresarización de la vida.

Landa, quien se ha concentrado más en estudiar el cuerpo y las técnicas corporales que se practican en el gimnasio desde el lado de la oferta, advirtió en una

---

<sup>13</sup> Así se denominan a sí mismos los fisicoculturistas cariocas.

<sup>14</sup> La cultura o el estilo de vida *fitness* abarca a los gimnasios pero los supera ampliamente porque también incluye indumentaria, alimentos, elementos de higiene personal, etcétera. Cualquier aspecto de la vida cotidiana parece poder volverse parte de la cultura o el estilo de vida *fitness*.

entrevista reciente sobre la necesidad de realizar un estudio que explore qué hacen los sujetos en estos establecimientos, entrando en sus escenarios, observando sus prácticas e interactuando con ellos a fin de construir un panorama más certero sobre los largos procesos de construcción identitaria que las personas están llevando adelante allí<sup>15</sup>. El trabajo de Landa ha sido central para estudiar el fenómeno del lado de la oferta, indagando más sobre la industria del *fitness*, prestando atención al gimnasio y a las técnicas corporales como productos de mercado. Sin embargo, yo estoy convencido que es necesario entender también la demanda, a quienes consumen esos productos, a quienes entrenan en los gimnasios todos los días, cuyas prácticas y valores no pueden ser concebidos como meras respuestas reflejas de lo que impone el mercado.

Por otro lado, pretendo remarcar algunas diferencias con los trabajos de Wacquant y de Landa. Para el primero, los boxeadores convierten su cuerpo en un capital que, a través de las peleas, reeditúan en ganancias. Para la segunda, los entrenados rentabilizan los cuerpos *fitness* porque son más afines a la lógica del capitalismo contemporáneo, sobre todo en términos laborales. No obstante, sin desconocer el condicionamiento de las empresas y el mercado y otras dimensiones objetivas, la adhesión de los actores a estos estilos de vida no constituyen respuestas automáticas. Si tuviese que apelar a las categorías y al lenguaje de Bourdieu, es imprescindible la génesis de habitus que produzcan disposiciones al entrenamiento con el fin de transformar un cuerpo (que debe ser visto como una moral encarnada). Estos cuerpos son forjados mediante una carrera que se desenvuelve en el gimnasio y cuyos capitales no son necesariamente extrapolables hacia otros campos de la vida social. Como sostiene Lahire:

“no hay (...) individuos que puedan tener disposiciones sociales generales, coherentes y transferibles de una esfera de actividad a otra, o de una práctica a otra, salvo si -y solo si- sus experiencias sociales se han visto siempre gobernadas por los mismo principios. Lejos de ser un caso corriente, más bien cabría pensar que nos hallamos aquí ante una excepción histórica” (Lahire, 2004:39).

Es decir, los cuerpos construidos en el gimnasio pueden -o no- ser rentables en otras esferas de la vida.

---

<sup>15</sup> Ver: <http://www.conicet.gov.ar/mente-sana-en-cuerpo-sano/>

En síntesis, estas investigaciones que estudiaron el espacio del gimnasio han mostrado que además de la apelación a una vida saludable (bajo la guía del saber médico), ciertas personas que emprenden la tarea de transformar sus cuerpos y, en definitiva, sus personas, son impulsados por valores que exceden lo saludable. Mi pretensión es mostrar desde la observación situada de sus prácticas el proceso que lleva a estas personas, desde que llegan como neófitos hasta cuando después de muchos años se convierten en entrenados. Esto es lo que constituye la carrera entrenada.

### ***Sujetos y actores del gimnasio en busca de la misma renovación personal***

En este trabajo utilizo los términos persona, sujeto y actor como sinónimos, aún a sabiendas de que en ciertos enfoques teóricos tienen significados distintos y se enmarcan en tradiciones sociológicas diferentes y a veces opuestas. Sigo en tal sentido la idea maussiana de que, tal cual sostiene Haroche, es preferible no dedicarse a pensar tanto las diferencias "del yo, de la persona, de la personalidad, del carácter, del individuo, de la individualidad" (En Haroche, 2009:133) sino por el contrario, entender que esos términos están hermanados a un mismo campo.

La noción de persona nos retrotrae al célebre texto de Marcel Mauss: "Sobre una categoría del espíritu humano: la noción de persona y la noción de yo" (1979:307). Allí Mauss plantea que la persona es una máscara. A partir de ese texto es posible poner en discusión la existencia universal de la idea de persona; lo que se observa en cambio es un complejo recorrido de la noción a lo largo del tiempo hasta transformarse en lo que actualmente es:

"El recorrido es complejo, de una simple mascarada se pasa a la máscara, del personaje a la persona, al nombre, al individuo: de éste se pasa a la consideración del ser con un valor metafísico y moral, de una conciencia moral a un ser sagrado, y de éste a una forma fundamental del pensamiento y de la acción" (Mauss, 1979:333).

La noción de persona luego fue retomada por Goffman, en un sentido similar al de Mauss, o sea resaltando la idea de que con la máscara hay un vínculo constitutivo:

"Probablemente no sea un mero accidente histórico que el significado original de la palabra persona sea máscara. Es más bien un reconocimiento del hecho de que, más o menos conscientemente, siempre y por doquier, cada uno de nosotros desempeña un rol...Es en estos roles donde nos conocemos mutuamente; es en estos roles donde nos conocemos a nosotros mismos. En cierto sentido, y en la medida en que esta máscara representa el concepto que nos hemos formado de nosotros mismos -el rol de acuerdo con el cual nos esforzamos por vivir-, esta máscara es nuestro "sí mismo" más verdadero, el yo que quisiéramos ser" (1971:31).

Los entrenados adoptan en el gimnasio -y luego también fuera de él- una máscara que los constituye como trabajadores responsables de su cuerpo y de sí mismos. Este es el rol que ellos adoptan y que muestran a los demás. Son, frente a los otros, personas que han dado todo, o al menos mucho más, de lo que cualquier otro estaría dispuesto a dar por su cuerpo. Ellos, en cambio, son su cuerpo.

A lo largo de la trayectoria en el gimnasio -y por ende de esta tesis- van ocurriendo modificaciones en el sentido del sí mismo que los entrenados poseen. Por tal razón es necesario tener en cuenta la pertinencia de los términos. En los primeros capítulos, en particular el III, sería más oportuno pensar en los entrenados como sujetos del gimnasio. Quienes llegan a este tipo de establecimientos son recibidos, clasificados y puestos a disposición de un dispositivo que va a moldearlos como entrenados "en adaptación", bajo la tutela de los entrenadores.

Según Agamben un dispositivo es "un conjunto heterogéneo que incluye virtualmente cada cosa, sea discursiva o no: discursos, instituciones, edificios, leyes, medidas policíacas, proposiciones filosóficas. El dispositivo tomado en sí mismo, es la red que se tiende entre estos elementos" (2007). Es posible utilizar esta noción para interpretar cómo funcionan los modernos gimnasios de entrenamiento. Allí se puede ver como un conjunto de elementos relacionados se despliegan para moldear el cuerpo de los entrenados. Estos elementos del que podríamos denominar dispositivo de entrenamiento son la "ley de gimnasios", los saberes de los especialistas, en particular de médicos e instructores, la arquitectura similar de los establecimientos, la disposición de los aparatos de ejercitación en el espacio y la simbología corporal. Todos estos elementos articulados entre sí penetran internamente el cuerpo del sujeto entrenado en los nuevos gimnasios del siglo XXI. En otros términos, es lo mismo que sostiene Landa al indicar que las subjetividades entrenadas que se crean en el gimnasio son producto de la lógica cultural y de gobierno del cuerpo del dispositivo *fitness* (Landa, 2010 y 2011). Para esta perspectiva, el cuerpo es una materia en la que se anudan a los sujetos "en

regímenes de (auto)gobierno y subjetificación capitalísticos (Rose, 1996, 2003; Guattari y Rolnik 37-62)" (Landa, 2011:14). Este concepto de subjetificación intenta, en términos de Landa pero recuperando la propuesta de Rose, repensar el concepto foucaultiano de subjetivación, pero a partir de las dualidades subjetivación y sujeción, actividad y pasividad, estructuración y acontecimiento (Landa y Marengo, 2010:5)

A partir del capítulo IV, en cambio, es mucho más pertinente pensar con la noción de actor, porque el entrenado, primero comienza a verse como un actor autónomo y segundo se desprende de algunas sujeciones del dispositivo de entrenamiento -aunque no de todas-, y empieza a tomar decisiones por cuenta propia.

La idea de persona de Goffman se nutre de los aportes de Mauss, pero suma también mayor complejidad porque agrega la perspectiva teatral al análisis. Las personas son pensadas como actores sociales en el marco de un teatro y para entender sus acciones hay que observar de "qué manera el individuo se presenta y presenta su actividad ante otros, en las situaciones de trabajo corriente, en qué forma, guía y controla la impresión que los otros se forman de él, y que tipo de cosas puede y no puede hacer mientras actúa ante ellos (Goffman, 1997:11). Si de un lado hay un actor representando un personaje, del otro hay un público que lo observa, pero que a la vez también monta algún tipo de personaje mediante el cual cada uno de sus miembros desea ser reconocido. Estas máscaras del Yo, el Yo entrenado es una de ellas, tienen sentido sólo si son situadas dentro de, también en términos del autor, un marco de referencia. Por eso, el Yo entrenado que las personas están construyendo en el gimnasio a través de su cuerpo es interpretable si se lo rodea de un contexto que lo hace entendible. Ese marco está compuesto por un espacio como el gimnasio, por unos pares como los entrenados, por unas técnicas corporales que se denominan trabajo, por unos hábitos de la vida cotidiana que son reconvertidos a fin de garantizar ese nuevo Yo que afloró al mundo.

Pero también podría pensarse la persona a partir del capítulo IV junto a Foucault, en particular teniendo en cuenta algunas de sus últimas colaboraciones. Como sostiene el autor, las tecnologías del Yo les permiten a las personas "efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad" (1990:48). Las técnicas corporales de entrenamiento pueden ser pensadas como una variedad de tecnologías del Yo a través de las cuales los entrenados buscan renovar el cuerpo y constituirse como personas nuevas. Entonces, cuando los entrenados

ya han avanzado lo suficiente como para hacerse cargo de sus cuerpos y de sí mismos en el gimnasio, también empiezan a dirigir por cuenta propia las tecnologías del Yo que constituyen esas técnicas que, en apariencia, vienen a renovarlos. Esto sólo ocurre una vez que los entrenados acumularon mucho tiempo más trabajo en el gimnasio y luego de haber terminado su etapa "de adaptación" de manera exitosa. En particular, lo que sucede es que ya no van a seguir los lineamientos del instructor y toman a su cargo el diseño y puesta en práctica de las rutinas de trabajo.

En esta separación en dos estadios distintos, que pueden explicarse también a partir de dos conceptos foucaultianos diferentes como es el de dispositivo primero y el de tecnologías del Yo después, sigo a Corcuff, quien indica que "en el primer Foucault" la individualización resultaría de una lógica impuesta a los individuos mediante dispositivos de saberes/poderes" y luego, en "el segundo y último Foucault" se interesa por las formas y modalidades de la relación consigo mismo mediante las cuales el individuo se constituye y se reconoce como sujeto" (2013:109). Si como también había propuesto Foucault las "técnicas de sujeción y de normalización de las que surge el individuo moderno tienen como punto de aplicación primordial el cuerpo (Giorgi y Rodríguez, 2007:10), también hay que decir que la manera de operar de esas técnicas es a través de mecanismos de biopoder que no residen en un lugar-espacio-persona específica. Por el contrario, ese biopoder es difuso y su lugar de residencia "lejos de encontrar su centro de irradiación en el poder de un aparato o de una institución a imagen del Estado, la disciplina dibuja un tipo nuevo de relación, un modo de ejercicio del poder, que atraviesa instituciones de diversa índole y las hace converger en un sistema de sumisión y de eficacia" (Le Breton, 2008:84). Es decir, el disciplinamiento del cuerpo que es asumido por el Yo como una obligación moral interna resulta mucho más eficaz que cualquier imposición exterior, sea del médico, del instructor o de la misma institución gimnasio.

También es necesario repensar cómo se construyen a sí mismos los sujetos en un contexto que no es el mismo que han estudiado autores como Mauss, Goffman o Foucault. Siguiendo de nuevo a Corcuff (2013:110) la pregunta sería ¿cómo es posible repensar a los individuos individualizados de nuestras sociedades individualistas? Es decir, ¿en un contexto de cambios donde el individualismo se ha tornado un valor de época cómo crean subjetividades los sujetos contemporáneos? Lasch (1999) habla de una sociedad en "decadencia de sentimientos" que ya no puede sentir. Bauman (2008) sostiene que recorreremos "tiempos líquidos", de vínculos humanos más inmediatos, pero

menos estables. Gauchet (2007) adhiere a la falta de solidez de las relaciones sociales y va un paso más allá con el argumento: estos cambios originaron un sujeto contemporáneo totalmente nuevo, o sea, una novedad antropológica absoluta. En último lugar, Castoriadis (1997) indica el avance de un tipo de experiencia ligada, cada vez más, a la insignificancia. Más allá de las posiciones en convergencia o en pugna de estos autores, de lo que si estamos seguros es de que hay un contexto de cambios donde las identidades individuales son menos férreas.

Hall sostiene que en los últimos años se dio un proceso paradójico: mientras que por un lado los estudios sobre identidad florecieron, por el otro la misma categoría de identidad fue puesta a prueba. Su pérdida de capacidad explicativa, en un contexto donde nada parece ser firme como en el pasado, es puesta en discusión. Las identidades construidas alrededor del mundo del trabajo se han caracterizado por ser de las más firmes y duraderas, aunque ya han sido puestas a prueba en un contexto de modernidad líquida (Bauman, 2004), postmodernidad (Lyotard, 1989), hipermodernidad (Lipovetsky y Charles, 2006), modernidad tardía (Giddens, 1995) entre otras tantas maneras de hacer alusión a un mismo proceso contemporáneo: la realidad es mucho más dinámica y fluida que en tiempos pasados. Sennett (2000) ya ha dado cuenta de las consecuencias que la desestructuración del mundo del trabajo ha aparejado sobre el carácter personal y sobre como las personas se ven a sí mismas. Con menos posibilidades de identificarse alrededor del trabajo, en el contexto de la denominada sociedad postsalarial, los sujetos buscan a tientas nuevos modos para reconvertir sus subjetividades cada vez más inestables. Es allí cuando las actividades de ocio empiezan a mostrarse cada vez más como posibles espacios para cimentar la identidad personal individual. Es decir, en una sociedad donde las subjetividades construidas alrededor del trabajo están cada vez más corroídas (Sennett, 2000), comienzan a aparecer nuevas maneras de identificarse alrededor de prácticas de tiempo libre.

El uso actual de la noción identidad es mucho más limitado que en el pasado: ya no sirve para dar cuenta de entidades sustanciales, estables y sin grietas. Por el contrario, en el presente solo podemos hablar de identidades frágiles, móviles e inestables. Algunos autores se han preguntado directamente cuál es la pertinencia de utilizar una categoría que perdió gran capacidad explicativa. Si sólo podemos decir que las identidades son construidas, fluidas y múltiples ¿para qué hablar de identidad? (Brubaker y Cooper, 2001). A pesar de ello, resulta difícil desechar conceptos que, aún con todas sus limitaciones, siguen siendo útiles. Como sostiene Hall pareciera que no

"hay más remedio que seguir pensando con ellos, aunque ahora sus formas se encuentren destotalizadas o deconstruidas y no funcionen ya dentro del paradigma en que se generaron en un principio (cf. Hall, 1995) (2003:13-14). Entonces, si por un lado es cierto que ya no es posible pensar la identidad como en el pasado, por el otro es útil para dar cuenta de cómo las personas se ven a sí mismas en contextos mucho más móviles. Se trata entonces, como sostenía Sívori siguiendo a Velho, de una ardua tarea donde hay que "localizar identidades estables en la deriva de identificaciones fragmentarias que los individuos producen" (1981:17).

En un contexto cada vez más individualista, los sujetos parecen tener que mostrar lo mejor de sí. Para algunos autores, la intimidad (Sennett, 1978, Sibilia, 2008) ocupó este lugar y el hombre público pierde protagonismo: ahora yo soy mi aspecto más íntimo. Al mismo tiempo, Narciso toma el centro de la escena, sin embargo él necesita de un público que lo admire (Lasch, 1999). El cuerpo aparece en este contexto como un objeto que, si bien no va a venir a reemplazar al trabajo como materia para construir una identidad personal, sí se muestra como una posibilidad nueva. Un cuerpo que exhibe en sí tiempo más trabajo más dinero pretende ser sinónimo de éxito. Y no sólo porque frente a la mirada de los otros se transforma en un objeto de deseo sino también porque simboliza que quien lo construyó es un "*self made man*" que, tanto adentro como afuera del gimnasio, no precisa nada más que a sí mismo para ser exitoso. En un contexto cada vez más individualista estas imágenes de éxito personal construidas a partir del cuerpo son cada vez más valoradas. La imagen del hombre solo entrenando frente a la máquina, disociado del contexto que lo rodea, es extrapolada también hacia fuera del gimnasio. Bajo la lógica del nuevo espíritu del capitalismo (Boltanski y Chiapello, 2002), este tipo de metáforas son operativas. Si uno presta atención, por ejemplo, a la revista MGT (Ver Anexo), publicación oficial de la cadena de gimnasios *Megatlon*<sup>16</sup>, las portadas son siempre encarnadas por la figura de un personaje famoso. Artistas, cantantes, deportistas, actores y conductores de televisión se muestran como modelos a los entrenados, primero de cuerpos que se construyen en las técnicas corporales, segundo como ejemplos de éxito individual.

Las personas se aferran a su cuerpo para mostrar lo mejor de sí mismos. Esos cuerpos se transforman también en una marca que sirve para diferenciar entre un nosotros y un ellos, los entrenados y los no entrenados, a partir de "rasgos diacríticos

---

<sup>16</sup> Una de las dos cadenas de gimnasios más importante de la ciudad de Buenos Aires. Se encuentra una descripción más detallada sobre la misma en el capítulo II.

que los individuos esperan descubrir y exhiben para indicar identidad y que son, por lo general, el vestido, el lenguaje, la forma de vivienda o un general modo de vida" (Barth, 1976:16). Esa materia endeble que es el cuerpo se va transformando de a poco en sinónimo de la subjetividad personal. En un contexto de flexibilización general de las identidades personales, las que son creadas a partir del cuerpo resultan las más acordes, porque pueden ser reconvertidas más rápido que otras. Los cuerpos pueden, tiempo más trabajo mediante, modificar sus formas en otras distintas, a través de un ejercicio sostenido en el tiempo de técnicas de distinta índole. Los entrenados del gimnasio se dedican a un conjunto de técnicas corporales bastante variadas. Tienen una en común como son los aparatos del gimnasio, o los "fierros" en términos nativos, pero Francisco luego se entrenó más en las técnicas del *crossfit*, mientras que Mónica se volcó al *running*. Roxana por su parte practicaba el *spinning*. Ninguno de los entrenados, sin embargo, abandonó del todo el espacio de la sala de musculación del gimnasio, lugar al que llegaron por primera vez con una idea muy difusa respecto a lo que querían hacer en el lugar con sus cuerpos y con ellos mismos. Esas subjetividades que son moldeadas a partir de técnicas corporales pueden ser modificadas a lo largo del tiempo y con ellas también las formas del cuerpo. Es decir, los entrenados pueden dejar de considerarse "fierros", "*crossfitters*" o "*runners*" para pasar a trabajar y moldearse en otra disciplina distinta a la que realizaban -o combinar varias- y abandonar el cuerpo que ya no desean. Estos procesos no son automáticos -pero sí posibles- y, obviamente, existen pasajes más fáciles/difíciles que otros. Sin embargo, en el fondo, la reconversión de la subjetividad entrenada es, tiempo más trabajo más dinero mediante, una posibilidad que se encuentra siempre en el horizonte. Con esto no propongo un constructivismo radical que desconoce el carácter material del cuerpo. Por el contrario, soy consciente de que, en una perspectiva butleriana (2002), intervenir el cuerpo sólo es posible a través de normas y discursos habilitados desigualmente para todos. Lo que sí intento mostrar es que las posibilidades de renovar la subjetividad a través del cuerpo son amplias aunque también tienen límites difíciles de traspasar como, por ejemplo, los de género. A este tema lo trataremos con detalle en el capítulo IV. Si bien el cuerpo tiene límites, también es antes que nada una posibilidad, porque siempre se puede (re)iniciar una transformación nueva ligada también a modelos corporales nuevos.

## ***Consideraciones metodológicas: poner el cuerpo como parte del trabajo de campo***

Esta tesis es producto de un extenso trabajo etnográfico que realicé durante los últimos trece años en muchos gimnasios porteños, donde además yo también hice mi propia carrera entrenada. Lejos de considerar a mi experiencia personal como un obstáculo para esta tesis, siempre la creí una parte ineludible. Es decir, considero que es al menos difícil explicar cómo se aprende un conjunto de técnicas corporales en el gimnasio sin haber transitado por esa experiencia, sin haber experimentado en carne propia cómo se hace una carrera de entrenamiento corporal<sup>17</sup>. En función de lo anterior es que siempre consideré, siguiendo a Wacquant (1999), que la mejor estrategia de investigación para un objeto de estudio tan práctico como éste era ponerle el cuerpo, mi propio cuerpo.

En términos temporales largos, esta investigación comenzó en 2002 cuando llegué por primera vez a un gimnasio y termina en 2015 con la redacción de esta tesis. En términos temporales cortos, el trabajo de campo y la producción teórica comienzan recién en 2007, porque antes de ese año no tenía objetivos socioantropológicos en el gimnasio; tan solo iba allí a entrenar. Esta experiencia previa a la constitución de un objeto de estudio no podría ser meramente desechada, porque también forma parte de la investigación, aún a pesar de que en ese entonces no había ni siquiera en ciernes una pregunta de análisis.

Lo que hice con esa experiencia personal previa a la constitución de un objeto de investigación es utilizarla para pensarme a mí mismo en ese espacio que luego se tornó en el campo de la pesquisa etnográfica. Hammersley y Atkinson (1994:29) sostienen que "no hay ninguna forma que nos permita escapar del mundo social para después estudiarlo ni, afortunadamente, ello es siquiera necesario", de tal modo que no resultaría necesario depurar esta investigación de mi experiencia previa a fin de lograr resultados más "objetivos". Por el contrario, resulta más útil reflexionar al respecto, intentando interpretar también por qué yo consideré a los pocos meses de cumplir 23 años que era necesario inscribirme en un gimnasio para comenzar a aprender un conjunto de técnicas corporales. Por eso esta investigación es, siguiendo a Strathern (1987) primero y a Archetti (2003) segundo, un tipo de "auto-antropología", porque la indagación involucra

---

<sup>17</sup> Considero que quienes adhieren a la teoría del *embodiment* y están más ligados a interpretar el cuerpo desde una perspectiva fenomenológica (Citro, 2009 y 2010) también juzgarían esto imposible.

el espacio social del que uno es parte y porque la "mayoría de los informantes (...) pertenecen a mi mismo grupo social en cuanto a clase, edad y educación". Se trata del tipo de "antropólogo en su tierra", pero siendo conscientes de que "en la auto-antropología la perspectiva "interna" no es necesariamente la misma que la de la gente del lugar" (Archetti, 2003:15).

Durante el trabajo de campo hice lo mismo que hacen la mayoría de las personas que asisten a un gimnasio: entrenar. Me llevó años aprender a hacerlo y ese largo proceso de aprendizaje también se fue marcando en el cuerpo propio. A la primera sesión de entrenamiento, esa después de la cual el cuerpo queda totalmente dolorido y se hace difícil levantar los brazos por varios días, se sumaron otras, cada vez menos espaciadas temporalmente. También tuve que aprender a comer de un modo nuevo, porque en el imaginario nativo "quien no come bien no obtiene resultados". Incluso más: para algunos de mis interlocutores en el trabajo de campo directamente "comer bien es más importante que entrenar". Así fue que aprendí a alimentarme de una manera nueva, priorizando las proteínas y evitando todos aquellos alimentos poco nutritivos, distribuyendo las comidas a lo largo del día, calculando las calorías contenidas en cada una con una precisión exacta. La idea de "comer bien", desde la óptica nativa, no está necesariamente relacionado con lo que propone el saber médico-nutricional; aunque en algunos aspectos se acerca, en otros, se distancia totalmente. Nuevamente y como dije al principio de la tesis, el paradigma de la salud y del cuerpo saludable no alcanza para entender los diferentes sentidos sociales que el cuerpo adquiere entre las personas que se dedican a aprender un conjunto de técnicas corporales en el gimnasio.

Medir el cuerpo con un centímetro, escudriñarlo frente al espejo, sacarle fotos, cansarme terriblemente, conseguir un "compañero de entrenamiento", aprender a ver los progresos físicos encarnados en el cuerpo, ir al gimnasio a pesar de si llovía, era mi cumpleaños o Navidad, todo ello también fue parte del trabajo de campo. También tuve que aprender un lenguaje totalmente nuevo. En el gimnasio se utiliza un conjunto de términos diferente para referirse al entrenamiento, al cuerpo, a sus características y a las prácticas que sobre él se realizan.

Para hacer el trabajo de campo utilicé técnicas variadas aunque me valí prioritariamente de la observación participante y de la entrevista en profundidad. A medida que progresó la pesquisa etnográfica fue necesario ampliar el repertorio de técnicas. Aunque no había sido previsto en principio, resulto necesario, para conceptualizar qué es un gimnasio, indagar en la normativa legal que regula a estos

establecimientos<sup>18</sup>. Del mismo modo, recurrí a algunas fuentes, como la Encuesta Nacional de la Industria de Gimnasios (ENIG) del año 2007, para proveerme de datos estadísticos. Sin embargo, como la información de este tipo es bastante escasa<sup>19</sup>, fue crucial la información primaria. A partir de algunos portales de Internet donde se aglutinan gimnasios con intereses comerciales, construí un mapa geográfico con la cantidad de establecimientos de este tipo en la ciudad y el modo en que se distribuyen en los barrios<sup>20</sup>. También confeccioné mapas de gimnasios porteños mediante aplicaciones Web. En términos prácticos, esos mapas me sirvieron para analizar los recorridos de campo que yo hacía junto a los actores a través de los diversos espacios que transitaban, alternaban, modificaban o desechaban a lo largo de sus carreras. Por tal razón, esta indagación etnográfica tiene también un carácter multisituado (Marcus, 1995).

Para complementar las entrevistas a los entrenados y construir el punto de vista desde el lado de la oferta, entrevisté a dueños de gimnasios "de barrio", gerentes de grandes cadenas de clubes-gimnasios, instructores y médicos que trabajan allí, y editores de revistas especializadas en *fitness*. También participé en dos oportunidades del evento anual más importante del sector empresarial y comercial en el país<sup>21</sup>. De manera complementaria a estas actividades, desde el 2003 también analicé revistas relacionadas. En paralelo, recopilé toda la información disponible sobre "gimnasios" en diarios de circulación masiva, así como en revistas de actualidad, tanto en versión impresa como digital<sup>22</sup>. A partir de esta indagación documental pude comprender la importancia que los medios de comunicación le dan actualmente a todo lo relacionado con esta actividad, a veces para indagar los porqué del consumo de esteroides anabólicos entre los jóvenes, otras para indicar que es una rama de actividad económica en pleno crecimiento, algunas más para ponderar las virtudes del denominado estilo de vida saludable. De distintos modos llegué a la conclusión que entrenar en el gimnasio

---

<sup>18</sup> Por ello tuve que consultar la Ordenanza 41.786 del año 1985, la Ley N° 139 de 1999 y el Decreto N° 1821/004 del 2004.

<sup>19</sup> Tal cual advierte Irigoyen-Coll en: "Esteroides Y Percepción Del Riesgo." Salud y drogas Año 5, no. 001 (2005): 119-137.

<sup>20</sup> Rodríguez, Alejandro. "¿Diferentes clases? ¿Diferentes barrios? ¿Diferentes cuerpos? Análisis preliminar sobre la oferta de gimnasios privados de entrenamiento de los barrios de la ciudad de Buenos Aires", 1º Jornadas de Jóvenes Investigadores en Formación, Instituto de Desarrollo Económico y Social (IDES), 2011.

<sup>21</sup> 8va y 9na Expo & Conferencias *Mercado Fitness*, 4 y 5 de mayo de 2012, 19 y 20 de abril de 2013, respectivamente, ambas realizadas en el predio Costa Salguero de la CABA

<sup>22</sup> *Clarín*; *La Nación*; *La Razón*; *Crítica de la Argentina*; *Infobae*; *El País*; *Página/12*; *Revista Brando*, entre otras fuentes, para el período que cubre aproximadamente 1998-2013.

constituye una práctica naturalizada y que, en gran parte por ello, sigue siendo un tema poco apreciado para la indagación sociológica y antropológica en general y, en particular, en nuestro país. Finalmente, para entender mejor en qué consisten las técnicas corporales que se practican en el gimnasio recopilé "rutinas de entrenamiento"<sup>23</sup> de las fichas confeccionadas en los gimnasios y armé un archivo con ellas. Hice un trabajo similar con las fotografías y publicidades que imperan en los gimnasios. A partir de ellas pude entender mejor a qué modelos de cuerpo aspiran los hombres y las mujeres que hacen carrera allí.

El trabajo de campo etnográfico fue llevado a cabo en distintos gimnasios de la ciudad. Aunque estos establecimientos se encuentran en todos los barrios, existen diferencias entre ellos. El mismo trabajo en terreno fue orientando la búsqueda de gimnasios para pesquisar. Aunque en un primer momento había seleccionado una serie de establecimientos -cuatro específicamente- ubicados dentro de un solo barrio a fin de cubrir espacios que parecían distintos, esta estrategia no resultó eficaz y tuve que reformular mis recorridos -junto a mi estrategia etnográfica- en múltiples direcciones y lugares. A fin de "seguir a los actores" (Callon, 1986) tuve que emprender recorridos de entrenamiento diversos -de los actores y míos- hacia gimnasios dispersos por toda la ciudad. Según Guber,

"el campo no es un espacio geográfico, un recinto que se autodefine desde sus límites naturales (mar, selva, calles, muros), sino una decisión del investigador que abarca ámbitos y actores; es continente de la materia prima, la información que el investigador transforma en material utilizable para la investigación" (2005:47).

De acuerdo con esta perspectiva, la construcción del campo es un recorte activo que realiza el investigador, a fin de situar en un mismo plano de análisis espacios, actores y actividades que, en realidad, se encuentran dispersos entre sí. En función de lo antedicho, localizar el campo en un lugar geográfico como un barrio -tal como pensaba hacerlo en un principio- hubiera constituido una estrategia errada porque los actores traspasan todo el tiempo los límites distritales y sociales en múltiples direcciones. Por ello fue que preferí concentrarme en seguir y entrenar junto a los entrenados,

---

<sup>23</sup> Rutina se denomina a la organización global de las técnicas corporales en el gimnasio. Generalmente, la rutina es transcrita de manera escrita, con nombres de ejercicios, cantidades, periodicidad y a veces gráficos orientadores. La rutina se cambia a medida que pasa el tiempo y se acumula experiencia en el entrenamiento.

independientemente de dónde lo hacían, porque lo hacen en muchos espacios distintos a lo largo de su carrera. Esta nueva estrategia complejizó el trabajo y me condujo a más gimnasios de los que había previsto originalmente. En ocasiones llevé a cabo trabajo de campo y entrené -todo al mismo tiempo- en gimnasios ubicados en barrios del noroeste porteño como Floresta o Devoto, en algunos del norte como Palermo o Belgrano, otras en Caballito, Villa Crespo o Almagro, más cercanos al centro geográfico porteño, a veces en Recoleta o Barrio Norte. También recorrí gimnasios de Boedo y Parque Chacabuco, o cercanos al Congreso o dentro del microcentro porteño. Otras veces, aunque muchas menos, en gimnasios de barrios del sur, como Barracas o Mataderos. Todas estas inmersiones en el campo, reitero, estuvieron motivadas por el deseo de recorrer los mismos caminos de entrenamiento que mis actores, antes que por pretender abarcar más barrios porteños.

Para seleccionar a mis interlocutores en el trabajo de campo apelé a mis propias relaciones de parentesco, amistad y vínculos formales e informales. A algunos de ellos ya los conocía del mismo entorno del gimnasio, razón por la cual tuve que hacer un esfuerzo intelectual para exotizar aquellas relaciones que me eran completamente familiares. A partir de esos interlocutores cercanos, logré entablar vínculos con otros secundarios, porque cada una de las personas cercanas me proveyó de al menos un contacto nuevo. En términos metodológicos, esta estrategia se denomina "bola de nieve" (Guber, 2005:85). Asimismo, en paralelo a la información que me brindaban mis informantes primarios y sus contactos secundarios, continué haciendo trabajo de campo en gimnasios donde era un total desconocido. Allí entablé relación con personas con las que no tenía ningún vínculo ni me las habían presentado contactos en común.

Mis interlocutores en el trabajo de campo pertenecían a un grupo de edad que iba de los 25 a los 40 años. Son parte del grupo más representativo del gimnasio, tal cual nos indican los resultados de la Encuesta Nacional de la Industria de Gimnasios (ENIG) del año 2007. En ella se observa que la franja etaria que va de los 25 a los 34 años es el segmento más numeroso, alcanzando el 30 % de la muestra. Lo sigue en participación el segmento de 35 a 44 años con el 22 % y, en último lugar, el segmento menos numeroso es el de 65 años o más con apenas el 3%. Junto a los actores recorrí gimnasios "de cadena" y gimnasios "de barrio", separación tipológica sobre lo que ahondaré en el capítulo II. Como parte del trabajo de campo en esos espacios también tuve que aprender técnicas corporales nuevas más allá de los "fierros", actividad a la que dediqué mi tesis de maestría, donde estudié los modos en que un grupo de hombres

jóvenes construyen en el cuerpo y a través de él su idea de masculinidad. Así fue que tuve que cruzar ciertos límites ¿imaginarios? etarios y de género y aprender a entrenar, por ejemplo, *acqua gym*, donde las participantes tendían a ser en su mayoría mujeres de entre sesenta y ochenta años aproximadamente, más un investigador en ciencias sociales. Lo mismo ocurrió con actividades que -a priori- son consideradas "femeninas" en el gimnasio como algunas clases de baile, de "fitness grupal", de *spinning*, de pilates, donde las mujeres tienden a ser mayoría. Mi presencia allí no solo resultaba extraña sino que nunca pasaba desapercibida. Participar de esos espacios implicó también un ejercicio de reflexividad antropológica. Como investigador no dejo de ser parte de la sociedad que estudio, y como un miembro más de ella, también soy parte del colectivo que juzga que existen técnicas corporales de entrenamiento más apropiadas para hombres y mujeres. Además, teniendo en cuenta que mi puerta de ingreso al gimnasio fueron los "fierros" -y mis primeros interlocutores los "fierreros"-, mis interpretaciones sobre quienes no hacían "fierros" también fueron permeadas por el punto de vista de este grupo<sup>24</sup>. A fin de evitar que mi investigación cayera en una especie de "ferrocentrismo"<sup>25</sup>, tuve que moverme más allá de ese espacio del gimnasio y de ese conjunto de técnicas, participar de situaciones de interacción con otras personas y grupos y auto-reflexionar sobre esas interpretaciones que había internalizado junto a los "fierreros". También, como parte del mismo ejercicio reflexivo, tuve que decidir qué fronteras estaba dispuesto a cruzar y cuáles no dentro del amplio repertorio de técnicas corporales para hacer una carrera en el gimnasio<sup>26</sup>. Finalmente, también me encontré fuera de los gimnasios -pero dentro del campo- recorriendo tiendas de nutrición deportiva junto a algunos interlocutores, para comprar suplementos como "proteínas" o "creatinas", actividad que me sirvió para entablar relación con los dueños de esos locales quienes también me aportaron más información. En conclusión, la estrategia de investigación tuvo que ser abierta en múltiples direcciones, a fin de conseguir una aproximación etnográfica atenta a los significados múltiples que el cuerpo adquiere a medida que los entrenados avanzan en sus carreras de entrenamiento en el gimnasio.

---

<sup>24</sup> En términos generales los "fierreros" tienden a observar todo aquello que está por fuera de la zona de "fierros" como falta de valor y en el fondo de hombría.

<sup>25</sup> Agradezco a Rodolfo Iuliano esta sugerencia.

<sup>26</sup> Existen técnicas corporales que, aunque son aptas para todo público, en el gimnasio son aprendidas casi de manera exclusiva por mujeres. En el trabajo de campo participé de actividades donde había algún tipo de público masculino aunque sea en amplia minoría. En cambio, las que no parecían aceptar en la práctica a hombres, y más allá de que no había ninguna regla escrita al respecto, las dejé de lado.

## ***Plan de la obra***

Esta tesis está organizada en seis capítulos. En el capítulo I "*Motivos entrenados*" presento a mis interlocutores en el trabajo de campo y analizo los motivos que ellos esgrimieron como justificación de su llegada al gimnasio para dedicarse a aprender un conjunto de técnicas corporales de entrenamiento. Estudiar estos motivos permite empezar a interpretar cuáles son las razones que en la actualidad conducen a tantas personas a acercarse a este tipo de establecimientos. En segundo lugar, sirve para mostrar que existen otras respuestas alternativas al principio de salud: o sea, la explicación más visible respecto a por qué las personas se acercan a un gimnasio para entrenarse en un determinado conjunto de técnicas corporales. Desde el punto de vista de este principio explicativo, las personas se acercan al gimnasio tan sólo porque tienen como objetivo lograr más salud. Si bien es una explicación válida, porque surge de las voces de muchos de nuestros interlocutores, no alcanza a dar cuenta de otros argumentos que también ellos esgrimen a la par, como puede ser mejorar el modo en que se ven a sí mismos, crear o fortalecer vínculos sociales, modificar las formas de sus cuerpos, entre varios otros.

En el capítulo II, "*Entrenados entre la cadena y el barrio*", analizo las dos diferentes elecciones de gimnasios que los entrenados realizaron cuando se decidieron a emprender una carrera de entrenamiento allí. El gimnasio "de cadena", por un lado, y el gimnasio "de barrio", por el otro, son las dos grandes opciones de una dicotomía alrededor de la cual se puede organizar todo el escenario complejo de gimnasios porteño. En este capítulo muestro como, optar por uno u otro, también repercute sobre los modos en que los entrenados van a construir su cuerpo y su sentido de la subjetividad personal. Es decir, lo que ellos dicen de sí mismos también es influenciado por los espacios en que llevan a cabo este proceso de conversión personal a través del cuerpo. Existe un argumento que sostiene que hacer una carrera en el gimnasio sólo requiere de poseer voluntad para elegir un establecimiento y empezar a entrenar. Detrás de él lo que queda solapado son las diferencias sociales que existen entre los entrenados. Elegir un gimnasio "de cadena" o uno "de barrio" implica poseer características sociales, económicas y culturales diferentes que sirven para garantizar el acceso y la permanencia en los lugares. A partir del análisis de las decisiones que los entrenados tomaron respecto a qué establecimientos son acordes para construirse a sí mismos a través del cuerpo, voy a desarmar el argumento de que los gimnasios son ámbitos

asépticos a las diferencias sociales, económicas y culturales que los intermediarios culturales del sector tratan de cimentar a diario reemplazándolas por la idea de la "voluntad", al mismo tiempo que analizo como los espacios también influyen sobre el vínculo que los entrenados construyen con su cuerpo y su sentido del Yo.

En el capítulo III, "*Entrenados en adaptación*", analizo el estadio por el cual los entrenados tuvieron que atravesar antes de convertirse en tales: o sea, el denominado período "de adaptación". Los entrenados llegaron al gimnasio durante una época del año conocida como "la temporada". Luego de indagar en los sentidos sociales construidos alrededor de ese período, examino las fases por las que tuvieron que atravesar para "adaptarse": justificar que tenían un "cuerpo apto"; elegir un "objetivo de trabajo"; seguir los lineamientos de una rutina de entrenamiento que el entrenador impone y aprender a mirarse y corregirse en los espejos. También muestro como toda esta primera etapa está signada por un trabajo que los entrenados deben realizar sobre el cuerpo propio, pero en paralelo con otro que ejecutan sobre su misma subjetividad para convencerse de que, en el dolor que sienten al entrenarse en un conjunto de técnicas corporales a las que no están habituados, existe un sustrato positivo. Una técnica que ejecutada sobre el cuerpo causa dolor generalmente es abandonada. En este caso, lejos de evitarla, los entrenados vuelven a reincidir en ellas una y otra vez. El dolor es transformado en un elemento positivo, símbolo del sacrificio que deben hacer para redimirse a sí mismos y finalmente convertirse en entrenados.

En el capítulo IV, "*Entrenados trabajando*", exploro cómo, una vez superado el período inicial en el gimnasio, quienes habían llegado allí por primera vez en sus vidas con intereses difusos comenzaron a transformarse a medida que transcurrió el tiempo: ellos empezaron a reconocerse como entrenados. Muestro cómo en la etapa anterior sólo acataban las órdenes que el instructor les brindaba, sin saber bien qué es lo que hacían. Además, tampoco terminaban de comprender del todo los ejercicios prescriptos, aún a pesar de que estuvieran escritos en una hoja de papel bajo el nombre de "rutina". Y como corolario, tampoco estaban completamente seguros de si iban a permanecer o irse del gimnasio cuando "la temporada" pasara. Esta nueva etapa que se abre luego de "la temporada" implica la reconversión final en entrenados del gimnasio. Durante su transcurso ellos van a adquirir un papel mucho más activo. Los entrenados dejan de acatar órdenes y empiezan a tomar decisiones por cuenta propia, pero para poder hacerlo, primero deben aprender a conducir la carrera de manera autónoma. Los entrenados se apropian de recursos para ello: primero entienden que lo que están

haciendo allí es un "trabajo". Segundo, comprenden los significados distintos que caracterizan a "la temporada" y "fuera de la temporada" en relación a las formas de trabajar el cuerpo. Tercero, hacen suyo el objetivo global de todo el trabajo entrenado, o sea, "prepararse para el verano". Cuarto, internalizan un esquema corporal de seis partes en que el cuerpo es dividido en el gimnasio y su vínculo con el espacio: reconocer cada una de las partes en que es dividido el cuerpo en el gimnasio es sinónimo de que se sabe también a qué lugares remite cada una. También aprenden la jerga que, en el ámbito de los gimnasios porteños, se utiliza para denominar cosas, personas y actividades. En suma, los entrenados abandonan la condición de personajes pasajeros que traían del período anterior, porque habían llegado con "la temporada". Ahora que se convirtieron en tales también la relación con el instructor va a ser modificada: entre este último y los entrenados el vínculo se vuelve mucho más horizontal. Los entrenados ya no le prestan tanta atención, incluso en ocasiones discuten sus propuestas rutinarias y crean otras alternativas. Han internalizado el modo de trabajar en el gimnasio de manera mental y creen que los más aptos para diseñar el destino de sus carreras son ellos mismos. En definitiva, los entrenados se apropiaron del gimnasio y el gimnasio se apropió de ellos.

En el capítulo V, "*Entrenados también afuera del gimnasio*", muestro cómo la carrera entrenada continúa también fuera del espacio de entrenamiento. Una vez que los entrenados aprendieron a "trabajar" su cuerpo mediante un conjunto de técnicas corporales, el siguiente paso fue hacerse cargo de sí mismos también fuera del gimnasio. Para ello, los entrenados modifican sus hábitos de la vida cotidiana, de modo que queden en sintonía perfecta con el nuevo *sí mismo* que crearon en el gimnasio. La dieta, el suplemento de la dieta, el descanso y la sociabilidad son los aspectos que examino, con el fin de entender cómo el llevar a cabo una carrera en el gimnasio también impacta sobre la vida cotidiana. En los casos en que el nuevo *sí mismo* que los entrenados crearon a través del cuerpo colisiona contra algunos aspectos de sus vidas cotidianas que esperan queden en el pasado, deben enfrentarse al dilema que supone mantener prácticas que ahora se desajustan de su nuevo sentido de *sí mismos* o directamente rechazarlas. En general, lo que lo que los entrenados hacen es eliminar todos aquellos rastros de su vida pasada que pudieran atentar contra el nuevo modo en que ahora se ven a *sí mismos*.

En el capítulo VI, "*Entrenados desviados*", analizo una de las actividades menos conocidas pero también más riesgosas que incorporaron a la carrera algunos de los entrenados: el consumo de esteroides anabólicos. Para algunos entrenados el consumo

de estas sustancias se va transformando en algo totalmente normal y razonable dentro de la carrera, ya que lo consideran fundamental para renovar el cuerpo y el sentido de sí mismos. Pensar la carrera de entrenamiento en el gimnasio solamente a partir del paradigma de la salud no permite comprender por qué algunos entrenados, en un punto muy avanzado de la carrera, comienzan a acometer esta práctica que es de muy alto riesgo para la salud del cuerpo. Esta nueva dimensión de la carrera es aprendida en la interacción cotidiana con otros pares y constituye el costado oculto de lo que ocurre en los gimnasios; se trata de todo aquello que es socializado por lo bajo y que dueños, gerentes e instructores siempre evitan tratar y, cuando lo hacen, suelen estigmatizarla como una pauta desviada de un grupo muy reducido de personas. Aunque es cierto que sólo algunos de los entrenados incorporan este hábito a su carrera, también es indudable que es cada vez más frecuente escuchar sobre el consumo de esteroides anabólicos en los gimnasios porteños.

## Capítulo I. Motivos entrenados

En este capítulo analizo los motivos iniciales que las personas esgrimen como justificación de su llegada al gimnasio para dedicarse a aprender un conjunto de técnicas corporales de entrenamiento. Estudiar estos motivos permitirá empezar a interpretar cuáles son las razones que, en la actualidad, conducen a tantas personas a acercarse a establecimientos de estas características.

La explicación más visible respecto a por qué las personas se están acercando masivamente a estos establecimientos está relacionada con el que denomino principio de salud. Según él, las personas tienen como meta excluyente capitalizar más salud para su cuerpo y su persona. Si bien es una explicación totalmente válida, porque surge de las voces de muchos de nuestros interlocutores, no alcanza para dar cuenta de todo el proceso por el cual los entrenados van a transitar a lo largo de su carrera en el gimnasio.

Para analizar el repertorio variado de motivos que las personas brindan como explicación de por qué consideran necesario comenzar a entrenarse en un gimnasio, me valgo de los argumentos que, los entrenados, esgrimen como justificación personal. Ellos se encuentran atravesando distintos estadios de su carrera en el gimnasio: algunos poseen años de entrenamiento, como Francisco o Roxana, mientras que otros, como Luis, recién están empezando a aprender las técnicas. Primero presento una breve biografía de cada uno de ellos, luego muestro de qué trata el argumento sobre la salud que está operando como única justificación de por qué las personas se están acercando de manera masiva a los gimnasios en la actualidad, y finalmente paso a analizar los motivos propios que las personas esgrimen como justificación de por qué llegaron al gimnasio, a fin de mostrar algunas conexiones pero también muchas interrupciones con el argumento sobre la salud antepuesto. Por otro lado, aclaro que de aquí en más denomino a los protagonistas de esta tesis bajo el calificativo de *entrenados* y lo hago así por tres razones: primero porque ellos se reconocen bajo esa categoría; segundo porque las demás personas con quienes interactúan en el gimnasio también los llaman así, ya sean dueños, gerentes, instructores o médicos. En tercer término, porque quienes no entrenan en un gimnasio, ya sea porque nunca fueron o porque lo abandonaron, también es probable que la comprendan. Además, resulta más inclusiva que una construida a partir de una única técnica corporal de las muchas que se aprenden en el gimnasio. Es decir,

permite agrupar a todas las personas bajo un mismo rótulo independientemente de cuál sea la técnica corporal en la que cada una de ellas se está entrenando en el gimnasio.

## ***Los protagonistas***<sup>27</sup>

Francisco tiene 29 años, trabaja en un estudio jurídico y se encuentra terminando la carrera de Ciencias de la Comunicación en la Universidad de Buenos Aires. Reconoce que relegó bastante la Facultad en los últimos años debido a que entre el trabajo y el entrenamiento no le sobraba mucho tiempo para estudiar. Hace un año se mudó con su pareja al barrio de Boedo, luego de haber estado tres años de novios. Viven en un departamento de dos ambientes, pequeño pero cómodo, bien ubicado sobre una de las principales avenidas del barrio.

Francisco entrena hace cuatro años: los primeros tres lo hizo en un pequeño gimnasio de musculación y éste último en un "box de *crossfit*". Francisco mide 1,80, pesa alrededor de 80 kilos y aunque no tiene sobrepeso ha hecho diversas dietas desde que empezó a entrenar. Primero para bajar de peso, para "marcarse", como dice él, especialmente en los abdominales. No consiguió los resultados esperados, incluso a pesar de haber utilizado varios quemadores de grasa. También hizo dieta para "ganar volumen", con mejor suerte. Reconoce que con las dietas que mejor le fue es con las hiperproteicas<sup>28</sup>, basadas en comer más proteínas y grasas que carbohidratos. Actualmente, realiza la dieta paleolítica también sostenida en los mismos principios: priorizar las proteínas y las grasas y reducir los carbohidratos. A lo largo de su carrera entrenada tuvo varios problemas relacionados con el entrenamiento, en particular una lesión de meniscos en la rodilla que lo tenía a maltraer y de la que sabía que el único camino de salida era una intervención quirúrgica.

Por su parte, Roxana tiene 37 años pero cuando la conocí tenía 25. Usa el pelo muy corto ahora, pero tiempo atrás lo llevaba a la altura de los hombros. Roxana mide 1,60 y no pesa más de 50 kilos, aunque siempre está haciendo dietas para bajar de peso. En el pasado tuvo algunos problemas de salud relacionados con su tendencia constante a "verse gorda": fue anoréxica e intentó suicidarse. Actualmente sigue realizando dietas pero desde que se convirtió al budismo se ha hecho vegetariana. Roxana terminó el

---

<sup>27</sup> Todos los nombres de mis interlocutores en el trabajo de campo han sido modificados. También los nombres de los gimnasios a excepción de los de las "cadenas".

<sup>28</sup> Ver por ejemplo <http://www.atkins.com/>

colegio secundario en un establecimiento nocturno de La Matanza y, aunque reconocía que le gustaría empezar una carrera universitaria como Psicología o Psicopedagogía, esto continúa siendo una cuenta pendiente en su vida. Realizó algunos cursos breves de Filosofía Oriental, temática por la que siempre se interesó, casi con el mismo énfasis que por el gimnasio.

Roxana vive con su novia en Palermo y trabaja como encargada de una librería perteneciente a una cadena -su rutina diaria parece dividirse entre cadenas de gimnasios y cadenas de librerías- donde cumple un horario largo y extenuante: de 8 de la mañana a 8 de la noche. Está agremiada al Sindicato de Empleados de Comercio, lo cual le brinda un descuento de casi las tres cuartas partes del total de la membresía "Classic plus" de *Megatlon*, gimnasio al cual asiste. Al momento de conocerla, ella tenía 25 años, y ya entrenaba en un gimnasio desde que tenía 20. En ese entonces lo hacía en uno "de barrio" ubicado cerca de las Avenidas Corrientes y Scalabrini Ortiz, en Villa Crespo, donde residía en el año 2003. Luego se mudó junto a su novia y cambió los gimnasios: primero eligió uno de la red *Megatlon* ubicado en el barrio de Congreso y exclusivo para socios sindicales, y después otro de la misma red, de nuevo en Villa Crespo, ubicado en el cruce de las avenidas Juan. B. Justo y Corrientes, donde actualmente entrena. Allí realiza una "rutina dividida": suele levantarse muy temprano, a las seis de la mañana, para poder llegar justo cuando abre, a las siete. Asiste a clases de *spinning* y luego hace la "rutina". A la noche en cambio, luego de cerrar el negocio, vuelve al gimnasio si es que puede, y toma alguna clase de "body combat" o "body pump". Y si no, vuelve a hacer la "rutina de musculación" o hace algo de "aeróbicos".

Gabriel tiene 29 años pero empezó a entrenar a los 23. Mide aproximadamente 1,80 y tiene los músculos de todo el cuerpo marcados, en especial los abdominales. Gabriel se casó en 2014, no terminó el secundario y planea mudarse con su esposa a un barrio privado ubicado en la zona sur del Gran Buenos Aires. Gabriel trabaja en una de las cadenas de supermercados más importantes del país. Allí es jefe del sector de electrodomésticos y tiene varios empleados a cargo. Trabaja seis días a la semana con un franco rotativo. Gabriel entrena en una sucursal de la red *Megatlon* que está ubicada en el barrio de Caballito. Allí, cuenta con el mismo precio promocional que Roxana, porque está afiliado al mismo Sindicato. Gabriel no tiene horarios fijos para entrenar: a veces por la mañana, a veces por la noche, casi siempre en su día franco; coordina los horarios de entrenamiento de acuerdo a los del trabajo en el supermercado. Gabriel hoy

se considera un "fierro"<sup>29</sup> pero para eso tuvo que pasar muchos años "trabajando" en el gimnasio. Aparte del entrenamiento, hace dieta para ganar "masa" porque según él "le cuesta demasiado subir de peso debido a su metabolismo". Consumió esteroides anabólicos orales, nunca utilizó inyectables aunque los conoce y también a personas que los utilizan. Según él, los esteroides orales le "dieron buenos resultados", aún cuando tuvo que consultar a un médico por dolores estomacales agudos, que devinieron finalmente en una inflamación del esófago. Actualmente dejó de consumir, aunque reconoce que nunca fue un usuario asiduo como algunos de los demás "fierros" del gimnasio.

Mónica tiene 36 años, es rubia, mide 1,60, rara vez permanece callada y al igual que Gabriel tiene los abdominales "marcados". Mónica estudió una Licenciatura en Relaciones Públicas en una universidad privada y trabaja como profesora en una escuela secundaria. Mónica está casada, tiene dos hijos, uno de un matrimonio anterior, y convive con su actual marido, Enrique. Enrique tiene 37 años y es comerciante. Mónica hace diez años que entrena en un gimnasio pero recién en los últimos cuatro empezó a incorporar las técnicas corporales del *running*. Antes de volcarse a esta práctica, Mónica entrenaba en un gimnasio ubicado en Mataderos, donde hacía "musculación" y ejercicios "aeróbicos". Continúa yendo allí a hacer su "rutina" pero ahora para complementar su entrenamiento como corredora. Su marido Enrique también se volvió "corredor": más que por decisión propia, porque ella lo unió al grupo. Abandonó los "fierros" pero concurre dos veces por semana para practicar *crossfit* mientras que otros dos días corre. Eduardo cree que los "fierros" así como los cuerpos que producen están "pasados de moda y no volvería a entrenarse así de nuevo". Mónica y Enrique corren en un "grupo de entrenamiento" aunque también lo hacen por su cuenta. Mónica ha participado en muchas carreras, varias de las cuales las ganó.

Luis tiene 25 años, es rubio y mide 1,70. Es soltero, vive en el barrio de Flores con sus padres, terminó el secundario y no concurre a la universidad, aunque reconoce que tenía intención de estudiar Sociología. Luis trabajó durante varios años en uno de los negocios del padre como vendedor; su padre es un pequeño comerciante que posee varios locales en la ciudad y el conurbano bonaerense, entre ellos una óptica, una

---

<sup>29</sup> El término "fierro" tiene sentidos distintos según el contexto. Entre los delincuentes amateurs (Kessler, 2004) se denomina así a un arma de fuego. En el ámbito del automovilismo (Bilyk, 2013) hace alusión a los autos de carrera. En el ámbito de los gimnasios porteños, "fierros" significa barras, mancuernas y aparatos de entrenamiento y, a través de una transposición metonímica, se denomina "fierros" a quienes se ejercitan con ellos.

ferretería, una casa de deportes y otra dedicada a la caza, la pesca y el camping. Luis decidió renunciar en 2014 a los negocios familiares y consiguió empleo en una reconocida compañía multinacional dedicada a brindar consultoría de gestión y servicios a empresas. Está contento por abrirse camino en forma independiente de los negocios familiares pero también porque la nueva empresa para la que ahora trabaja tiene un convenio con *Megatlon*. Por esta razón, ahora puede entrenar allí gratis. Luis asiste habitualmente a la sede Caballito II de la red *Megatlon*, ubicada a unos 3 kilómetros de su casa. A diferencia de Caballito I, que es a la que asiste Gabriel, aquí no están permitidos los socios sindicales. Luis llegó en septiembre de 2014, justo en el momento en que empieza la "temporada" y los gimnasios porteños se atiborran de gente. Luis concurre a hacer "musculación" y "aeróbicos" junto con un amigo. Luis dice que "están empezando". Además de entrenar, ellos hacen dieta para "ganar volumen": utilizan una que consiguió Luis, quien concurre a un conocido médico del ambiente fisicoculturista nacional, para que le indique cómo ganar músculo de manera rápida y segura. Este médico es conocido en el ambiente fisicoculturista por indicar planes de anabólicos orales a jóvenes demasiado ansiosos por ganar masa muscular a toda costa, aunque por el momento Luis sólo toma su "ganador de peso" en polvo y lleva a cabo la dieta porque no se anima a usar esteroides. Reconoce que como su genética le impide ganar peso naturalmente, en el futuro tendrá que recurrir a esas ayudas "cuando se estanque".

Griselda tiene 35 y entrena desde hace nueve. Mide 1,70 y tiene el pelo oscuro y ondulado. Vivía hasta hace poco con sus padres en Valentín Alsina, un barrio obrero perteneciente al Partido de Lanús, en el sur del Gran Buenos Aires. Sus padres rondan los 70 años y no tienen estudios universitarios; Griselda es su única hija. En 2014 Griselda se mudó del hogar familiar para irse a vivir con su novio. Tiene estudios secundarios completos y recientemente comenzó a estudiar Gastronomía. Unos pocos meses después abandonó. Griselda trabaja como secretaria en una pequeña empresa ubicada en el barrio de Belgrano, donde cumple un horario que según ella "es muy cómodo porque le permite terminar temprano para ir al gimnasio". Griselda trabaja desde las ocho de la mañana hasta las tres de la tarde. Actualmente vive en Caballito con su novio y entrena en un gimnasio cercano donde toma clases de "body combat" y luego hace una "rutina de musculación". Griselda nunca entrenó en los gimnasios de Valentín Alsina porque dice que "están llenos de negros" y prefiere otros cerca de la oficina en Belgrano. Griselda tiene muy en cuenta las apariencias personales de las

personas que asisten al gimnasio. Además de "los negros" también es muy crítica de "los gordos". Para ella, estos últimos son personas a las que les falta voluntad para cambiarse a sí mismas; más que enfermos le resultan detestables, porque no pueden controlarse frente a la comida.

Margarita tiene 36 años y entrena hace doce. Mide 1,70, tiene el pelo oscuro con rulos y se agrandó el busto con una operación. Margarita vive con su hijo de 12 años en el barrio de Mataderos, en el sudoeste de la ciudad. Está separada de su marido desde hace cinco años. Margarita desde hace quince años es inspectora para un organismo estatal nacional. Trabaja por la mañana, recorriendo frigoríficos que están en su barrio, y a la tarde va al gimnasio. Tiene estudios secundarios completos, inició la Licenciatura en Administración en la Universidad de Buenos Aires en 1998, pero no avanzó mucho más allá del segundo año de la carrera. Por otro lado, actualmente acaba de concluir una diplomatura en una universidad del conurbano bonaerense pero en una disciplina más ligada a su desempeño profesional, el control de alimentos. En 2015 también comenzó a estudiar el profesorado en Preparación Física en un instituto privado del barrio de Liniers. Margarita entrenó en varios gimnasios cercanos a su casa. Como allí es difícil encontrar gimnasios "de cadena", siempre concurrió a los "de barrio", aunque también cree que en estos últimos es donde sólo se entrena "de verdad".

Finalmente, Lorenzo tiene 36 años y entrena hace más de 10. Mide 1,75 y, al igual que Gabriel, se considera a sí mismo un "fierrero" o un "pato"<sup>30</sup> aunque nunca trabajó como guardia de seguridad en bares o discotecas. Lorenzo consumió esteroides anabólicos orales, también como Gabriel, pero luego empezó a utilizarlos de modo inyectable. Lorenzo pesa alrededor de 85 kilos y posee una masa muscular mucho más desarrollada que la mayoría de los entrenados de su gimnasio. Es considerado por los demás, como un "groso"<sup>31</sup>. Lorenzo cuenta con estudios secundarios completos y vive con sus padres. Tuvo muchos empleos intermitentes durante los últimos cinco años. Hizo "changas" de plomería, luego fue empleado administrativo en una oficina y actualmente es encargado de un kiosco durante todo el día. A la noche, cuando cierra el negocio, va al gimnasio de lunes a viernes, porque así y sumando el sábado a la tarde, puede "trabajar" un músculo distinto en cada uno de los seis días que entrena. Lorenzo está separado, aunque recientemente volvió a formar pareja.

---

<sup>30</sup> Abreviatura de "patovica". Ver definición en página 66.

<sup>31</sup> "Groso" en el ámbito de los gimnasios hace alusión a un hombre que desarrolló gran tamaño y masa muscular.

## ***De sedentarios a activos para acumular más salud***

El argumento que sostiene que las personas se están acercando al gimnasio porque buscan hacerse de más salud para su cuerpo ha sido cimentado con éxito por la industria de los gimnasios pero apoyado también por los medios de comunicación y el saber poder (Foucault, 2002a) de la medicina. Esta asociación entre salud y cuerpo entrenado en los gimnasios porteños se transformó en una idea de sentido común. Si prestamos atención a algunas voces expertas de la industria de los gimnasios vemos cómo actualmente se sigue cimentando esta relación. En una entrevista a un importante gerente de la industria realizada en 2009, éste indicaba lo siguiente: "Nuestra industria es parte del sistema de salud de cada nación. Somos la única y verdadera solución para que la población viva en forma más saludable" (*Mercado Fitness*, n° 32, enero-febrero 2009). La idea de que la industria de los gimnasios está llevando adelante una cruzada contra la enfermedad aparece una y otra vez de parte de las voces expertas, ya sean gerentes, comunicadores o médicos vinculados económicamente al sector. Más que un negocio rentable, entonces, ellos conducen adelante una batalla: desde el punto de vista experto, nuevamente, los empresarios del sector consideran que su "obligación es ayudar a los padres y a los jóvenes a comenzar a cultivar hábitos saludables". Y, el objetivo de fondo de esta empresa, es combatir a su principal enemigo: el individuo sedentario (*Mercado Fitness*, n° 31, noviembre-diciembre 2008).

Los términos "sedentarismo" e "individuo sedentario" pueden encontrarse tanto en el lenguaje común como en el de la antropología. Los significados que esos términos adquirieron en al menos las últimas dos décadas en el ámbito de los gimnasios de entrenamiento son muy precisos. Para los portavoces de la industria de los gimnasios el sedentarismo es antes que cualquier otra cosa un condicionante de enfermedades, y en segundo término, también una característica personal que implica permanecer quieto la mayor parte del día, y generalmente sentado en un escritorio. Antes que como resultado de haber elegido un lugar de residencia fijo, el individuo sedentario que construyeron los portavoces culturales de los gimnasios se ha vuelto así debido al trajín cotidiano del estilo de vida moderno. Como sostenía otro empresario entrevistado, la mayoría de los clientes que abandonan el gimnasio aducen la falta de tiempo para entrenarse, lo cual

los vuelve en "sedentarios permanentes" (*Mercado Fitness*, n° 49, Noviembre-Diciembre 2011).

El sedentario permanente que aduce falta de tiempo para entrenar es representado como alguien que trabaja generalmente en una oficina, y luego del horario de salida por la tarde, en lugar de realizar algún tipo de actividad física que lo ponga en movimiento frente a la inmovilidad de todo el día, vuelve a su hogar a descansar. Las imágenes de un hombre obeso que, luego de haber llegado a su hogar después de un arduo día de trabajo, se recuesta en el sillón sin haberse cambiado del todo de ropa, y con una mano toma el control remoto de la televisión y con la otra sostiene una gaseosa o una cerveza, son de las más comunes en las revistas de la industria. Este arquetipo de individuo encarna el enemigo que los portavoces culturales del gimnasio desean desterrar o, al menos, hacer que mute en lo que llaman un individuo activo. Éste, al contrario del sedentario, representa los valores positivos que la industria de los gimnasios pretende transmitir. También asiste a una oficina a diario, donde cumple un horario típico de 9:00 a 18:00, pero a diferencia del anterior luego va al gimnasio, ya sea cerca del trabajo o del hogar. Uno de los videos institucionales de *RM Crossfit*, una importante cadena de "boxes de crossfit" porteña, muestra cómo un hombre de unos 40 años de edad, de traje, corbata, anteojos y un maletín en la mano llega a la puerta del establecimiento hablando por teléfono celular. Luego de ingresar al "box"<sup>32</sup>, cambia su vestimenta de oficinista por otra deportiva, apaga su teléfono por una hora, o sea el tiempo que dura un entrenamiento típico, y deposita toda su energía en "trabajarse" en una técnica corporal como es el *crossfit*<sup>33</sup>.

Al menos tres conclusiones se pueden extraer de todo lo anterior. En primer lugar, se puede observar cómo el argumento sobre la salud, que explica por qué las personas se están acercando a los gimnasios actualmente, rige para un tipo de individuo particular: se trata en general de un habitante de la ciudad -lugar donde están enclavados la mayoría de los gimnasios- que trabaja generalmente en una oficina, donde cumple una tarea intelectual más que manual y, atareado por sus labores allí, tiene poco tiempo para ejercitar su cuerpo y hacerse de más salud. Además, su trabajo implica un nivel muy alto de inmovilidad, porque generalmente está sentado frente a un escritorio o una computadora, lo cual atenta, en apariencia, contra la salud general de su cuerpo.

---

<sup>32</sup> "Box" se denomina al espacio de entrenamiento donde se practica *crossfit*.

<sup>33</sup> Ver en: <https://www.youtube.com/watch?v=DN9XfgdBL3E>

En segundo lugar, al parecer, este individuo tiene dos opciones: volverse activo y saludable o permanecer quieto y transformarse en un sedentario y enfermar. Detrás de esta simple elección se recubre la idea de que hacerse o no de más capital en salud es una responsabilidad estrictamente personal. Es una decisión que debe tomar por su cuenta. Pero tengamos en cuenta únicamente al individuo que decide volverse activo. Como tercera conclusión podemos observar que este individuo, luego de salir de trabajar, va al gimnasio a seguir trabajando, porque así se denomina en términos nativos a auto-entrenarse en una técnica corporal en el gimnasio. Es decir que, quien ha dejado atrás su pasado sedentario y se convirtió en un individuo activo con el objetivo de hacerse de más salud para su cuerpo, trabaja durante toda el día: ya sea en la oficina o en el gimnasio.

El enemigo contra el que la industria de los gimnasios lucha no debe ser eliminado como en una guerra tradicional. Los sedentarios, en cambio, deben ser reconvertidos. Las mismas publicaciones que hasta aquí he comentado muestran que a los sedentarios lo que hay que indicarles es el camino a seguir, que signado por una vida más activa y saludable también conduciría a una mayor felicidad personal (*Mercado Fitness*, publicaciones varias).

Quienes han sido socializados en la importancia de no volverse sedentarios fueron advertidos a través de los medios de comunicación -donde repican estas ideas de sentido común que fueron trabajadas culturalmente por los portavoces del negocio de los gimnasios-, o por sus propios médicos de cabecera, sobre los beneficios de empezar a realizar actividad física para lograr el peso adecuado, mejorar el estado cardiovascular y alcanzar una mejor condición física general. Pero no sólo con incorporar el hábito de entrenar terminan las recomendaciones: al aprendizaje de unas técnicas corporales luego se sumará el alimentarse de manera saludable y/o descansar ocho horas diarias como mínimo. Todos deberían volverse activos y abandonar la vida sedentaria, sostiene un ejército de intermediarios culturales vinculados a la industria de los gimnasios, o sea todos aquellos profesionales que van "desde los consejeros conyugales a los vendedores de productos dietéticos, todos cuantos hoy día hacen profesión del hecho de ofrecer los medios de cubrir la separación entre el ser y el deber ser para todo aquello que tiene relación con la imagen o el uso del cuerpo" (Bourdieu, 1988:152) a fin de cimentar sobre pilares más sólidos la salud del cuerpo.

En resumen, desde la óptica de la industria, el principio explicativo de por qué cada vez más personas se están acercando al gimnasio reposa en que desean acumular

más salud. A continuación voy a contrastar esta proposición con los motivos personales de nativos que decidieron acercarse al gimnasio por primera vez. Me interesa pensar cómo repercuten las ideas que la industria de los gimnasios crea, sobre personas comunes y corrientes, qué es lo que ellas toman y qué desechan, así como qué motivos propios construyen y que, como veremos, no siempre están de acuerdo con la proposición de que todo se reduce a una cuestión de salud.

### ***Otros motivos alternativos para pensarse a sí mismos***

Quienes asisten al gimnasio tienen sus propios motivos para justificar por qué consideran necesario adquirir un conjunto de técnicas corporales en el gimnasio. Y esos motivos, aunque la incluyen, también exceden totalmente a la búsqueda de salud. O mejor dicho, en primer lugar, no consideran que sea el único elemento explicativo respecto a por qué decidieron emprender una carrera de entrenamiento en el gimnasio. En segundo término, si bien buscan acumular más salud, cada uno de ellos entiende que es redituable en términos distintos. Repasemos los motivos variados que impulsaron a mis interlocutores en el trabajo de campo a inscribirse en un gimnasio para comenzar a entrenarse en las técnicas corporales que allí se imparten.

Luis es de todos los entrenados el más joven y también el que ha llegado más recientemente al gimnasio: lo hizo en 2014. Luis llegó a la sede Caballito II de *Megatlon* a principios del mes de septiembre, según él, para tratar de ganar "peso y músculo". Sostiene que empezó a entrenar porque "pesa muy poco, 65 kilos y quiere ganar algo más de peso aunque no sabe bien cómo". También indica que lo que quiere "son resultados, que se note que viene al gimnasio". Sabe que para obtener esos resultados necesita "que le presten atención" y por el momento no lo ha logrado. Según me indica, los instructores no le prestan mucha atención ni a él ni a nadie, "porque están más pendientes en levantarse a las minas nuevas que empiezan a aparecer durante los meses de septiembre y octubre antes que de corregirle las técnicas de los ejercicios". Luis se anotó en este gimnasio con un amigo que tiene los mismos motivos que él: "ganar peso, obtener resultados, que en el cuerpo se note que está entrenando en el gimnasio".

Francisco, a diferencia de Luis, llegó al gimnasio hace seis años, pero cuenta sólo los últimos cuatro: "antes no sabía entrenar. Esos dos primeros años sólo hacía lo

que me decía el instructor pero no entendía bien para qué lo hacía ni la lógica de los ejercicios que realizaba". Francisco me indica que llegó motivado por algunos de sus amigos que ya entrenaban. En especial recuerda como Federico, uno de sus mejores amigos, se había "re inflado" después de varios años de entrenamiento. "Lo vi y quería estar como él -sostiene- pero sólo lo logré después de que aprendí a entrenar sólo, o sea en estos últimos cuatro años". En la jerga de los gimnasios, "inflarse" significa poseer músculos grandes, especialmente en la parte superior del cuerpo: espalda, pecho, hombros, brazos. Este objetivo es recurrente por parte de una gran porción de los hombres más jóvenes que se acercan al gimnasio. Como la juventud no es más que una palabra (Bourdieu, 1993), convengamos que se trata de un grupo de edad que va de los 16 a los 40 años y que además, según la ENIG<sup>34</sup>, se incluiría dentro de los segmentos etarios con más representación en los gimnasios porteños<sup>35</sup>. Al igual que Luis, Francisco llegó al gimnasio con el objetivo de mejorar la auto-percepción del cuerpo propio, así como también buscando parecerse a un par con el que se comparaba y que poseía un cuerpo que él deseaba.

Por su parte, Griselda indica que sus motivos para acercarse a un gimnasio nunca estuvieron signados por un objetivo tan específico como el mejoramiento de la auto-percepción personal del cuerpo como eran los casos de Luis o Francisco:

"Yo empecé a los, no me acuerdo hace cinco... (Piensa) a los 27 años... yo estaba en mi trabajo anterior, todos iban al mediodía (se refiere a sus compañeros de oficina), tenías una hora y media para comer, entonces ibas en la hora de almuerzo, es mucho tiempo una hora y media, ¿entonces que hacés? Y la mayoría iba al gimnasio. Y un día probé, y bueno, voy a ir a ver que onda. La verdad es que empecé a ir porque estaba aburrida".

La búsqueda de resultados no fue lo que condujo al gimnasio a Griselda, mucho menos hacerse de mayor salud -al menos no era su objetivo prioritario- como sostienen las voces expertas vinculadas a la industria de los gimnasios y/o el saber médico. Griselda, en cambio, llegó impulsada por el grupo de pares de la oficina, para evitar el aburrimiento del mediodía:

---

<sup>34</sup> Encuesta Nacional de la Industria de Gimnasios (2007).

<sup>35</sup> Según la ENIG, la franja etaria que va de los 25 a los 34 años resulta el segmento más numeroso alcanzando el 30 % de la muestra. Lo sigue en participación el segmento de 35 a 44 años con el 22 % y, en último lugar, el segmento menos numeroso es el de 65 años o más con apenas el 3%.

"Aparte pensá: es la hora del mediodía, todos se van a entrenar y vos te quedás en la oficina comiendo, o te vas a comer afuera directamente...es como que me daba culpa, así que no me quedó otra que empezar a entrenar con ellos y cuando volvía comía una ensalada o un yogurt rápido".

También influyó sobre ella la forma en que creía que los demás la veían, así como el modo en que pensaba era juzgada. Por eso, Griselda eliminó una conducta que veía como anómala, si la comparaba con sus pares de la oficina, y la reemplazó por otra idéntica a lo que la mayoría realizaba: entrenar primero y luego almorzar frugalmente.

Recién con Roxana observamos que el argumento sobre la salud del cuerpo se hace presente. A ella su médico le aconsejó que hiciera algún tipo de actividad física para combatir una patología: "me recomendaron ir al gimnasio porque tenía escoliosis", comenta. Sin embargo, acto seguido, también indica que la auto-percepción del cuerpo propio fue también una razón importante: "tenía que hacer algo porque estaba muy gorda", asegura. Roxana pesa alrededor de 50 kilos tanto antes como después de iniciar su entrenamiento en el gimnasio. Para la óptica médica, su cuerpo, tanto cuando empezó a entrenar como en la actualidad se ajusta a los parámetros correctos del índice (IMC)<sup>36</sup>. Sin embargo, aún cuando su cuerpo está en una relación de coordinación perfecta, Roxana piensa de otro modo.

Mónica llegó al gimnasio porque, según indica, " siempre le gustó el deporte". De hecho,

"para el deporte o para la gimnasia siempre tuve condiciones, por lo que mi pasaje hacia el gimnasio resultó como algo natural. Ahora, lo que no me imaginaba es que toda la experiencia deportiva previa me iba a servir de tan poco en el gimnasio, acá tuve que aprender a entrenar de nuevo, los ejercicios en el gimnasio son distintos y sí o sí necesitás alguien que te guíe, si no, vas a hacer todo mal aparte de que no entendés para qué sirve cada ejercicio".

Luego agrega que lograr mejorar la salud también es un motivo por el cual decidió acercarse al gimnasio:

---

<sup>36</sup> El índice de masa corporal (IMC) es una medida médica que correlaciona peso y altura para determinar el cuerpo correcto que le corresponde a cada persona. El cuerpo correcto según el IMC es el que está en una relación de coordinación: a una altura corporal dada una cantidad de kilos determinados, siempre por intervalos, ni más ni menos. Estar dentro de esos intervalos transforma al cuerpo en saludable y, por el contrario, al que no se ajusta a los parámetros de ese patrón clínico, lo vuelve incorrecto, no correlacionado, enfermo y digno de intervención, ya sea debido a su sobrepeso o a su bajo peso.

"Antes podía entrenar a nivel de competencia en mi deporte...la gimnasia deportiva...pero ya no puedo más, ya estoy grande, así que acá encontré una actividad en la que me puedo entrenar de manera no profesional y es más acorde a mi edad. Entreno por salud, como muchas de las personas que se acercan al gimnasio, la salud es para mi el bien máspreciado".

Del mismo modo, Margarita alude que necesita entrenar por la misma razón: " si no tenés salud no tenés nada", sostiene. Además, añade que "el gimnasio es como una terapia, después de salir del trabajo vengo para acá y me relajo, no pienso en otra cosa. Pero lo necesito, no puedo estar sin venir, vengo como mínimo tres veces por semana y si puedo alguna más también". En su caso, a los motivos relacionados con la salud del cuerpo, también se añaden unos supuestos beneficios psicológicos que el entrenamiento le produciría. Además, ella siente que entrenar no es una opción, es una necesidad. "Puedo dejar cualquier cosa, salvo venir acá", sostiene de nuevo.

Empecemos a ordenar las razones que llevaron a los actores a acercarse a un gimnasio para empezar a entrenarse en un conjunto de técnicas corporales. A partir del repertorio de motivos que los actores esgrimen, podemos relativizar bastante el argumento que sostiene que la única clave para entender por qué las personas se acercan allí en la actualidad es hacerse de mayor salud. Si bien esa razón está presente, como muestran los casos de Mónica, Roxana o Margarita, en los demás no se explicita y si está presente es sólo de forma solapada. Aparte, en esta relación que se construye entre entrenamiento corporal y salud, salvo en el caso de Roxana, donde un médico le prescribió que debía concurrir a un gimnasio porque eso la ayudaría a combatir su escoliosis, a Mónica o a Margarita, sus médicos de cabecera nunca le aconsejaron puntualmente ir al gimnasio. Ellas elaboraron por cuenta propia la idea de que entrenar el cuerpo en unas determinadas técnicas corporales en el gimnasio constituye una práctica saludable que les traería beneficios. Esta relación entre ambos términos, como son entrenamiento corporal y salud, ha sido cimentada con gran esfuerzo y éxito por la industria de los gimnasios, pero también apoyada por los medios de comunicación y el saber médico, quienes están encargados de difundir los beneficios de entrenar. A partir del trabajo de estos actores es que esta idea ha permeado luego en personas como Mónica o Margarita.

Además, para los entrenados, salud adopta significados sumamente diversos. Para Roxana y para Luis, poseer salud es sinónimo de verse bien, de sentirse cómodos con su cuerpo, de que se note, según sus propias palabras, que están entrenando. Y esto

es independiente de los parámetros rígidos de las tablas médicas que relacionan peso con altura corporal. Se trata más bien de cómo ellos perciben la relación con su propio cuerpo. Roxana, más allá de estar adaptada a los parámetros del aparente cuerpo saludable, reconoce que no se siente "cómoda" con el suyo. El modo en que Roxana percibía su cuerpo tiene en cuenta otros aspectos distintos al punto de vista clínico: ella tiene en cuenta cómo se siente con su cuerpo, cómo lo ve frente al espejo, cómo cree que es visto por los otros. Y esta percepción personal no puede ser reducida tan sólo a una cuestión de peso. Pero además, como sostienen Boltanski (1975) y Aguirre (2010), es necesario prestar atención a los principios clasificatorios que utilizan las personas para definir qué es delgado y obeso, ya que éstos son distintos de acuerdo a la clase social de pertenencia de cada persona. Como ya sabemos desde los aportes clásicos de Boltanski (1975), es muy difícil sostener que delgadez y obesidad -que son categorías claves dentro del índice IMC- significan lo mismo para personas distintas sin tener en cuenta otras variables como la edad, el género o los ingresos económicos. En el caso de nuestros interlocutores es probable que operen principios clasificatorios parecidos, sobre todo porque se trata de un grupo de personas de edades similares, que residen en contextos urbanos cercanos entre sí, con estudios secundarios completos y/o universitarios en muchos casos comenzados y en algunos pocos concluidos, y donde todos son trabajadores no manuales: son secretarías en oficinas, profesoras de escuela, vendedores en supermercado, librerías o kioscos, consultores de gestión y servicios a empresas o asesores en estudios jurídicos. Este grupo de personas, debido a las profesiones a las que se dedican, que involucran cierto trabajo sobre la imagen personal, es probable que tenga una mayor estima del valor simbólico del cuerpo y por eso decide realizar inversiones sobre él: empezar a entrenarse en un gimnasio es una de ellas. Una tabla como el índice de masa corporal (IMC) no tiene en cuenta estos aspectos que también son importantes a la hora de comprender qué es lo que entienden las personas por salud<sup>37</sup>.

Otras claves resultan igual de válidas para justificar por qué las personas han comenzado a observar como necesario el aprendizaje de un conjunto de técnicas corporales en el gimnasio. Francisco, por ejemplo, sólo quería "inflarse" para parecerse

---

<sup>37</sup> Soy consciente de que el índice IMC como unidad de medida ha sido fundamental para solucionar problemas sanitarios de toda índole. Sin embargo, la percepción de un grupo como los entrenados no necesariamente está en sintonía con lo que en esa tabla se expresa. Para Roxana, "delgadez" tenía un significado distinto a lo que el IMC indicaba, del mismo modo Gabriel siempre se veía calificado como obeso en el índice, aunque para él en realidad sólo estaba mucho más musculoso.

a un amigo que había obtenido esos resultados luego de un largo período de tiempo más trabajo en el gimnasio. Y eso, para él, era sinónimo de salud, incluso a pesar de que muchos médicos opinarían en sentido contrario. Al igual que Gabriel, quien aseveraba que "tener los músculos abdominales marcados le servía para conquistar mujeres", Francisco asociaba la salud con un capital simbólico que podía mostrar a los demás (y que los demás iban a ser capaces de juzgar como rasgos positivos encarnados en el cuerpo). Como sostenía Bourdieu, cualquier capital, ya sea económico, social, cultural o escolar puede transformarse en simbólico cuando es percibido "según unas categorías de percepción, unos principios de visión y de división, unos sistemas de clasificación, unos esquemas clasificadores, unos esquemas cognitivos que son, por lo menos en parte, fruto de la incorporación de estructuras del campo considerado, es decir de la estructura de distribución del capital en el campo considerado" (1997:151). Wacquant (2006) luego agregará el capital de tipo corporal a la lista de capitales de los que hablaba Bourdieu, aunque la lógica de conversión a uno de tipo simbólico también es aplicable para el de tipo corporal si es que existen otras personas a su alrededor que pueden percibirlo como deseable y digno de consideración.

En el caso de Gabriel o Francisco, ellos asociaban la idea de empezar a entrenar como un medio eficaz para lograr conquistas eróticas. A contramano de los aportes de Butler (2002), aunque la crítica puede hacerse extensiva a gran parte de la literatura feminista en general, Hakim (2012) sostiene que el capital erótico es una categoría central para entender las sociedades occidentales contemporáneas. Esta autora, que retoma mucho del arsenal teórico de Bourdieu, sostiene que la perspectiva feminista le ha restado importancia al erotismo en las relaciones sociales cotidianas. Compuesto de seis elementos como la belleza facial, el *sex appeal* (un buen cuerpo), el *charme*, la vitalidad, la elegancia y la sexualidad; el capital erótico es un elemento que también se pone en juego en las relaciones sociales y a través suyo se pueden obtener beneficios. Si bien la autora está pensando en el capital erótico femenino, es posible extender la idea también hacia el género masculino. En el caso de Gabriel o Francisco es posible visualizar como ellos consideran que el cuerpo es pensado como un capital que puede ser acumulado y luego rentabilizado en conquistas sexuales.

Por otro lado, es necesario destacar como los actores colocan objetivos diversos y flexibles sobre unas mismas técnicas corporales. Para Roxana, por ejemplo, dedicarse a esta actividad constituye un medio eficaz para bajar de peso, para Gabriel o para Francisco, en cambio, sirve exactamente para lo opuesto, o sea para "ganar masa", en

sus términos. Es probable que Luis estuviera pensando en una sintonía similar a la de Gabriel o Francisco, aunque no explicitaba si quería reducir o aumentar su talla corporal. Tan sólo indicaba que iba a acumular tiempo más trabajo en el gimnasio siempre y cuando viera que los resultados se iban encarnando en su cuerpo. Esto revela la flexibilidad de estas técnicas para adaptarse a objetivos opuestos, los cuales parecen convivir dentro de ellas sin inconvenientes.

La sociabilidad es otra de las razones que parece estar operando como justificación para empezar a entrenarse en un conjunto de técnicas corporales en el gimnasio. A diferencia de la clásica propuesta simmeliana, donde la sociabilidad es representada como "una tendencia innata de las personas a unirse con otras" (Simmel, 2002:195), lo que observamos aquí es que se trata de una sociabilidad seleccionada, dirigida al conocimiento de personas que se consideran pares. En el caso de Griselda es donde se hace más palpable. Para ella, empezar a ir al gimnasio representaba crear o reforzar lazos con sus pares de oficina, que luego se tornaron también pares del gimnasio. Igualmente, Griselda también suponía que empezar a entrenar iba a traerle beneficios para la salud, por lo que los motivos personales para acercarse a un gimnasio no deben ser pensados de manera excluyente entre sí.

## **Conclusión**

A modo de síntesis de este capítulo voy a indicar algunos puntos en común y otros de quiebre que aparecen cuando se cruzan la propuesta sobre la salud que impulsan los intermediarios culturales ligados a la industria de los gimnasios con los argumentos que expresan personas concretas a la hora de justificar por qué se acercaron a un gimnasio para empezar a entrenar en un conjunto de técnicas corporales. El argumento que impulsa la industria de los gimnasios y sus portavoces indica que la razón por la que las personas se acercan al gimnasio a entrenar es para lograr más salud. Esta decisión depende exclusivamente de la voluntad personal para abandonar la vida sedentaria, sinónimo de enfermedad, y transformarla en una activa, sinónimo de salud.

El conjunto de personas que presenté en este capítulo, a quienes denominé los entrenados y a quienes seguiré la carrera en el gimnasio para observar qué estadios atraviesan allí en el largo camino que implica aprender un conjunto de técnicas corporales, opina a veces en una sintonía similar y en otras de manera discordante con el

argumento sobre la salud. Los motivos que ellos esgrimen para explicar su llegada al lugar tienen en cuenta la salud pero lo expresan de modos muy distintos. Aumentar de peso, adelgazar, lograr resultados que se noten en el cuerpo, afianzar lazos sociales con personas que se consideran pares, ganar músculo, tonificar el ya existente, generar conquistas amorosas son todas maneras muy distintas de justificar por qué decidieron inscribirse en un gimnasio así como algunas de las razones están relacionadas con la acumulación de más salud y otras no. De todos modos, el repertorio variado de razones que esgrimen excede totalmente a la pobre idea de que sólo se trata de convertirse de un sedentario en un activo. Además, es necesario aclarar que las justificaciones que los entrenados esgrimen no son excluyentes entre sí. Es decir, aunque Luis puede parecer más focalizado en obtener resultados, Griselda en generar más lazos sociales, Francisco en lograr "masa" y Roxana en aumentar su salud, todos pueden tener más de una justificación en mente o todas al mismo tiempo. Solamente priorizan una de ellas frente a las demás pero este orden de prioridades puede volver a alterarse a lo largo de la carrera en el gimnasio.

En el siguiente capítulo voy a conectar los argumentos que motivan a las personas para empezar a entrenar con los lugares que eligen para hacerlo. O sea, voy a mostrar cómo son por dentro los gimnasios, intentando relativizar otro supuesto más: aquél que indica que el gimnasio es un lugar abierto para todos, donde lo único necesario para empezar a entrenar es tener "voluntad". Voy a mostrar por el contrario que el cuerpo de las personas es clasificado desde el mismo momento en que arriban al gimnasio según el capital económico, social y cultural. Veremos que existen al menos dos tipos de lugares típicos: el gimnasio "de cadena" y el gimnasio "de barrio", y cada uno de ellos es más afín a un tipo de entrenamiento particular, si se tienen en cuenta las dimensiones antepuestas. Asimismo, dentro de cada gran tipo existen otros subtipos que también sirven para diferenciar personas y actividades.

## Capítulo II. Entrenados entre la cadena y el barrio

En este capítulo analizo las diferentes elecciones de gimnasios que mis interlocutores en el trabajo de campo realizaron para emprender una carrera de entrenamiento. Me interesa analizar por qué eligieron uno u otro espacio y qué elementos influyeron en esa toma de decisión. Las elecciones se reducen la más de las veces a una gran dicotomía: el gimnasio "de cadena", por un lado, y el gimnasio "de barrio", por el otro. La opción por el gimnasio "de cadena" incluye dentro de ella una variedad amplia de subtipos, que diferencia internamente a la heterogénea población de entrenados que los frecuenta. En términos generales, el gimnasio "de cadena" representa una opción más exclusiva, si se lo compara con el "de barrio", porque coloca más barreras para el ingreso y la permanencia.

A partir del análisis de las decisiones que los entrenados tomaron respecto a los establecimientos, voy a empezar a desarmar el argumento de que los gimnasios son ámbitos asépticos a las diferencias sociales, económicas y culturales de los entrenados, que los intermediarios culturales del sector tratan de cimentar a diario. Para éstos, entrenar o no entrenar se reduce a una cuestión de voluntad, elemento que homogeneiza a todos quienes deciden emprender una carrera de entrenamiento en el gimnasio más allá de sus diferencias personales.

En el capítulo I ya critiqué la idea que sostiene que las personas se están acercando al gimnasio tan sólo porque desean hacerse de más salud. Si bien es un motivo presente y visible, también es parte de un repertorio de justificaciones mucho más amplio. Ahora lo que haré es mostrar cómo las diferencias sociales, económicas y culturales de las personas afloran cuando los gimnasios reciben a los entrenados y deciden si son adecuados para sus establecimientos o no, así como cuando los entrenados eligen a estos últimos porque consideran que allí se sentirán cómodos, en sus términos, o los descartan porque los creen inapropiados para sí mismos.

Los gimnasios "de cadena" y los "de barrio" crean su tipo de entrenamiento ideal en función de características sociales, económicas y culturales diferentes. Éstas involucran requisitos de acceso pero también reglas de permanencia, como modales que dentro del lugar son apropiados/inapropiados. Algunas personas no cumplen con los requisitos de ingreso, razón por la cual deben abandonar la intención de inscribirse en un selecto gimnasio "de cadena" y buscar otro más acorde y "de barrio" donde las restricciones de

acceso sean menores. También existen quienes superan los requisitos de ingreso fácilmente y pueden costear la membresía más costosa de la red, sin embargo, si sus conductas no son las apropiadas también deberán abandonarlo. En algunas oportunidades, algunos miembros de gimnasios "de cadena" que sólo pueden abonar una membresía básica buscan la manera de filtrar los controles y acercarse a un público más selecto, con el que desean codearse, pero del que están separados porque sus características, sociales, económicas y culturales son de una menor valía para las clasificaciones internas de personas y cuerpos de la red.

Del otro lado, algunas personas no se sienten "cómodas" en los modestos gimnasios "de barrio" disponibles cerca de sus lugares de residencia, y por ello elaboran complejas estrategias de circulación por la ciudad para entrenar en gimnasios "de cadena" que consideran más acorde para ellos. También hay quienes luego de haber entrenado en un gimnasio "de cadena" exclusivo retornan al "de barrio" porque se dieron cuenta que allí es donde, desde su punto de vista, "se entrena de verdad". En conclusión, a partir de repasar el abanico de elecciones de gimnasios que los entrenados llevaron a cabo, prestando atención especial a los tipos "de cadena" y "de barrio", entenderemos mejor las diferencias sociales, económicas y culturales que se juegan en esta primera decisión de elegir un gimnasio y que suelen ser veladas detrás de la simple idea de que sólo hay que poseer voluntad, acercarse y empezar a transitar una carrera como entrenado.

### ***Los gimnasios porteños. Entre la cadena y el barrio***

Antes de repasar las elecciones de gimnasios que mis interlocutores en el trabajo de campo realizaron, así como de prestar atención a las razones en que las fundan, considero necesario explicar de qué hablamos cuando nos referimos a estos establecimientos. Para ello doy cuenta a continuación de algunas definiciones legales que enmarcan la actividad, una breve historia de cómo se constituyó el sector de gimnasios porteño y la distribución geográfica de establecimientos.

Desde el punto de vista legal, los gimnasios son establecimientos idénticos entre sí. La ley n° 139<sup>38</sup>, conocida coloquialmente como ley de Gimnasios de la ciudad de Buenos Aires, fue sancionada en 1999. Allí se estableció que los gimnasios son

---

<sup>38</sup> Ver <http://www2.cedom.gob.ar/es/legislacion/normas/leyes/ley139.html>

"establecimientos destinados a la enseñanza o práctica de actividades físicas no competitivas" y más que diferencias, lo que caracteriza a este tipo de establecimientos es la similitud, desde el punto de vista pedagógico, de enseñar unas mismas técnicas corporales.

La ley de gimnasios de la ciudad de Buenos Aires surgió para ordenar una situación que de hecho la precedía. Dado que a partir de la década de 1990, empezaron a aflorar gimnasios de manera masiva, el Estado municipal consideró necesario comenzar a poner cierto orden legal a la actividad. Antes de esa década los gimnasios existentes eran frecuentados tan sólo por una población minoritaria: allí confluían levantadores de peso, fisicoculturistas, "patovicas"<sup>39</sup>, luchadores libres, deportistas que complementaban otra actividad principal con el entrenamiento de gimnasio y nunca lo consideraban una actividad autónoma. La ley n° 139 surgió para crear nombres, lugares, actividades y roles que no existían para la vieja ordenanza n° 41.786 redactada en 1985. Aquel texto, debido a los horizontes de otra época distinta, había quedado antiguo para un nuevo escenario de gimnasios. Para esa ordenanza, orientada a recibir un público mucho menos masivo que el actual, bastaba con "reglamentar el régimen de habilitación y funcionamiento de aquellos establecimientos destinados a la enseñanza o práctica de actividades físicas, independientemente de que fueran actividades o deportes federados, de alto riesgo, competitivos o con fines recreativos" (Decreto n° 1.821, 2004). Aunque sancionada en 1999, la ley n° 139 no fue reglamentada hasta 2004, fecha en la que finalmente entró en vigor. Además de señalar que los gimnasios son establecimientos

---

<sup>39</sup> Se utiliza el término "patovica" para nombrar a los guardias de seguridad de bares y discotecas nocturnas. El origen del término no es claro y existen varias hipótesis, todas unidas por un rasgo común: la ubicación geográfica y temporal en Escobar o Ingeniero Maschwitz, al norte de la provincia de Buenos Aires, y en las décadas de 1940 y/o 1950. La primera de ellas sostiene que en la localidad de Ingeniero Maschwitz existía un establecimiento dedicado a la cría de patos, propiedad de Don Víctor Casterán. En esa granja los patos eran alimentados a base de leche y cereales, razón por la cual desarrollaban tamaños en extremo voluminosos. También hay quienes argumentan que el tamaño excesivo era consecuencia directa de que se los trataba con hormonas. Según el relato, un observador anónimo dijo sobre los patos: "se parecen a los levantadores de pesas, a los fisicoculturistas, esos tipos son como los patos vicca". La segunda versión implica a Mirko Tapavica, un yugoslavo fisicoculturista que entrenaba en el club Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires. Quienes lo conocieron sostienen que después de sus entrenamientos solía beber varios litros de leche. Al verlo, alguien señaló: "Mirá, parece un pato vicca", en referencia al tamaño del yugoslavo, tan parecido al de los patos de la granja, con los cuales además compartía la dieta a base de leche. A eso también se suma la similitud entre el apellido Tapavica con el término "patovica", por lo que también podría resultar que éste último haya surgido como una deformación del primero. La última hipótesis sostiene que el nombre "patovica" surgió como consecuencia de que la granja de patos estaba ubicada en la localidad de Vicente Casares. Además, hay quienes también sostienen que los patos de la granja Vicca eran uno de los pilares de la dieta de muchos fisicoculturistas de Buenos Aires. En definitiva, las hipótesis son varias, incluso algunas se mezclan entre sí. Ver: "Otras voces. El patovica". (Bugarini, 2008). En el Anexo se pueden consultar algunas imágenes ilustrativas.

destinados a la enseñanza o práctica de actividades físicas no competitivas, y a pesar de la intención original de brindar un marco de contención legal y técnico a estos nuevos espacios, no avanzó mucho más allá de la definición antepuesta. Tanto la definición de los establecimientos como la de las técnicas corporales que allí se enseñan son demasiado amplias y aportaron poco para superar una Ordenanza anterior que también era simple y poco clara.

Algunos gimnasios de las grandes cadenas norteamericanas como el *Gold's Gym*<sup>40</sup>, impulsados por el proceso de apertura económica al capital extranjero, arribaron a la Argentina durante la década de 1990. Este tipo de gimnasios trajeron aparejada una novedad: pretendían ser algo más que reductos de fisicoculturistas, buscaban un nuevo público. Por otro lado, los gimnasios locales más antiguos buscaron atraer a sus establecimientos un público también más amplio. De este modo, intentaron enfrentar el desembarco de esos nuevos competidores comerciales extranjeros. Por su parte, algunos clubes sociales y deportivos de larga tradición en nuestro país atravesaban graves crisis económicas. Este era el caso de All Boys, Racing Club, Defensores de Belgrano y Almagro. Debido a las crisis institucionales, esos clubes decidieron firmar convenios económicos con las incipientes cadenas de gimnasios nacionales que imitaban a las extranjeras, pero cuyos dueños eran argentinos. Ya sea para montar gimnasios nuevos o para remodelar los antiguos, All Boys, Racing Club y Defensores de Belgrano firmaron pactos con *Megatlon*, y Almagro hizo lo propio pero con *Sportclub*<sup>41</sup>. El espacio gimnasio pasó así de tener un lugar residual dentro de las instalaciones generales de los clubes a cobrar un rol estelar.

Los convenios económicos les aparejaron cierto desahogo financiero a los clubes y, aunque mantuvieron autonomía en deportes profesionales como el fútbol, estos tratos comerciales también implicaban dos novedades: en primer lugar que para desarrollar actividades deportivas, físicas y recreativas amateurs los clubes ahora tenían un socio con el cual había que concertar estrategias y, en segundo término, simbolizaban la importancia que las nuevas cadenas de gimnasios nacionales adquirieron en muy pocos años en el sector económico de la recreación y el ocio deportivo donde, hasta hace unas

---

<sup>40</sup> *Gold's Gym* es la cadena de gimnasios más importante del mundo. Tan solo unos años después de la apertura de su local en la calle Carlos Pellegrini en el microcentro porteño la cadena cerró sus puertas y abandonó la Argentina.

<sup>41</sup> Junto con *Megatlon*, la otra gran cadena de gimnasios porteña.

décadas atrás, los clubes constituían sino la única opción existente la más importante<sup>42</sup>. Esa importancia económica que las cadenas de gimnasios fueron adquiriendo nunca dejó de crecer. Actualmente, *Megatlon* cuenta con 23 sedes distribuidas en todo el territorio nacional, 17 de las cuales se encuentran en la ciudad de Buenos Aires y el resto en el Área Metropolitana o el interior, mientras que *Sportclub* posee 29, 15 en la ciudad y el resto en el Área Metropolitana o el interior. Si se las compara con el pequeño complejo de canchas de *paddle* que constituía en origen este emprendimiento comercial se nota rápidamente que el crecimiento de esta empresa no ha tenido parangón.

Este tipo de convenios bilaterales luego alcanzaron al mundo sindical. Así, *Megatlon* firmó pactos de cooperación económica con el Sindicato Único de Trabajadores de Edificios de Renta y Horizontal (SUTERH) y con el Sindicato de Empleados de Comercio (SEC). Estos acuerdos implicaban beneficios y obligaciones mutuas: los sindicatos cedían predios para construir gimnasios; *Megatlon* podía extender más su red de sucursales con costos mínimos. Como contrapartida, los afiliados sindicales tenían garantizado el ingreso al gimnasio con una cuota mínima. Algunos ejemplos de este tipo son la sede Almagro-*Megatlon* que recibe a los afiliados del SUTERH o el Ateneo de la Juventud que es utilizado por los miembros del SEC.

En paralelo a todo este proceso también surgieron más gimnasios pequeños en los barrios, montados por pequeños emprendedores que se sumaban a la ola del nuevo negocio y ofrecían, como mínimo, una sala de musculación y otra para dictar clases de "fitness grupal". Actualmente, ya sea en una avenida transitada del centro porteño o por una pequeña calle olvidada de un barrio cualquiera es muy probable toparse con uno de estos establecimientos. Como una sucursal de *Megatlon* o *Sportclub*, o como uno más pequeño pero "de barrio", el gimnasio pasó a formar parte del entramado urbano porteño.

A partir de los principales periódicos nacionales es posible documentar este proceso que abarcó más de dos décadas en las que se fue constituyendo un sector de actividad con una cada vez más numerosa cantidad de establecimientos de este tipo. El crecimiento exponencial de gimnasios en Buenos Aires puede ser documentado a través de diversos medios de prensa escrita (*La Nación*, 09-01-2005; *Clarín*, 03-08-2007; *La*

---

<sup>42</sup> En palabras del mismo Fernando Storchi, creador y director general de *Megatlon* así como representante de la Cámara Argentina de Gimnasios, ellos -en referencia a los clubes mencionados- nos vinieron a buscar Ver: <http://www.cronista.com/impresageneral/Fernando-Storchi-I-Megatlon-20100121-0049.html>

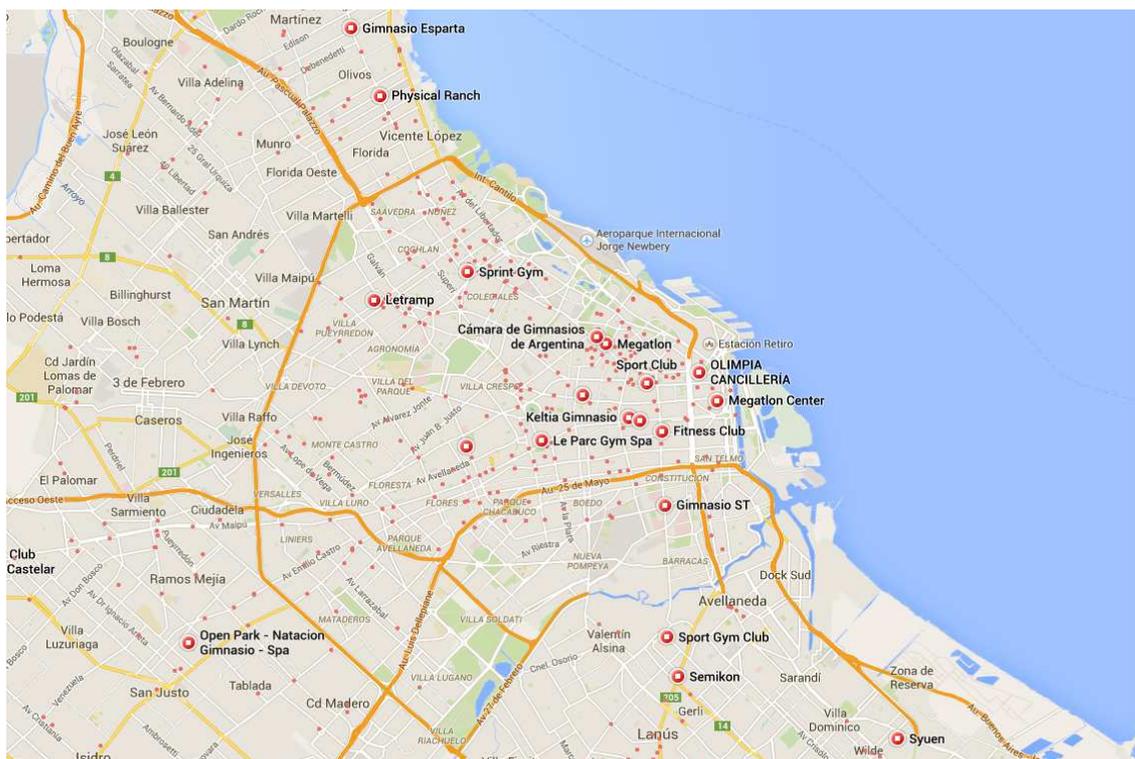
*Nación*, 04-03-2007; *La Razón*, 03-09-2007; *La Nación*, 03-05-2009), o a través de las publicaciones especializadas del sector (*Mercado Fitness*, ediciones varias 2003-2012). Según alguna de estas fuentes (*La Nación*, 09-01-2005), para el año 2005 existían casi tres mil gimnasios en todo el territorio argentino y, si bien esa cifra poco dice respecto a la situación específica de la ciudad de Buenos Aires, nos da una primera idea sobre el fenómeno en términos nacionales. En un relevamiento posterior que realicé (Rodríguez, 2011), basado en información de un portal de Internet<sup>43</sup> que aglutina a gimnasios porteños con intereses comerciales, observé que alrededor de 500 gimnasios abrieron sus puertas en las últimas tres décadas. Es difícil saber si estos establecimientos continúan abiertos. Es probable que muchos de ellos hayan cerrado, pero otros nuevos también los hayan reemplazado. Una investigación de tenor similar, llevada a cabo por la revista *Mercado Fitness* en 2007, registraba la existencia de 232 empresarios de gimnasios en la primera Encuesta Nacional de la Industria de Gimnasios (ENIG). Todas estas investigaciones no son exhaustivas, ya que desconocemos el número global de gimnasios existente en la ciudad, pero al menos constituyen puntos de partida.

En el siguiente mapa<sup>44</sup> es posible observar la distribución actual de los principales gimnasios de la ciudad de Buenos Aires. A la vez que resulta orientador observar cómo se han esparcido de manera notable estos establecimientos por la ciudad, también se puede advertir que, primero, es muy difícil encontrar barrios sin gimnasios y, segundo, que la distribución de esos establecimientos es muy irregular en la Ciudad. La mayoría de los gimnasios tiende a aglutinarse en la zona norte, el centro comercial y financiero porteño y, en menor medida, el centro geográfico del mapa. Las zonas periféricas, como el sur de la ciudad y los barrios más cercanos a la Avenida General Paz, poseen menor cantidad de establecimientos de este tipo.

---

<sup>43</sup> Datos contruidos con información recogida del portal <http://www.tusgimnasios.com.ar/>

<sup>44</sup> Mapa construido con Google Maps en febrero de 2015.



## ***Elegir un gimnasio y empezar a entrenar. Una cuestión de voluntad***

Existe un argumento usual al interior de los gimnasios porteños que sostiene que elegir un gimnasio y empezar a entrenar es tan sólo una cuestión de voluntad: "quien quiere puede", es una frase que gerentes, instructores y los mismos entrenados repiten para fortalecer la idea de que cada uno es responsable de su cuerpo y de sí mismo. Gustavo Vender, un importante empresario del sector de gimnasios, sostenía que: "Mirá, todo es una cuestión de voluntad. Hay gente que se viene a entrenar a Belgrano desde Isidro Casanova, así que el que quiere puede, sin importar donde viva". Del mismo modo, un instructor de un gimnasio "de cadena" me decía que "el que quiere empezar a entrenar elige un gimnasio y va, ya sea cerca de la casa o de la oficina, es ante todo una cuestión de voluntad, de agarrar el bolso con la ropa preparada a la mañana cuando salís de tu casa, para cuando salís del trabajo ir al gimnasio. No hay excusas. Menos una que tenga que ver con el barrio donde vivís".

Este argumento sobre la voluntad es la explicación prevaleciente al interior de los gimnasios porteños de por qué las personas eligen un gimnasio y empiezan a

entrenar. En forma de slogans en revistas, remeras y carteles publicitarios, la voluntad aparece en escena con un rol protagónico.

Me interesa pensar como una noción tan cara a la teoría filosófica (Schopenhauer, 1999 Nietzsche, 2005) resulta también principio explicativo de por qué las personas eligen un espacio tan mundano como un gimnasio de entrenamiento. La voluntad, de acuerdo a lo que sostienen los diversos intermediarios culturales del sector gimnasios, es la única disposición necesaria con la que debe contar quien desea empezar a recorrer una carrera en las técnicas corporales de entrenamiento que allí se aprenden. La voluntad es idéntica para todos, se posee o no se posee, independientemente de las características económicas, sociales y culturales de las personas. La voluntad homogeneiza a los entrenados, entre ellos no hay diferencias de ningún tipo. "Donde hay voluntad no caben excusas", dice la remera de la marca *Waykis* que utiliza uno de los muchos entrenadores que trabajan en la sucursal *Megatlon* microcentro. Este argumento se esgrime como definitivo frente a cualquier posible excusa. "No tengo tiempo para entrenar" o "el dinero no me alcanza para abonar la cuota" quedan invalidados frente a la voluntad; el entrenado debería valerse de ella para encontrar la mejor manera de entrenarse bajo cualquier circunstancia.

Esta idea de una voluntad que todo lo puede, y que se erige en principio explicativo sobre por qué las personas deciden acercarse a un gimnasio, no es propiedad exclusiva del tipo "de cadena". En un pequeño establecimiento "de barrio" como es el *Boulevard*, lugar donde entrena Francisco, la lógica es idéntica. Frente a las excusas hay que anteponer la voluntad. Una de las muchas revistas de fisicoculturismo que tiene el único instructor del lugar sobre el escritorio donde recibe a los entrenados muestra a personas entrenando, una de ellas con una pierna amputada. Abajo se lee "no hay excusas". Le pregunto a Francisco qué importancia tiene la voluntad en el entrenamiento corporal que realiza en el gimnasio. "Es todo. Te levantás y vás. ¿O te pensás que a la mayoría de los que estamos acá nos gusta esto? Yo preferiría estar en mi casa, mirando tele o jugando *play station*. Pero no, te levantás y venís. Ir al gimnasio no es algo que lo podés pensar, porque cuando lo pensaste un minuto ya encontraste una excusa para faltar. No lo pensás. Te levantás y venís. Eso es la voluntad".

A través de frases del mismo tenor a las anteriores, en los gimnasios se fortalece la idea de que elegir un gimnasio y empezar a entrenar es tan sólo una cuestión de voluntad. "Quien quiere, puede" insiste un póster pegado sobre la pared del espejo

principal del pequeño gimnasio "de barrio" donde entrena Margarita en Mataderos y que recibe a todo aquel que llega al lugar. Otro slogan, igual de común y repetitivo en los gimnasios porteños, sostiene que "No tengo la mejor ropa para entrenar, pero tengo algo que nadie tiene: Voluntad".

Voy a empezar a situar este argumento eficaz pero incompleto a la par de otro que, aunque no niega que la voluntad tiene un rol importante a la hora de tomar la decisión de elegir un gimnasio y empezar a entrenar, relativiza un poco su peso y lo contrapone a las múltiples características sociales, económicas y culturales que existen entre los entrenados. A partir del mapa que mostré más arriba es posible sostener que las personas que residen en los barrios de mayor poder adquisitivo de la ciudad, o sea los del norte<sup>45</sup>, o frecuentan el microcentro porteño habitualmente, tienen más gimnasios disponibles para elegir. En ambas zonas es donde se encuentra un mayor número de establecimientos de este tipo. Para Gustavo Vender, "está bastante claro que el corredor norte de la ciudad es el lugar donde hay mayor cantidad de gimnasios". Este corredor norte luego fue corriéndose hacia el sur: primero hacia la Avenida Córdoba, luego a Corrientes, después hasta Rivadavia, pero en el origen sólo cubría avenidas selectas como Del Libertador, Santa Fe o Figueroa Alcorta, en el norte porteño. El corredor de gimnasios luego se siguió profundizando, pero no hacia el sur de la ciudad sino hacia el norte bonaerense, primero para alcanzar Vicente López y San Isidro y después Tortuguitas y Pilar. La razón de esta expansión selectiva radica en que la industria de los gimnasios siempre priorizó los barrios donde residen los segmentos más altos de la población porteña. Según Gustavo Vender, "son las zonas donde viven personas de los segmentos ABC1 que es a donde apunta la industria". Luego se extendió sobre zonas del mapa donde habitan personas con ingresos medios o podrían ser calificadas dentro del segmento C2. Este es el modo en que se explica la aparición de gimnasios en el centro geográfico de la ciudad, en barrios como Caballito, Flores o Villa Crespo. Sin embargo, se trata de un período posterior: "es el momento en que aparecieron gimnasios de cadenas nuevas, como *American Sport* por ejemplo, que están más apuntadas a un público de clase media. Igualmente, este proceso se extiende replicando el modelo de otras ciudades, o sea hacia abajo, captando consumidores de otros sectores sociales menores, con gimnasios equipados para esos segmentos, con

---

<sup>45</sup> El valor del metro cuadrado es un indicador empírico de los ingresos de los habitantes de cada barrio porque incide en los costes de compra y/o alquiler de una vivienda. Los barrios del norte son los de mayor costo del metro cuadrado como se puede ver en <http://www.infobae.com/2015/09/17/1756185-mapa-inmobiliario-cuanto-cuesta-el-metro-cuadrado-cada-manzana-la-ciudad>

menos niveles de inversión y menos actividades diversificadas". Hacia donde se han extendido en menor medida es sobre los barrios del sur, donde la oferta no sólo es mucho más reducida, si no que el gimnasio "de barrio" resulta la única opción, ya que el tipo "de cadena" no se ha instalado allí ni pareciera tener planes de hacerlo en el futuro. La única excepción está constituida por la sede *Megatlon* de Barracas, que abrió sus puertas a mediados de 2014 en la parte más selecta del barrio que en los últimos años ha tenido un gran impulso inmobiliario.

El argumento sobre la voluntad recubre otros elementos igual de necesarios a la hora de seleccionar un gimnasio para aprender un conjunto de técnicas corporales. A pesar de contar con la misma voluntad, la carrera de los entrenados tomó caminos muy distintos desde el punto de vista de los establecimientos elegidos. En primer lugar, por una distribución geográfica que es desigual, y que obliga a muchos de ellos a realizar largos viajes en búsqueda de establecimientos, en apariencia acordes para sí mismos y que no están disponibles en los barrios donde residen; en segundo lugar porque el acceso y las posibilidades de permanencia también son restrictivas. Desde el momento en que las personas llegan a estos establecimientos son clasificadas -y ellas hacen lo mismo con los lugares- a partir de características individuales que superan la simple idea de que la voluntad todo lo puede. El poder adquisitivo, la situación bancaria, la profesión y la estabilidad laboral importan en esta doble elección que hacen los establecimientos de sus clientes y éstos últimos de los primeros. Aunque el argumento sobre la voluntad es potente, la realidad se muestra más compleja. Veamos a partir de las experiencias de Luis, Gabriel y Roxana cómo esos elementos adquieren un rol relevante a la hora de elegir un gimnasio. Prestemos atención a qué ocurre cuando los entrenados se acercan a un gimnasio y qué elementos, además de la voluntad, se ponen en acción.

### ***Luis, Gabriel y Roxana. ¿Entrená, disfrutá?***

"Entrena, Disfrutá" es el slogan que utiliza *Megatlon* para publicitar su cadena de gimnasios. A continuación voy a mostrar cómo esa conocida cadena de gimnasios requiere unas características sociales, económicas y culturales precisas de sus socios entrenados. Éstas demarcarán, a su vez, unos modos de entrenar y disfrutar la cadena de gimnasios muy distintos. Luis, Gabriel y Roxana eligieron un gimnasio de esta cadena

para empezar a entrenar. Aunque tenían voluntad, también les requirieron otras virtudes adicionales para poder ingresar.

Luis llegó a la sucursal Caballito II de *Megatlon*, ubicada a tres kilómetros de su casa, para averiguar cómo podía inscribirse y empezar a entrenar. La recepcionista, una joven rubia y delgada vestida con calzas negras y una remera naranja con el nombre grabado de la empresa, le comentó cuáles eran las instalaciones del lugar y lo invitó a recorrerlas. Hicieron un pequeño tour por el establecimiento. La recepcionista le mostró la sala de musculación ubicada en la planta baja -espacio estelar del lugar-, el café contiguo, las salas de "fitness grupal" del primer piso, y le comentó que en los vestuarios también había disponible un sauna. Luis recorrió todos esos lugares y allí encontró imágenes de cuerpos por doquier. Los primeros que vio fueron los que están sobre las máquinas de entrenamiento, en forma de pequeñas calcomanías de cuerpos sin rostro ni piel adosadas a las superficies de metal (Ver Anexo). También estaban ahí las imágenes de cuerpos representantes de marcas: de indumentaria deportiva como *Puma*, de analgésicos como *Anaflex*, de tratamientos de recuperación capilar como *Schwanek* y hasta de compañías de medicina privada como *Swiss medical*. Sobre una pared que conduce a los vestuarios se ve un cartel que dice: "*Chía Omega 3 Bagó*". Junto a la inscripción un hombre y una mujer sonrientes de alrededor de treinta años. Él con un pantalón largo y una remera deportiva de manga corta; ella con una calza corta y un top rojo. Él parado; ella en cuclillas. Además de los cuerpos que cedieron su autonomía a una marca comercial también están los que han sido institucionalizados por la misma cadena de gimnasios. Para promocionar las clases de las múltiples técnicas que se dictan hay carteles con personas y una breve descripción de la práctica:

"Aerodance Latino. Lunes y miércoles a las 21:00". Más abajo el nombre del profesor que la dicta. La inscripción en letras naranjas tiene a su lado a un hombre de barba -el profesor- vestido con un sombrero, una camisa blanca, un chaleco negro, un jean y zapatillas blancas y azules. El hombre está haciendo una pose de baile: inclinado hacia un costado pero mirando de frente a la cámara.

"Spinning + ABS<sup>46</sup>". Nuevamente el horario en que se dicta la clase y el nombre del profesor. Junto a la inscripción un hombre joven haciendo bicicleta.

---

<sup>46</sup> Sigla de Abdominales.

"Corre todo el año. Sumate al *Running Team*". Junto al horario y el nombre del profesor, los talones de unas zapatillas de un corredor andando; de fondo un camino largo de montaña.

Esparcidas por todo el gimnasio, en la entrada, detrás de las cintas de correr y los escaladores, en la zona de vestuarios, están presentes más imágenes de cuerpos institucionalizados. Una en particular es la imagen institucional de *Megatlon* en todas sus sedes. En ella se ven los cuerpos de varios entrenados de alrededor de treinta años, ubicados junto a la sigla "Entrená. Disfrutá", nudo significativo de este gimnasio "de cadena". Los entrenados aparecen corriendo en una cinta, haciendo bicicleta o arrojando mancuernas al cielo. Si se observa la imagen detenidamente, ninguno de ellos está pisando la cinta o tocando los pedales de la bicicleta (Ver Anexo). La idea que se transmite es que a esos cuerpos nada les cuesta porque, como disfrutaban de lo que hacen, las técnicas corporales casi ni requieren esfuerzo; el confort y la sensación de bienestar se han adueñado de la experiencia en *Megatlon*.

"Desayuno compartido". Por la mañana, al término de cada clase, los profesores y el staff invitan a desayunar a los socios. Y disfrutar de un momento agradable y distendido. Un poco de leche, café y muchas frutas aparecen junto a una variedad de marcas como *Taragüi*, *Okebon*, *Nestlé Fitness* o *Arrocitas*. Otra de las múltiples actividades que se pueden hacer en este gimnasio "de cadena".

Junto a éste, Luis encuentra otro cartel, donde se promociona un "taller de protección de defensa auto energética". La intención del curso: aprender a protegerse de la negatividad. Volvieron a la recepción y la "trainer" le dijo a Luis: "¿Tenés tarjeta de crédito? Poseer una tarjeta de crédito es una condición sin la cual es imposible asociarse a un gimnasio "de cadena". Algunos estudios recientes (Ossandon, 2012 Wilkis, 2013) muestran la importancia que reviste la tarjeta de crédito en la creación de vínculos sociales. ¿Qué tarjeta de crédito tenés?", le preguntó nuevamente la recepcionista a Luis. En ese momento, Luis no tenía ninguna. "Mirá, -le señala un cartel publicitario de un banco de dos metros de alto colocado junto a la puerta de entrada al establecimiento- si no tenés ninguna tarjeta de crédito no te hagas problema, ahora el banco Supervielle tiene un convenio con este gimnasio, así que te podemos dar una nosotros, además así tenés un 15 % de descuento sobre el total de la membresía".

El uso de la tarjeta de crédito, antaño sinónimo de distinción, hoy se ha tornado mucho más corriente. En el caso bajo análisis la tarjeta de crédito es un objeto personal

que debe poseer quien se acerca al gimnasio y, cuando no la tuviera, ya sea propia o de un conocido, el mismo gimnasio le ofrece una, siempre y cuando cumpla con otro requisito adicional: poseer empleo y estabilidad laboral que garanticen que es un "cliente calificado" para la tarjeta pero también para el gimnasio. "Para que te la den primero me tenés que dejar tus datos: nombre, documento, dónde trabajas y un recibo de sueldo". Luis en ese momento no tenía recibo de sueldo. "Mirá, si no tenés recibo de sueldo, no se si te la van a dar...Igual dame todos tus datos que yo se los paso a la oficial de cuentas que trabaja con nosotros en el banco a ver si te la dan de todas maneras". Aún sin un recibo de sueldo en blanco, porque Luis en ese entonces trabajaba de manera independiente con el padre, luego de dos semanas la recepcionista-trainer lo llamó y le dijo que había pasado la prueba y era considerado un "cliente calificado" para el gimnasio. Restaba ahora elegir qué tipo de membresía quería abonar. "Bueno, a mí me interesa usar la sala de musculación. No se ¿cuánto cuesta la cuota mensual? Me gustaría pagar mes a mes como en cualquier gimnasio "de barrio". La recepcionista le explicó rápidamente que eso era imposible en *Megatlon*. "Eso se puede hacer en un gimnasio "de barrio", en *Megatlon* no, aquí se compra un plan anual por adelantado, aparte así el precio de la cuota se te va a hacer mucho más económico".

A diferencia de los gimnasios "de barrio", los gimnasios "de cadena" se aseguran con esta modalidad clientes por períodos largos. Durante el período conocido como "la temporada", que analizaremos en los capítulos siguientes y que cubre desde septiembre hasta marzo, es cuando se acercan más personas a los gimnasios porteños. La mayoría abandona apenas pasa el verano aunque deberán seguir abonando el total del plan que compraron porque es imposible romper el contrato que firmaron. Además, como la cuota se descuenta directamente de la cuenta bancaria del cliente por medio del débito automático, los gimnasios "de cadena" tienen los pagos garantizados con mes anticipado.

El próximo paso para Luis era elegir en que tipo de socio se quería convertir. "Bueno, tenés distintos tipos de membresías, pero para venir a Caballito II tenés que tener como mínimo categoría de "Classic Plus". O sea, no vas a poder recorrer las sucursales a las que puede ir un "Platino" y mucho menos un "Platino Plus". Si te haces un "Platino Plus" podés recorrerlas todas, las más exclusivas como la de Puerto Madero pero también las más bajas de la red, incluso las de los "Classic". ¿Y a la del Sindicato

que está a la vuelta del Congreso<sup>47</sup> puedo ir?, preguntó Luis, recordando que ahí entrenaba un amigo. La recepcionista lo miró extrañada. "No, a esa no podes ir con ningún plan pero podes ir a todas las demás que te mencioné antes, ¿aparte para qué querés ir a esa sede? Ahí va otra clase de gente". Luis buscaba un gimnasio relativamente cerca de la casa, así que finalmente optó por la membresía "Classic Plus" y empezó a entrenar en Caballito II. En cambio, si en algunas ocasiones quería entrenar cerca de la oficina, podía utilizar la sucursal del microcentro porteño.

Me interesa a continuación detenerme en entender a qué clase de gente hacía alusión la recepcionista de *Megatlon*, y que va a entrenar a esa otra sede ubicada en el barrio de Congreso, porque nos va a permitir observar por qué las características sociales, económicas y culturales de las personas son tan importantes como su voluntad. Gabriel y Roxana llegaron a *Megatlon* porque les ofrecieron descuentos sustanciales sobre las cuotas debido a convenios sindicales. Ellos podían decidir si querían comprar o no un plan anual, tampoco era necesario que poseyeran una tarjeta de crédito. Incluso podían pagar la cuota mes a mes y en efectivo. Ingresar a *Megatlon* era más fácil para ellos, pero por la misma razón sólo iban a ser socios sindicales. Nunca llegarían a ser unos "Classic Plus" como Luis y sólo podían entrenar en las sedes donde sus convenios sindicales estaban vigentes. Aunque durante unos meses optaron por abonar la cuota en efectivo y de manera mensual, también así reducían demasiado sus posibilidades de disfrutar de la cadena. Por tal motivo y al cabo de unos pocos meses, optaron por abonar el plan anual con tarjeta de crédito, y aunque no abandonaron su condición de socios sindicales, pasaron a estar calificados para recorrer un número mayor de gimnasios. Entre ellos, las sedes de Caballito, Villa Crespo y Barrio Norte, algunas de las cuales eran sindicales, otras ex-clubes y si no gimnasios de la gama más baja de la red. Gabriel no podía asistir a la sede que frecuentaba Luis, aún a pesar de que estaba situada a menos de diez cuadras de la que iba él, también en el barrio de Caballito. Es decir la distancia entre Caballito I y Caballito II no era geográfica sino también social: mientras la primera recibía a socios sindicales, la segunda tenía un público que como mínimo poseía condición de "Classic Plus". Aún a pesar de este sistema de clasificación jerárquica que la red de gimnasios construye para enclasar a sus entrenados, algunos de ellos también trataban de sortear los límites que les imponían. Gabriel sabía que en los días en que su gimnasio sindical estaba cerrado, si se acercaba a Caballito II debían

---

<sup>47</sup> Congreso Nacional.

dejarlo ingresar igual. Esta era la única manera de acercarse a espacios que le estaban vedados. También así, Gabriel ingresaba a los gimnasios de los "Platino Plus", o sea los miembros más exclusivos de la red. Como sostenía Gustavo Vender, son "esas personas que van a los gimnasios exclusivos como el de Puerto Madero y están acostumbradas a viajar por muchas ciudades del mundo y a servicios de calidad internacionales por lo que tenés que ofrecerle una propuesta acordes a sus gustos". Las membresías "Platino Plus" buscan satisfacer las demandas de ese público de élite, a la vez que crea lugares aislados para que no se mezclen con los socios de la clase baja de la red, en particular, los sindicales. Éstos últimos son tenidos a raya demarcándoles los caminos que pueden recorrer y para cuáles no están autorizados. Gabriel, de todas maneras, había podido ingresar a varias de las sedes mas selectas quebrando varios de los dispositivos de control.

"Sin dudas la de Núñez es la mejor. La que está en Avenida Libertador. Yo fui una vez a entrenar ahí. Para entrar ahí tenés que ser "Platino". Ese día fui porque me habían pasado el dato, me lo había pasado un profesor de ahí adentro, que si vos vas un día feriado, y como tus sedes están cerradas, vas y decís que querés entrenar, porque estabas cerca. Entonces, te dejan pasar pero te explican que sólo es por esa vez, porque es un día excepcional. No se si pasara lo mismo con Puerto Madero, ahí nunca probé, pero con el de Libertador se puede" (Diálogo de campo).

Al ingreso restrictivo se suman los servicios diferenciales, esos que Gustavo Vender debía ofrecer a personas que desde su perspectiva tenían un gusto más refinado que los socios sindicales. Para Gabriel más que parte de su gusto personal representaban lujos a los que no estaba acostumbrado en Caballito I.

"Ahí no es cómo acá...que tenés que traerte tu toalla, ahí vos vas a un sauna que no es así chiquito como éste. Allá el sauna es cuatro veces más grande y podés usar todas las toallas que querés, y enseguida ponen más...o sea si vos querés usar diez toallas juntas y tirarlas todas al piso, podés. Aparte, salís del sauna y podés ir con una masajista, es otro nivel. Lo mismo con las instalaciones en general. Si vas a la mañana hay una mesa servida con jugos, frutas, yogures y te podés servir todas las veces que quieras. Es para otro nivel de gente, no es para nosotros, va la gente que vive en los pisos de avenida Libertador. Dicen que lo vieron a Macri entrenando ahí, con dos guardaespaldas que lo seguían para todos lados en el salón de musculación. Me imagino que debía ser parecido a cuando Ricardo Fort iba a entrenar a la sede de Belgrano. Igual pensá que con todos los descuentos esa cuota debe estar en los 1800 pesos. Imposible de pagar".

Además de la voluntad entonces, las características económicas influyen sobremanera en el vínculo que el entrenado va a crear con el gimnasio. Juan Prote, uno de los gerentes más importantes de la red de gimnasios *Megatlon*, consideraba que todas las personas que iban a sus sedes eran muy parecidas. A todas las unía la voluntad de cambiarse a sí mismas; ello los condujo a elegir un gimnasio y empezar a entrenar. Al estudiar las experiencias de Luis, Gabriel y Roxana observamos que, la voluntad común que los une, convive con muchas diferencias entre ellos. Además de la voluntad es necesario incorporar a sus decisiones los determinantes económicos, sociales y culturales de sus posiciones de clase porque influyen en las posibilidades que tienen a la hora de elegir un gimnasio para empezar a entrenar.

La red de gimnasios *Megatlon*<sup>48</sup> posee un sistema de clasificación jerárquica de personas creado en función de características socioeconómicas. Existe un primer grupo de socios de menor reputación como son los de tipo sindical. Éste es el caso de Roxana y de Gabriel. A diferencia del resto, pueden decidir si desean abonar la cuota de manera mensual y en efectivo, o anual y con débito automático con tarjeta de crédito. Por ello también sólo pueden acceder a una cantidad muy limitada de sedes. En segundo lugar se encuentran los socios que poseen una membresía "Vip" o "Classic". Quienes se encuentran en este estrato de la red deben estar bancarizados sí o sí y abonar un contrato anual. Las sedes a las que pueden ingresar siguen siendo pocas y son las de menor nivel dentro de la red: sindicales, ex-clubes, o establecimientos de gama baja. Luego se encuentran los socios "Vip Plus" o "Classic Plus"; éste era el caso de Luis. Ellos abonan una cuota más alta, que actualmente ronda los 650 pesos<sup>49</sup> mensuales y deben estar bancarizados. Por eso, cuentan con una variedad mayor de sedes para recorrer. En un escalón más arriba se encuentran los socios "Platino". Ellos abonan una cuota que ronda los \$ 1000 y por eso adquieren la posibilidad de recorrer todas las sedes de los socios de los estratos inferiores y suman también algunas de las más selectas de la zona norte como Belgrano o Recoleta. Constituyen una clase de socios de nivel superior. Finalmente, la clase de socios más alta la constituyen los "Platino Plus". Ellos pueden acceder a todas las sedes de la red, incluidas las de los estratos inferiores, más allá de que generalmente terminan utilizando las más selectas y exclusivas, que sólo las frecuentan las personas de su mismo tipo social, o sea "Platino Plus", lo cual les permite no mezclarse con los socios de los estratos bajos de la red. Las cuotas de los "Platino

---

<sup>48</sup> No es una propiedad exclusiva de ella. También tiene una similar *SportClub*.

<sup>49</sup> Todos los precios de esta tesis son los vigentes en abril de 2015.

Plus" van desde los \$1500 hasta los \$ 1800. De todos modos, los valores son orientadores ya que la red establece una amplia gama de descuentos personalizados. En definitiva, cada gimnasio pertenece a una clasificación de gimnasios dentro de la red, que a su vez clasifica a las personas que concurren a los mismos. Las personas también incorporan estas clasificaciones -ellos saben que significa ser "Classic Plus" o "Platino Plus" y cuáles son las diferencias espaciales y sociales que separan a un grupo del otro. Es decir, este sistema de clasificación social de personas y espacios bien puede ser interpretado a partir de Bourdieu y su noción de habitus. Para el autor, éste se define como un sistema de disposiciones durables y transferibles -estructuras estructuradas predispuestas a funcionar como estructuras estructurantes- que integran todas las experiencias pasadas y funciona en cada momento como matriz estructurante de las percepciones, las apreciaciones y las acciones de los agentes cara a una coyuntura o acontecimiento y que él contribuye a producir" (Bourdieu, 1972: 178). Las personas de cada grupo clasificado dentro de la red se apropia de estas clasificaciones y las pone en práctica nuevamente para definir su propia condición allí así como la de los demás, para diferenciar quienes son sindicales, quienes "Classic", quienes "Classic Plus", quienes "Platino", quienes "Platino Plus" y a qué lugares pueden ir y qué pueden hacer. Estos rótulos, en el fondo, marcan diferencias sociales arraigadas a cuánto ha podido invertir cada uno -en el sentido más material del término- en el cuidado del cuerpo propio. Todo esto es independiente, de nuevo, a la fuerza de voluntad que las personas poseen para acercarse a un gimnasio y empezar a entrenar. La clasificación en tipos de socios genera fronteras que no sólo son geográficas sino también sociales. En la construcción de esas fronteras, además de la voluntad, que es lo que homogeneiza a los entrenados, se encuentran jugando roles claves otros factores que los diferencian, y que constituyen medidas objetivas de esas diferencias, como puede ser cuánto dinero están dispuestos a invertir en la cuota del gimnasio. Por otro lado, es interesante observar cómo estos espacios son creados para diferenciar grupos de personas que, en lugares distintos, están practicando un repertorio de técnicas corporales idéntico o muy parecido. Las técnicas corporales en las que se entrenaban Gabriel o Roxana son iguales a las que practicaba Luis o los miembros "Platino Plus" que frecuentaban los gimnasios más caros de la red ubicados en Puerto Madero o Avenida Del Libertador. La única diferencia radica en que deben permanecer separados unos de los otros por sus condiciones sociales, económicas y culturales. Y estos espacios diferenciales no son fáciles de traspasar.

Veamos a continuación que es lo que ocurre con Francisco y Margarita, quienes optaron por elegir un gimnasio "de barrio", el otro gran tipo de la dicotomía "cadena" versus "barrio". Veremos a la luz de sus experiencias, en particular la de Francisco, quien entrenó en un gimnasio "de cadena" durante un tiempo y luego lo abandonó porque no se sintió a gusto, cómo el nivel educativo y cultural, la vestimenta y los modales también son importantes a la hora de elegir un gimnasio para entrenarse en un conjunto de técnicas corporales.

### ***Francisco y Margarita. Solo en un gimnasio "de barrio" se entrena de verdad***

Francisco y Margarita llegaron a dos gimnasios distintos, aunque unidos bajo el mismo rótulo. Eran gimnasios "de barrio", según ellos los denominan para diferenciarlos de los de "cadena". Uno de ellos está ubicado en el barrio de Parque Chacabuco y el otro en Mataderos y en ambos casos se trata de establecimientos que constan de una única sede inaugurada durante la década de 1990 al impulso del nuevo negocio que empezaba a aflorar en aquellos años.

Francisco llegó al gimnasio *Boulevard* con la intención de "averiguar para empezar". Andrés, el instructor, le dijo que "podía empezar cuando quisiera, ahora mismo si lo deseaba". También le comentó que la cuota era de \$ 250 y no era necesario que la pagara en ese mismo momento, lo podía hacer la próxima vez que viniera o más adelante también". Luego de eso, lo invitó a recorrer el lugar por su cuenta: "Entrá, mirá el lugar tranquilo".

Francisco ingresó al *Boulevard*. Lo primero que encontró fueron fotos, porque las dos paredes contiguas a la puerta de ingreso están empapeladas, desde el suelo hasta los dos metros de altura, con imágenes de fisicoculturistas famosos, norteamericanos en su mayoría. Tanto por izquierda como por derecha, Francisco fue interpelado por los cuerpos, los músculos y las poses de Arnold Schwarzenegger, pero también de los más actuales campeones Ronnie Coleman o Dorian Yates. Todos están vestidos con slips o minishorts de colores fluorescentes, rosas, dorados, atigrados, con sus torsos descubiertos, algunos descalzos, otros con botas. En su mayoría todos exhiben bronceados parejos. Algunos son blancos, otros como Coleman negros, todos tienen prolijos peinados o están rapados. No hay imágenes de hombres de pelo largo, mejor

dicho, no hay imágenes masculinas con pelo corporal, todos son lampiños, depilados, lo que da la sensación de que sus cuerpos hubieran sido tallados en piedra. Junto a ellos también están las mujeres. Ellas son la multicampeona norteamericana Monica Brant o las argentinas Alejandra Rubio y Fernanda Youglar, y sus cuerpos, más que caracterizados por la masividad de los músculos como en las imágenes masculinas, se muestran tonificados pero menos musculados: son cuerpos igual de entrenados pero que no perdieron la femineidad debajo de una montaña de músculos humanos.

Más imágenes aparecen al interior del gimnasio: pegadas en los espejos, de frente al público, más campeones, algunos argentinos. Uno de ellos parece haber entrenado en el *Boulevard* porque le dedicó una foto suya a Andrés. En las máquinas de entrenamiento, unas pequeñas imágenes están adosadas a la superficie de metal: son calcomanías de cuerpos sin rostro ni piel. Estas figuras son idénticas en el gimnasio "de cadena" de Luis y el "de barrio" de Francisco o Margarita. Quizás sean las únicas en común. Estas figuras humanas no tienen una fisonomía definida; son tan sólo hombres compuestos de músculos, fibras, tendones y articulaciones. Es allí donde al parecer se espera que el observador deposite la mirada: no en su rostro sino en los músculos que en esa máquina es necesario se pongan en acción. Estos dibujos indican que, en esa máquina, y mediante una posición corporal específica, se está trabajando una determinada zona muscular resaltada en color rojo o verde. Por ejemplo, en una máquina de aperturas de pectorales, la calcomanía adherida a la superficie enseña un pequeño hombre-músculo-máquina que ejerce presión sobre sus pectorales. La falencia de estos dibujos reside en que no reflejan el movimiento, ya que son estáticos, por lo que a menudo resultan poco didácticos y requieren de la intervención del instructor para enseñar los ejercicios.

Junto a estas imágenes también se encuentran otras de cuerpos masculinos y femeninos distribuidos en una proporción más o menos equitativa en todo el gimnasio. La diferencia principal con todas las imágenes anteriores es que estos cuerpos están vestidos: son publicidades de indumentaria deportiva. En ellas se puede observar hombres y mujeres de alrededor de treinta años vestidos con ropa de entrenamiento: remeras, camperas y zapatillas deportivas. Más publicidades, en este caso de suplementos nutricionales como proteínas o aminoácidos<sup>50</sup>, son acompañadas de cuerpos de mujeres y hombres entrenados, algunos de ellos fisicoculturistas, varias de

---

<sup>50</sup> Ambos son suplementos alimenticios de la dieta que consumen muchos entrenados de los gimnasios porteños.

ellas competidoras de *fitness* relativamente conocidas: son los atletas que cedieron los derechos de sus cuerpos a la publicidad de una marca.

Francisco empezó a entrenar el mismo día que llegó "para averiguar". Por su lado, Margarita llegó al gimnasio *Polska* con la misma intención que Francisco. Mario, el instructor del lugar, un ex fisicoculturista reconocido durante la década de 1980, le indicó que podía empezar a entrenar en ese mismo momento y que la cuota la pagara la próxima vez que venía. Ésta tenía un precio de \$ 200 mensuales que se abonaba en efectivo. Como se ve de lo antepuesto, las diferencias con las cadenas ya son notorias. A los nuevos entrenados no se les requiere ningún tipo de información respecto a su situación laboral, bancaria o económica. Además, el precio de las cuotas en comparación con los gimnasios "de cadena" es mucho menor. Mientras que en estos últimos se abona una cuota que va desde los \$ 400 en la gama más baja y alcanza los casi \$ 2000 en la gama más alta, en los "de barrio" se reduce casi a la mitad de la cuota de la gama baja. También a diferencia de los gimnasios "de cadena", donde para matricularse es necesario comprar "planes" de seis o doce meses enteros y es obligatorio estar bancarizado, en los gimnasios "de barrio" la cuota es abonada mes a mes y en efectivo.

Francisco aunque entrenaba usualmente en el *Boulevard* decidió mudarse a uno "de cadena". De éste último se fue tan rápidamente como llegó, para volver de nuevo al *Boulevard*. A partir de esta breve experiencia de Francisco en un gimnasio "de cadena" es posible ver cómo inciden otros aspectos personales como la vestimenta o los modos de conducta a la hora de elegir un gimnasio. Francisco optó por mudarse a *Megatlon*, o sea la misma cadena a la que iban Luis, Roxana o Gabriel. Pasados dos meses, Francisco decidió volver al *Boulevard* porque los modales y la vestimenta a los que estaba habituado en el gimnasio "de barrio" no eran los apropiados en la sede Alto Palermo de *Megatlon*:

"No se puede entrenar acá. Tenés que estar pensando más en como venís vestido que en entrenar.

Ayer vinimos con Pablo, nosotros somos compañeros de entrenamiento, y Pablo tenía ojotas. Venía de la oficina y se había olvidado las zapatillas. Era zapatos u ojotas. Nos pusimos a "hacer pecho"; Pablo tenía una remera lisa blanca, no una deportiva, un short y las ojotas. A los diez minutos aparece un instructor y le dice: "No podes entrenar así. Te pido que te vayas y te cambies, ponete unas zapatillas. Si no tenés, tenés que irte. Te podés lastimar los pies, se te puede caer una barra encima". Sólo puede pasar acá eso, en el *Boulevard* nunca. En estos lugares -si vos caminas por acá adentro

ya te diste cuenta-, hay publicidades de Puma, Nike, Adidas por todos lados. Y esta red tiene convenios y descuentos para los socios con todas esas marcas, así que no puedes ir a entrenar en ojotas: o te compras las zapatillas que publicitan ellos o mejor andate. Aparte, van todos a tirar facha, ¿viste como van vestidos al *Boulevard*? Jaja, acá nada que ver...Yo por eso prefiero uno "de barrio".

A las normas de indumentaria también se sumaron las de convivencia. Entre ellas, mantener el orden de la sala de musculación, usar una toalla de forma obligatoria o no gritar durante los ejercicios.

"Los entrenadores me dijeron que no respeto las normas. Primero las de vestimenta porque anteaer vine en bermudas de jean y alpargatas, segundo las de convivencia, porque no descargó los discos de las máquinas para los que las tienen que usar después". Ni hablar de hacer ruido, tirar las mancuernas al piso o gritar un poco. ¿Acá? Imposible. Te los imaginas a los pibes del *Boulevard* sin poder gritar "¡dale maricón, una más! Sólo acá pasan esas cosas".

Francisco durante ese breve estadio de tiempo que pasó en *Megatlon* Alto Palermo intentó adaptar su propia lógica de gimnasio "de barrio" a la de un lugar que poseía otra distinta. A medida que pasaron los pocos meses en que allí estuvo se dio cuenta que era imposible. Además, empezó a juzgar negativamente no sólo al establecimiento y sus normas sino también a todas las personas que allí entrenan.

Aunque para Francisco el sudor, los gritos y el ruido de los "fierros" estrellándose contra el piso fueran símbolo de dejar todo después de hacer una "sentadilla pesada", en el gimnasio "de cadena" donde se había mudado significaban algo totalmente repudiable. Incluso, era motivo de que los demás entrenados pudieran elevar una queja al instructor, a la recepción, o directamente a la gerencia. Como Francisco no logró adaptarse a la lógica de ese espacio, a los pocos meses prefirió volver al mismo gimnasio "de barrio" de donde había salido.

¿Qué le pasó a Francisco? Ni más ni menos, lo que él pretendía era pensar y clasificar personas, objetos y actividades en función de una lógica que es imperante en un lugar pero no en otro. Él llevaba consigo un acervo de conocimiento real a mano (Schutz, 2008:44) que era legítimo en el gimnasio "de barrio" pero no en el "de cadena"; incluso, ciertas acciones y valoraciones podían ir contra las normas institucionales. Como sostiene Meccia, "ante los cambios sociales las personas experimentan una suerte de crisis de la percepción que puede llevar, en extremos "típico ideales", a percibir y

valorar la actualidad y el pasado con esquemas cognitivos obsoletos o con los esquemas vigentes" (2013:39)<sup>51</sup>. Francisco utilizaba un esquema clasificatorio que, fuera del lugar donde había tenido origen, se mostraba como inadecuado, incluso contra la normativa.

Margarita por su parte sostenía que en el único lugar en que se podía entrenar "en serio" era en un gimnasio "de barrio". Mediante esta afirmación, ella observaba de manera positiva que los gimnasios "de cadena" no hubieran llegado a Mataderos.

"Ale, no se que querés ver en esa cadena de gimnasios...ahí no tenés que ir, ahí no vas a descubrir nada, vos tenés que ir a los gimnasios "de barrio" como el que vamos nosotras [se refiere a una amiga y compañera de entrenamiento]; ahí la gente va a entrenar en serio. O sea no va a mostrarse, ahí importa más como vas vestida, si tenés ropa de marca, hasta maquilladas van muchas, eso no es entrenar en serio. Se supone que en el gimnasio tenés que transpirar, no mostrarte perfecta, eso no es serio".

Este tipo de juicios peyorativos hacia los gimnasios "de cadena" no sólo provenían de Margarita. Juan, un profesor de Educación Física que trabaja en un gimnasio "de cadena" por la mañana y uno "de barrio" por la tarde sostenía que las personas que van al primero "tienen un deseo profundo de pertenecer a otra clase". Si no, para él, "no se entiende porque hay personas que se cruzan toda la ciudad para ir a un gimnasio "de cadena" en Palermo si tienen uno "de barrio" cerca de su casa más barato y con el equipamiento necesario". Por su parte Lucas, dueño, ex-fisicoculturista e instructor de su propio gimnasio "de barrio" en Flores, señalaba respecto a un gimnasio "de cadena" que había abierto sus puertas en la misma cuadra que el de él "que ahí nadie va a entrenar": "Mira Ale, yo no te puedo decir a este gimnasio andá y a este otro no...Pero a este gimnasio nuevo ¿vos irías? Yo no...Ahí no se va a entrenar, ahí se va a figurar. Es como un shopping, ¿a vos te parece que eso es un gimnasio?". "Entrenar en serio", para Margarita, pero también para otros interlocutores que frecuentan los gimnasios "de barrio", significa, al igual que indicaba Francisco, priorizar los lugares, las vestimentas y las conductas modestas y simples. Al contrario de los gimnasios "de cadena", en los "de barrio" no hay lugar para la ostentación o para las poses. En el gimnasio "de barrio" entrenar es sinónimo de transpiración, gritos, ruido y de todos

---

<sup>51</sup> En ese mismo texto el autor da cuenta de varias categorías conceptuales creadas para entender estos desacoples entre percepciones subjetivas y situaciones espacio-temporales. Entre ellos: "el reclamo perceptivo de las "formas normales" de Cicourel (1974), los realineamientos de los marcos interpretativos para la inteligibilidad de la experiencia de Goffman ( 2006), la reciprocidad de perspectivas de Schutz (1974), la "polifasia cognitiva" de las representaciones sociales en un contexto de cambio de Jodelet (1986) y el efecto de histéresis de los habitus de Bourdieu (2007).

aquellos excesos del cuerpo que en el tipo "de cadena" debían ser estrictamente controlados.

## **Conclusión**

En este capítulo repasé las elecciones de gimnasios que los entrenados realizaron a fin de empezar a desandar una carrera de aprendizaje de técnicas corporales. Observamos que el argumento sobre la voluntad, cimentado por los intermediarios culturales de la industria, pretende explicar por qué las personas seleccionan un gimnasio y empiezan a entrenar. Discutí este argumento y mostré la existencia de otro número muy importante de factores condicionantes que influyen en esta primera decisión de elegir un gimnasio para empezar a entrenar.

Después de haber reconstruido el mapa global de gimnasios porteño observamos que, hacer una carrera en el gimnasio, incluso a pesar de la idea de que "la voluntad todo lo puede", no es una opción habilitada para todos por igual. Edmonds ya había mostrado en su estudio sobre la cirugía estética (2007), o sea otro tipo de intervención sobre el cuerpo que también busca modificarlo de acuerdo a modelos corporales deseados, cómo era posible demarcar diferencias sociales entre quienes tenían acceso y quienes no así como a qué tipos distintos de bienes tenían alcance. Vimos que existen dos tipos de gimnasios típicos: el gimnasio "de cadena" y el gimnasio "de barrio". Los gimnasios "de cadena" se esparcieron primero por los barrios de la zona norte de la ciudad, luego se fueron desplazando hacia el sur lentamente, donde hay muy pocos. Una de las excepciones es el *Megatlon* de Barracas, que abrió recién a mediados de 2014 en la parte más "selecta" del barrio debido al impulso inmobiliario reciente de esa zona. Por el contrario, antes que avanzar sobre la zona sur de la ciudad, las dos cadenas más importantes de gimnasios junto a otras nuevas que surgieron en los últimos años se lanzaron a profundizar el "corredor norte". Así abrieron nuevas sedes en localidades "selectas" del conurbano bonaerense como Vicente López o San Isidro, y luego en Tortuguitas o Pilar.

La distribución desigual de gimnasios en la ciudad constituye el primer obstáculo a la hora de tomar esta decisión de elegir uno para empezar a entrenar. Los barrios más ricos de la ciudad los poseen en mayoría, los menos favorecidos cuentan con muchos menos y sólo de un tipo particular como es el "de barrio". Pero además,

existen otras barreras concretas que contribuyen a delimitar poblaciones para cada tipo de gimnasio así como para los subtipos existentes dentro de los de "de cadena".

El valor de la cuota, el tipo de membresía, el modo de pago y la situación bancaria y laboral son todos elementos que condicionan esta decisión y se ponen en acción para clasificar una población acorde para los gimnasios "de cadena". Pudimos observar como actúan estos condicionantes cuando Luis se asoció a uno de estos establecimientos, así como el modo en que Gabriel y Roxana fueron categorizados en el escalafón más bajo de la red por su condición sindical. También vimos que los modos de pertenecer a este tipo de gimnasio "de cadena" son distintos y cada uno de ellos delimita una población más reducida al interior de la red. Un socio sindical no puede hacer lo mismo que un "Classic Plus" y éste último no va a transitar la misma carrera en la "cadena" que un "Platino Plus". Es decir y siguiendo a Douglas en un estudio ya clásico (1986), es posible sostener que estas empresas, en tanto un tipo especial de instituciones, piensan y clasifican personas, espacios y actividades.

Del otro lado de la ecuación, vimos como las personas que optan por un gimnasio "de barrio" lo hacen porque es una opción más económica y porque pueden abonar la cuota de manera mensual. Francisco y Margarita conocían la existencia de los gimnasios "de cadena" pero preferían no frecuentarlos. Antes que argüir razones económicas sostenían que los desechaban porque eran lugares a los que las personas no iban a "entrenar en serio". Frente a la imposibilidad de pagar una cuota mucho más onerosa, ellos sostenían que en realidad ese no era su inconveniente, si no que no tenían intención de ir a "mostrarse" al gimnasio sino que iban a entrenar, razón por la cual preferían el *Boulevard* o el *Polska*, ubicados en los barrios en que residían.

En clave comparativa, también vimos que las imágenes corporales que le ofrecieron a Luis en *Megatlon* y a Francisco en el *Boulevard* eran muy distintas. Éstas respondían a dos modelos corporales no opuestos pero sí bien diferentes. Los entrenados fueron reconducidos dentro del salón y allí empezaron a vislumbrar los cuerpos que, en forma de afiches, pósters y publicidades, les servirían de modelos corporales para empezar a construir los suyos. Mientras en el gimnasio "de barrio" abundaban los cuerpos masivos del fisicoculturismo, en el "de cadena", en cambio, estos cuerpos eran inexistentes, por el contrario había otros mucho menos musculosos; los cuerpos masivos incluso parecían responder a un modelo corporal del cual estos establecimientos pretendían desmarcarse. Allí, por el contrario, abundan imágenes de hombres y mujeres con menos musculatura y a cuya figura se les adhiere la idea del

disfrute: los entrenados flotan en el aire porque nada les cuesta cuando la práctica de las técnicas es tan placentera (Ver Anexo)<sup>52</sup>. También había otras imágenes que eran parecidas. Tanto en el *Boulevard* como en *Megatlon* existían imágenes que resaltan la salud como un valor deseable así como otras que ligan el cuerpo a la idea de una máquina. La publicidad estaba presente en ambos espacios: las imágenes de los cuerpos son utilizadas para promocionar indumentaria deportiva, suplementos nutricionales u otros productos que pueden incluir desde la medicina privada hasta los servicios de recuperación capilar. En todos los casos el cuerpo es un objeto de inversión privilegiado. El entrenado pareciera tener que elegir unas imágenes y desechar otras como parte de una decisión personal para transformar su cuerpo lo más parecidamente posible a esas imágenes. Éstas últimas se entremezclan; en el fondo, la autoconstrucción del cuerpo propio pareciera depender de la acentuación de una o varias de las características de las imágenes -que a su vez pueden ser mezcladas entre sí por quien las observa- como si de un rompecabezas humano se tratase. Lo que es seguro es que es imposible pensar estos modelos corporales en el vacío, ya que son también producto de los cambios culturales acontecidos en las últimas décadas, en las cuales el consumo y el narcisismo han cobrado un vigor cada vez mayor. Como sostiene Lipovetsky (2000), asistimos a una "segunda revolución individualista"; una nueva forma de narcisismo que promueve un proceso de personalización del propio cuerpo (Citro, 2010:53). En otros términos, también podríamos decir que se trata de priorizar el cuidado de sí (Foucault, 1986 y 1987), prestando especial atención al cuerpo propio, en tanto parte esencial de nuestro Yo.

Por otro lado, la dicotomía gimnasio "de cadena" y gimnasio "de barrio" tampoco es tan estática. Los entrenados las traspasan en una y otra dirección si es posible en busca de desarrollar sus carreras de entrenamiento. Así vimos como Gabriel trataba de superar el gimnasio sindical que le habían asignado de acuerdo a su condición socioeconómica y buscaba la manera de ingresar a otros más exclusivos de la red como los establecimientos de los "Platino Plus", los socios más distinguidos de la cadena *Megatlon*. Por otro lado Francisco, luego de entrenar por un corto tiempo en un

---

<sup>52</sup> No sólo de las imágenes de fisicoculturistas pretendían desprenderse estos establecimientos sino también de los mismos fisicoculturistas que los frecuentaban. Gabriel infería que, en el gimnasio al que asistía, uno de los instructores "más grosos y que más sabía", había sido despedido justamente por su excesivo volumen muscular. Aunque para él ese cuerpo era atractivo, también sabía que para la mayoría de los entrenados del gimnasio podía resultar repulsivo. Del mismo modo Gustavo Vender había sostenido que a él, cuando le comenté sobre esta investigación, "lo que menos le interesaba del gimnasio eran los fisicoculturistas. Si fuera por él, sería mejor que se fueran". Los cuerpos fisicoculturistas no atraían clientes sino por el contrario los alejaban.

gimnasio "de barrio" se mudó a uno "de cadena". Duró muy poco allí. A partir de su experiencia fallida vimos cómo también la vestimenta, los modales y las conductas definen un espacio apropiado para cada tipo de persona. La lógica con la que pretendía moverse era adecuada para su gimnasio "de barrio" *Boulevard* pero no para la sede *Megatlon* Alto Palermo. Allí, él era el que estaba fuera de lugar cuando pretendía asistir con vestimentas inadecuadas, o gritaba demasiado al hacer ejercicio, o transpiraba sin utilizar una toalla, todas conductas que en el *Boulevard* simbolizaban esfuerzo pero en *Megatlon* Alto Palermo eran, por el contrario, tan sólo desagradables.

Margarita al igual que Francisco entrenaba en un gimnasio "de barrio" y lejos de reconocer que una barrera económica la alejó de seleccionar un gimnasio "de cadena" elaboró un argumento que valorizaba otro tipo de capital. Ella sostenía que prefería el "de barrio" porque allí es donde se "entrena en serio". Margarita construía un complejo sistema clasificatorio de personas que la ponía junto a Francisco del lado de los que entrenan "de verdad", porque para entrenar no es necesario ni dinero, ni membresías, ni modernas instalaciones, tan sólo hace falta hacerlo como se debe hacer, en un gimnasio "de barrio". Es probable que todo este argumento lo construyera para contrarrestar las pocas calificaciones con las que contaba para empezar a asistir a uno "de cadena".

En el capítulo siguiente veremos cómo los entrenados debieron atravesar por un período muy similar, denominado "de adaptación", ya sea en un gimnasio "de cadena" o en uno "de barrio". También observaremos cómo todos los entrenados, independientemente del gimnasio de que se trate, terminan entrenándose en un conjunto de técnicas corporales muy parecidas, incluso a contramano de esa intención de diferenciarse, ya sea frecuentando lugares más exclusivos, o gimnasios donde se entrena "en serio", que los participantes esgrimieron.

### Capítulo III. Entrenados en adaptación

En este capítulo estudio el primer estadio por el cual mis interlocutores en el trabajo de campo atravesaron antes de convertirse en entrenados. Este momento también es conocido en términos nativos como etapa "de adaptación". Estas personas llegaron al gimnasio durante una época conocida como "la temporada", que cubre las dos estaciones cálidas del año. Se trata del lapso que va desde septiembre hasta marzo, o sea cuando más personas se inscriben en los gimnasios porteños. Por el contrario, durante la época fría el número de asistentes decrece<sup>53</sup>.

Mis interlocutores arribaron al gimnasio (ya sea a uno "de barrio" o a uno "de cadena") desprovistos de cualquier tipo de conocimiento previo sobre las técnicas de ejercicio corporal que allí se practican. Muchos contaban con experiencias previas en otras disciplinas deportivas: Roxana había practicado natación y Gabriel boxeo. Sin embargo, aprender las técnicas corporales de entrenamiento en el gimnasio les demandó otro tipo de aprendizaje, donde el conocimiento deportivo anterior no sólo no resultó suficiente sino que a veces fue contraproducente.

En este capítulo estudio cada uno de los pasos que componen la etapa "de adaptación". Luego de indagar en los sentidos sociales construidos alrededor de "la temporada", examino las fases por las que tuvieron que atravesar para "adaptarse": justificar que tenían un "cuerpo apto"; elegir un "objetivo de trabajo" -mucho más específico que los amplios motivos que los condujeron al gimnasio y que examiné en el capítulo I-; aprender a entrenar bajo una rutina de entrenamiento, y aprender a mirarse en los espejos.

Al cierre de este capítulo muestro cómo toda esta primera etapa está signada por un trabajo que los entrenados debieron realizar sobre el cuerpo propio pero en paralelo con otro que ejecutaron sobre su misma subjetividad para convencerse de que, en el dolor que sienten al entrenarse, existe un sustrato positivo. Un movimiento cualquiera que llevamos a cabo y nos causa dolor generalmente lo abandonamos. En este caso, lejos de evitar los movimientos o técnicas, los entrenados insisten en ellas una y otra

---

<sup>53</sup> Según la Encuesta Nacional de la Industria de Gimnasios (ENIG) realizada en 2007 "Los meses de mayor actividad durante el año son, en orden decreciente: octubre, septiembre y noviembre. En el otro extremo, los meses en los que se registra un menor volumen de clientes en gimnasios son enero, febrero y julio". Ver en: <http://www.mercadofitness.com/blog/noticias/una-radiografia-del-mercado-argentino-del-fitness-segun-la-encuesta-nacional-de-la-industria-de-gimnasios-enig/>

vez. El dolor, así, es transformado en un elemento positivo, símbolo del sacrificio que debieron hacer para redimirse a sí mismos y finalmente convertirse en entrenados.

## ***La temporada***

Todos mis interlocutores arribaron al gimnasio durante los mismos meses: en septiembre u octubre, alrededor de los cuales se abre el período conocido como "la temporada". Aunque ellos no lo sabían todavía, habían llegado "en el momento en que arriban todos", según me indicaron muchos instructores que, al mismo tiempo, se quejaban de la cantidad de trabajo que estas nuevas personas les insumía. "Además, después de dos meses no vienen más así que es un trabajo que hacés en vano", acotaba uno de ellos.

"La temporada" constituye el período del año en que los gimnasios porteños reciben personas en forma masiva. Ésta tiene a su vez dos períodos más reducidos: uno que comienza en septiembre y se extiende hasta enero o febrero, y otro que, luego del período vacacional y el calor extremo, continúa hasta el mes de abril o, mejor dicho, hasta que el frío otoñal se instala en la ciudad de Buenos Aires de nuevo. Con el frío, por el contrario, comienza el período "fuera de temporada"; éste se extiende hasta septiembre de nuevo.

"La temporada" en el gimnasio se reconoce primero por el calor, segundo por la cantidad muy grande de personas desconocidas que concurren a entrenar. Luego de transcurrida la temporada, la mayoría de esas personas se vuelve a ir. Con el frío el gimnasio se vuelve a vaciar; tan sólo los "entrenados" que hacen carrera allí permanecen en el lugar.

Para quienes asisten al gimnasio existen sólo dos estaciones en el año: "la temporada" y el "fuera de temporada", signadas la primera por el calor y la segunda por el frío así como por el número mayor y menor de personas que pueden encontrarse entrenando en el gimnasio<sup>54</sup>. Quienes frecuentan este espacio, en especial quienes lo hacen desde hace ya muchos años, conocen la existencia de estos dos períodos anuales. Los entrenados más avanzados los reconocen, también los instructores y los dueños de gimnasios. Quienes desconocen por completo de su existencia son los recién llegados.

---

<sup>54</sup> Agradezco a Gabriel Noel este comentario porque me hizo notar que mi percepción del tiempo no necesariamente tiene que ser idéntica a la de los "nativos".

Mis interlocutores, además, llegaron a un lugar que ya estaba habitado por otras personas. Esto los hacía formar parte de un grupo totalmente desfavorecido: frente a ellos estaban todos los entrenados con más antigüedad, quienes los observaban como novatos que no sólo desconocían por completo las técnicas corporales más básicas del entrenamiento, sino también como personas poco comprometidas con el aprendizaje, que cuando la temporada terminara se volverían a ir del gimnasio tan rápido como llegaron.

Elias (1998) sostuvo que en Winston Parva, nombre ficticio que le dio a una comunidad que estudió, había una división social profunda, construida alrededor del momento en que los habitantes habían llegado a esa localidad para asentarse. La dimensión temporal era central para entender esa comunidad porque contribuía a delimitar la identidad de dos grupos. Quienes habían llegado antes gozaban de mayor prestigio que quienes habían llegado después y esa diferencia de arribos se constituía en una marca estigmatizante que reflejaba la posesión de valores positivos para los primeros y negativos para los segundos: mientras unos eran los "establecidos", porque estaban allí hace más tiempo, los otros eran los "marginados", tan solo por haber arribado al mismo lugar un poco después.

En el gimnasio ocurre algo similar. La condición de haber llegado antes o después coloca a los miembros del primer grupo en una situación de privilegio frente a los del segundo que se sostiene en la apropiación de saberes técnicos de entrenamiento con algún grado de anticipación y, en consecuencia, en haber acumulado experiencia entrenada antes que los demás. Por supuesto, la condición de haber llegado después no acompañará al entrenado durante toda su carrera, puesto que la misma será modificada sumando tiempo y trabajo en el gimnasio. Mientras en Winston Parva, uno poseía la condición de "establecido" o "marginado" para toda la vida, en el gimnasio es posible abandonar la condición de novato que se encuentra haciendo una "adaptación" si luego de ella permanece acumulando tiempo y trabajo en las técnicas y a la postre volviéndose un entrenado. Ya sabemos en qué momento mis interlocutores arribaron al gimnasio y qué implicancias tenía ello. Veamos a continuación de que trata poseer el "cuerpo apto", primer paso de la fase adaptativa por la que tuvieron que transitar todos aquellos que llegaron a ser "entrenados".

## **Poseer el cuerpo apto**

Francisco, luego de haber llegado para averiguar al *Boulevard* cuándo podía empezar a entrenar y de haber acordado que la cuota mensual la abonaría la próxima vez que viniera, fue interpelado por el instructor del lugar.

Instructor: ¿Tenés el apto?

Francisco: No. No tengo. ¿Lo puedo traer la próxima?

Instructor: Si, lo tenés que traer. Tenés un mes para hacerlo con tu médico de cabecera. Después traémelo, me lo tenés que traer sí o sí.

A diferencia de Francisco, a Roxana, Gabriel y Luis les brindaron la posibilidad de hacer "el apto" en el mismo *Megatlon* que habían elegido por la suma de \$ 100 pesos. La pregunta disparadora había sido la misma.

Instructor: ¿Tenés el apto?

Roxana: No. No lo tengo.

Instructor: Bueno, tenés dos posibilidades. Lo haces con tu médico de cabecera, tenés un mes para traerlo, o lo haces acá. Acá tenemos consultorio médico. Lo puedes hacer en este mismo momento y si te da todo bien, ya puedes empezar a entrenar. Tiene un valor de \$ 100.

Entre los privilegios de pertenecer a un gimnasio "de cadena" se cuenta este servicio del que los gimnasios "de barrio" carecen. Margarita, quien también entrena en un pequeño gimnasio "de barrio" como es el *Polska*, aunque fue advertida del mismo modo que Francisco, nunca llevó el "apto" que le solicitaron. Tampoco se lo volvieron a reclamar después. Repasemos qué es lo que les estaban solicitando a los entrenados y en términos amplios qué es el "cuerpo apto".

La figura del "cuerpo apto"<sup>55</sup> se estableció con la sanción y posterior puesta en práctica de la ley nº 139 en 2004 que ya analizamos en el capítulo II. En todos los gimnasios en los que hice trabajo de campo observé como, al momento de la inscripción, la operatoria era similar: el instructor, luego de unas breves preguntas personales, le requería al recién llegado un documento médico legal que certificara que su cuerpo estaba "apto" para comenzar a entrenar.

---

<sup>55</sup> También es denominado "apto físico" o "apto médico". De todos modos, todas las denominaciones hacen alusión a lo mismo: que el cuerpo de la persona que lo solicita debe revestir ciertas condiciones, necesarias desde el punto de vista médico, para comenzar a realizar actividad física, en este caso, en un gimnasio.

El cumplimiento de esta normativa aún hoy deja mucho espacio para la negociación personal. Como en el caso de Margarita, y luego de un pedido expreso, a muchos nuevos entrenados no volvían a insistirles en que llevaran los certificados que acreditaban que sus cuerpos estaban "aptos". La sugerencia "después lo traes" que le hicieron a Francisco terminaba efectivizándose en un olvido compartido que ambas partes sostenían luego de esa primera situación de interacción en que el entrenador solicitaba un documento médico legal porque así lo marca la ley.

La ley n° 139 le confirió al saber médico la facultad exclusiva de definir qué cuerpos son "aptos" para el gimnasio, a los que les otorga acceso, y cuáles son considerados no aptos y a éstos es necesario restringirles la entrada. Sin embargo, a los cuerpos no aptos no se los expulsa del gimnasio, por el contrario, se los impulsa -y a quienes los portan- a incorporarse al lugar a condición de que se comprometan a modificarlo en uno de tipo "apto". Antes que prohibir, los médicos tienden más bien a fomentar el entrenamiento en el gimnasio, cediendo autorizaciones a quienes requieren un certificado, luego de ciertas preguntas de rutina y algunos estudios clínicos.

Las personas no aptas son, desde la perspectiva médica, sedentarios<sup>56</sup>. Como ya dijimos en el capítulo I, los sedentarios son todas aquellas personas que permanecen quietas durante la mayor parte del día, estilo de vida promotor de enfermedades. Bajo el mismo rótulo se incluyen a las personas que tiene hábitos de riesgo y cuerpos aún menos aptos como son los fumadores o los que poseen sobrepeso. Las diferencias en estos casos son de grados en su no aptitud.

La persona que no posee el cuerpo apto debe, para ingresar al gimnasio, reconocerlo primero frente a un médico. Es necesario que acepte que se ha transformado en un sedentario y que luego acate las instrucciones que le brindan para superar su condición. Así entonces, sólo los niños parecen ser los únicos excluidos del gimnasio. Margarita, quien asistía con su pequeño hijo de diez años a un establecimiento de Mataderos, no encontraba un lugar o una actividad que pudiera mantenerlo ocupado mientras ella realizaba su "rutina" de entrenamiento. En varias ocasiones, además, el instructor de la sala le indicó que no viniera más con Juan Bautista, porque allí no había actividades para él. La creación de gimnasios para niños (*Mercado Fitness* n° 14, 2006)

---

<sup>56</sup> No desconozco que existe una larga lista de patologías que impedirían a muchas personas entrenar en un gimnasio o hacerlo con algunas restricciones. Sin embargo, el grupo de personas que fueron mis interlocutores en el trabajo de campo no tenían impedimentos físicos o patologías severas y sus edades estaban comprendidas entre los 25 y 40 años. La razón principal que se argüía contra su falta de entrenamiento era que se habían vuelto sedentarios.

aparentemente tendería a revertir situaciones como la anterior. Sin embargo, este tipo de establecimientos, aunque parecen estar difundidos en algunos países europeos, todavía no existen en la Argentina. La escuela, por lo tanto, continúa siendo el lugar de entrenamiento principal de los niños, basada en unas reglas de disciplinamiento corporal distintas (Foucault, 2002a).

En definitiva, poseer el "cuerpo apto" es condición para poder ingresar al gimnasio. Y todas las personas parecen poseerlo a excepción de los niños. Incluso quienes no son considerados "aptos" son impulsados a permanecer en el gimnasio a costa de que primero reconozcan que tienen un problema y segundo se comprometan a cambiar. Cumplimentar esta primera etapa del período adaptativo entonces es sencillo: solo requiere de solicitar al médico una autorización y éste más que negarla parece cederla sin inconvenientes. Sin embargo, el segundo aspecto de esta operación indica que quien ha sido calificado como poseedor del "apto" también acepta las pautas imperantes en el gimnasio. Y esto es sinónimo de acatar las indicaciones que el saber médico propone: por ejemplo, no descuidar la dieta o abandonar el cigarrillo, aspectos sobre los que recae una fuerte condena. En definitiva, se trata de abandonar la vida sedentaria. Y, aunque esto no implica cumplir las normas, sí indica que se reconoce que en el gimnasio son pautas válidas. Como poseedores de un cuerpo apto, mis interlocutores en el trabajo de campo debían pasar a la siguiente etapa: elegir un objetivo para sus cuerpos.

### ***Tener un objetivo***

El paso siguiente que debían completar era construir un objetivo de trabajo específico, menos amplio que los intereses que los condujeron al gimnasio y que abarcaban desde acumular más salud hasta hacer amigos o combatir el aburrimiento del mediodía. Muchos de estos objetivos quedarán en el camino ya que no pueden ser clasificados por los mecanismos en que se sostiene el dispositivo de entrenamiento.

En "La guerra de los gimnasios", una de las mejores novelas de César Aira, Ferdie Calvino, el protagonista principal, "un muchacho de unos veinte años, un rubio de aspecto corriente, ni alto ni bajo, ni gordo ni flaco, ni lindo ni feo" (1993:5), llega a un gimnasio ubicado en el barrio de Flores y le comenta a la recepcionista las intenciones que lo condujeron hasta allí.

"Lo que quería, le dijo a Mary, la recepcionista, después de llenar la ficha y pagar la matrícula, y lo que minutos después le repitió a Julio, el instructor de turno a esa hora, era perfeccionar su cuerpo de modo que provocara 'miedo a los hombres y deseo a las mujeres'. Así eran de simples sus intenciones" (1993:5).

Son muchos los jóvenes que se acercan a los gimnasios porteños con objetivos similares al de Ferdie Calvino, personaje ¿ficticio? de la novela de Aira. Aunque es difícil encontrar a alguien que revele que su objetivo es "provocar miedo a los hombres y deseo a las mujeres", sí es más fácil oír a otros que arriban con un repertorio de frases parecidas y típicas tales como "quiero ganar masa", "quiero entrenar para volumen" o, sencillamente, "quiero estar más groso".

Veamos que sucedía con mis interlocutores en el trabajo de campo. Luego de haberles requerido que demostrasen que poseían el "cuerpo apto" ellos debían indicar quiénes son y qué objetivo tenían en mente en este momento inicial de la carrera en el gimnasio. Quien primero interpela al recién llegado es, casi siempre, el entrenador a cargo de la sala. Su poder deviene de la "Ley de gimnasios", donde se expresa claramente que todas las prácticas que se llevan a cabo en el espacio deben ser supervisadas por "un profesor de Educación Física con título reconocido por la ciudad de Buenos Aires". Esto lo convierte en el único poseedor de un saber legítimo: es la única persona en el gimnasio con la facultad de conducir las actividades de todos los entrenados.

"Decime tu nombre, edad, peso y estatura", le preguntó el instructor a Mónica en un pequeño gimnasio del sudoeste porteño como es el *Cali*. Del mismo modo, Andrés interpeló a Francisco en el *Boulevard*, realizándole la misma serie de preguntas. El instructor escribe cada una de las respuestas en una ficha personal que lleva el nombre de "rutina". Todas las respuestas se transforman en datos que quedan escritos allí: nombre, edad, estatura, peso, experiencia previa en actividades físico-deportivas, enfermedades y, finalmente, el objetivo de entrenamiento (ver Anexo).

"¿Qué objetivo tenés?", le preguntó el instructor a Luis en la sede Caballito de *Megatlon*. Luis, de todos los entrenados, era uno de los que más claro tenía su objetivo. Al igual que Ferdie Calvino, su intención era "ganar masa", ponerse lo más "groso" posible en la menor cantidad de tiempo. Francisco, al igual que Luis creía que lo que necesitaba era más "volumen". Como veremos, el género es una variable central para

pensar los sentidos sociales del cuerpo en relación con el gimnasio y en este momento de definición de objetivos ya se hace presente. Mientras que a la hora de definir un objetivo los hombres priorizan "construir músculo", las mujeres buscan sólo "tonificar" el que ya poseen, pero bajo ningún punto de vista se muestran interesadas en "ganar volumen" muscular y subir de peso corporal. Roxana, por ejemplo, a la hora de construir su objetivo lo definió rápidamente: "Reducción de peso".

Luego de indicarle que quería "empezar a entrenar" lo segundo que Mónica le dijo al instructor fue que "no quería estar como ellos": se refería a los hombres más musculosos de su pequeño gimnasio "de barrio". A ella, en cambio, con estar "tonificada" le alcanzaba. Aunque el instructor le indicó que no se preocupara, porque esos hombres entrenaban hacía mucho tiempo y casi todos los días y hacían dietas para ganar tanto peso muscular, la advertencia no le alcanzó a Griselda; ella iba a estar atenta a no "entrenar de más", sobretodo en los músculos de la parte superior del cuerpo, a fin de no masculinizarse y conservar sus rasgos más "femeninos".

Consideraciones de tenor similar suelen argüir las mujeres cuando llegan por primera vez al gimnasio. Al momento de indicar su objetivo, requieren ingresar muy poco en la zona de "fierros" y solo si los ejercicios están dedicados a la zona inferior del cuerpo, las piernas y los glúteos, y se resisten a entrenar las partes musculares situadas de la cintura hacia arriba. "A mi no me interesa estar así hinchada" le dijo Mónica al instructor para que quede claro cuál no era su objetivo en el gimnasio. Mediante un gesto que consistía en colocar su mano izquierda con la palma hacia abajo a unos diez centímetros de su hombro izquierdo, al mismo tiempo que hacía lo mismo con su mano y hombro derechos, le indicaba que es lo que no necesitaba en su cuerpo. El instructor asentía con la cabeza. Entre hombres y mujeres se construye una frontera palpable alrededor del músculo, donde lo apropiado como objetivo parece ser la "musculación" para ellos y la "tonificación" para ellas, con unos límites siempre difusos respecto a cuánto es poco o mucho.

El dispositivo (Foucault 1984, Agamben, 2007) de entrenamiento procesa todos los motivos de los entrenados pero incorpora solo algunos y desecha todos los demás que no pueden ser adaptados a la maquinaria clasificatoria. Los motivos que traen los entrenados consigo, luego de ser procesados, son adaptados al esquema clasificatorio existente y, si esto no es posible, directamente eliminados. Esto ocurrió por ejemplo con el motivo que tenía Griselda. "Llegué al gimnasio porque estaba aburrida" no califica como un motivo que puede ser reconvertido en un objetivo para la rutina de trabajo. Del

mismo modo ocurre con los motivos imprecisos de algunos nuevos entrenados. "Quiero estar más entrenado" o "quiero mejorar mi calidad de vida" son frecuentemente esgrimidos por muchas personas que llegan al gimnasio, sin embargo, deben ser modificados y adaptados a la lógica clasificatoria imperante donde hay poco lugar para ese tipo de expresiones tan amplias.

En la red de gimnasios *Megatlon* los objetivos están predeterminados de antemano en la "rutina"; no hay demasiado lugar para la innovación. Hasta hace unos pocos años atrás, el espacio "objetivo" de la rutina estaba en blanco y el "trainer" se encargaba de llenarlo de acuerdo a lo que oía de su interlocutor. Teniendo en cuenta la discrecionalidad que así se le cedía para definir los objetivos, este procedimiento fue modificado y actualmente la "rutina" posee categorías de objetivos fijos y predeterminados que el instructor sólo debe marcar con una equis (X). Éstos son cuatro: 1) Salud y bienestar físico, 2) Control de peso, 3) Hipertrofia y 4) Rendimiento deportivo.

En los gimnasios "de barrio" de Francisco o Margarita, el objetivo continúa siendo llenado por el instructor. Aún con ese margen de discrecionalidad que conserva para sí, no varían demasiado de los fijos que se utilizan en *Megatlon*. "Volumen", "Reducción de peso", "Tonificación Muscular" siguen siendo los más requeridos.

La mirada del instructor también juega un papel central en la definición del objetivo del entrenado. Griselda dudó luego de darse cuenta que el motivo que la había conducido al gimnasio no era apropiado y debía pensar uno más acorde. Cuando esto ocurre el entrenador se encarga de ajustar lo que oye de su interlocutor y sugiere otro que cree pertinente. Sin embargo, también observa a quien tiene delante para hacer su sugerencia. "Supongo que querrás bajar algo de peso y tonificar los músculos" le indicó el instructor a Griselda quien rápidamente respondió que sí. El instructor realizaba esa sugerencia en función de lo que observaba en el cuerpo de la otra persona, pero también en función de su experiencia previa, que le sugería que, y nuevamente teniendo en cuenta la barrera de género que existe en el gimnasio, las mujeres querrán tonificar su musculatura pero de ninguna manera generar mayor "masa", porque eso es sinónimo de mayor peso.

Andrés también escrutaba con la mirada a cada nuevo entrenado que llegaba al *Boulevard*. Luego de ese breve análisis visual, hacía sugerencias similares: "Hipertrofia" le indicó a Francisco. "De todos modos después podés ir cambiando tu objetivo. Sobre todo cuando se acerque más el verano y seguro quieras "definir" un

poco esa "masa". Francisco no entendió lo que Andrés le decía pero igual asintió. El entrenador suele hacer una sugerencia más pero ahora referida a cuántas sesiones semanales es necesario que asista el nuevo entrenado para alcanzar lo más rápidamente posible el objetivo. Frente a la típica pregunta "¿cuántas veces pensás venir al gimnasio?" las respuestas son variables. Por ejemplo, Luis respondió dos. El instructor le contestó enseguida "Mirá, una no sirve para nada y dos veces es muy poco. Lo mínimo que podés venir son tres, cuatro si es posible, siempre semanalmente, es la única manera de que los cambios se noten". Así entonces, no solo en la definición del objetivo el entrenador tiene una gran influencia sino también en la definición de la frecuencia semanal de entrenamiento. Ambas respuestas son sugeridas por el entrenador, pero son negociadas con el entrenado en el marco de un acuerdo de trabajo.

### ***Realizar una rutina***

Luego de haber certificado ante un médico que poseían un cuerpo "apto" y de haber delineado, con ayuda del instructor, un objetivo de trabajo, mis interlocutores en el trabajo de campo pasaron a la próxima etapa de la "adaptación": empezar a entrenar. Su socialización con el lugar iba a seguir siendo totalmente mediada por el instructor, quien no sólo tiene la responsabilidad de conducir las actividades del gimnasio sino que también posee bajo su responsabilidad los cuerpos de los entrenados, en especial el de los recién llegados.

En esta familiarización con las técnicas corporales que se practican en el gimnasio existe un elemento central a partir del cual el entrenado se va a guiar a lo largo de toda su carrera, se trata de "la rutina de entrenamiento".

La rutina que le habían dado a Roxana en *Megatlon* constaba en una cartulina naranja y blanca que en el medio tenía una publicidad de un potente analgésico: "La inflamación se va. El dolor también. Anaflex". Contaba con un espacio para escribir, mejor dicho, para que el instructor escribiera en ella, el nombre y el apellido del entrenado, el objetivo y el nombre del profesor. También figuraban allí "las reglas de convivencia", todas aquellas que Francisco no pudo internalizar en su breve estadía en otra sucursal de esta misma cadena y luego de la cual decidió que lo más conveniente era volver al "barrio":

"Reglas de convivencia del sector de musculación – Juntos preservamos un clima de trabajo ordenado – Descargar los discos de las máquinas y las barras – Ordenar las mancuernas – Usar toalla para trabajar en las máquinas cardiovasculares y mecánicas – Respetar el tiempo máximo de uso en las máquinas cardiovasculares".

La "rutina" que le dio Andrés a Francisco en el *Boulevard* era más impersonal. Se trataba de una hoja blanca fotocopiada con instrucciones de ejercicios. No había en ella lugar para referencias personales, de hecho, esa "rutina" le correspondía a él pero también a muchos otros entrenados recién llegados que, debido a su inexperiencia, habían sido clasificados por Andrés como "rutina 1". Ni Roxana en *Megatlon* ni Francisco en el *Boulevard* pudieron entender los ejercicios escritos en la rutina.

El entrenamiento "en adaptación" tiene que practicar ciertas técnicas corporales básicas durante el tiempo que el instructor lo crea conveniente. Generalmente, este período dura uno o dos meses. Además de "adaptación", este período de habituación con las técnicas también es denominado por los instructores como "circuito".

Los nuevos entrenados entienden muy poco qué es lo que están realizando durante este lapso de tiempo. Así como un niño cuando llega a la escuela por primera vez, los entrenados no están familiarizados con un entorno y unas técnicas que exigen destrezas nuevas. Los entrenadores los conducen bajo su entera responsabilidad al interior de la sala para hacer ejercicios básicos y familiarizarlos de a poco con este tipo de entrenamiento, eligiendo para ellos sólo ejercicios que "agrupan muchos músculos a la vez, priorizando series largas de ejercicios con pesos bajos", tal cual me indicó uno de los instructores del *Polska*. Bajo ningún punto de vista se seleccionan ejercicios complejos que implican destrezas que todavía los novatos no han adquirido, porque los riesgos de lesionar el cuerpo son demasiado altos.

Algunos de los recién llegados, a sabiendas que practicar técnicas de "adaptación" demuestra inexperiencia frente a los demás, las realizan a regañadientes y tratando de superar este período lo más rápido posible. En una ocasión, mientras conversaba con Margarita en el pequeño gimnasio de Mataderos en el que entrenaba, me indicó con una seña que prestase atención a cómo el instructor estaba recibiendo en ese mismo momento a un adolescente que llegaba por primera vez:

- "¿Qué querés, entrenar para tonificar, para volumen...?"
- Para volumen.

El instructor escribe en la ficha. Le sigue haciendo preguntas: edad, nombre y apellido, enfermedades, operaciones.

El recién llegado responde todas las preguntas, luego de lo cual el instructor le indica que va a hacer primero una "adaptación". Al joven no parece gustarle mucho la idea y se nota en la expresión de la cara. El instructor se da cuenta y le aclara: "Mirá, si querés te divido la rutina en dos o tres músculos y días, pero estaría bueno hacer la "adaptación" antes". El recién llegado continúa disconforme pero igual asiente con un "está bien". El instructor intenta convencerlo: "hagamos una cosa, empezá la "adaptación", igual te divido la "rutina" y vemos". "Sin la "adaptación", sostiene el instructor, tendrías que "tocar" dos músculos por día, espalda y tríceps, por ejemplo, y después va a pasar mucho tiempo hasta que los vuelvas a "tocar", por eso estaría buena la "adaptación".

"Lo que me pasó a mi es similar", me indicó Francisco cuando le contaba lo que había observado en el gimnasio de Margarita. "Yo quería "hacer volumen", "ganar masa", sin embargo tuve primero que hacer una "adaptación". No hay otra manera de iniciarse, aunque a nadie le guste", sostenía.

Luego de entrenar las técnicas de "adaptación", la siguiente etapa consistió en comenzar a entrenar con una "rutina dividida". Sin embargo, internalizar este modo de entrenamiento es parte de un proceso que requiere tiempo; los entrenados con los que interactué no entendían muy bien qué es lo que estaban haciendo con su cuerpo, primero al practicar técnicas básicas de "adaptación" y después al trabajar con "rutinas divididas".

"Primero hacía veinte minutos de bicicleta. Cuando terminas vení". Luego de haber concluido con el ejercicio prescripto, Luis volvió al escritorio donde los instructores de *Megatlon*, de pie, recibían las consultas y escribían las rutinas. "Bueno, vamos que te muestro, vamos a hacer "piernas". En el sector de "piernas" del salón de musculación, eligieron la "prensa a 45°". "Acá vas a hacer tres "series" de quince "repeticiones". Entre cada "serie" tenés que descansar un minuto. Cuando terminas, vení". Luis terminó rápidamente y volvió con el instructor. Tuvo que esperar unos minutos porque el "trainer" estaba ocupado "adaptando" a otros en su misma condición. De nuevo la misma indicación: "Vení". Se acercan a una máquina contigua a la "prensa" y el instructor le dice a Luis: "Extensión de piernas sentado. Tres de quince, todo igual. Cuando terminas, vení". Luis completó el ejercicio de nuevo, y dos ejercicios más bajo el mismo sistema de trabajo: tres "series" de quince "repeticiones" con un minuto de descanso entre cada una de ellas. Al final del entrenamiento de "piernas", Luis leyó en la "rutina" lo que había realizado:

Press para piernas 3 x 15  
Extensiones de piernas sentado 3 x 15  
Extensiones de piernas acostado boca abajo 3 x 15  
Gemelos de pie 3 x 15

Observó que sólo había entrenado "piernas" y su intención original era hacer "pecho" o "brazos" o "espalda". También supo que la semana siguiente cuando tuviera que volver a repetir el esquema, no recordaría las máquinas ni los ejercicios que utilizó, por lo que tendría que preguntarle al "trainer" todo de nuevo. Le asignaron otro conjunto de ejercicios, ahora dedicados al tren superior, que el "trainer" le mostró uno a uno, como lo había hecho con los de "piernas". Luis realizó de nuevo tres "series" de quince "repeticiones" descansando un minuto entre cada una de ellas. El esquema era el siguiente:

Press de hombros con barra 3 x 15  
Vuelos laterales 3 x 15  
Vuelos frontales 3 x 15  
Remo al mentón 3 x 15

Luego de terminar con el bloque de "hombros", el instructor le dijo a Luis:

"Bueno, todo lo que hiciste hoy queda escrito en la rutina. La próxima vez que venís, la agarras -señala un estante donde hay miles de rutinas agrupadas bajo rótulos con el nombre del profesor que la prescribió- y vas haciendo todos los ejercicios de nuevo. Hoy yo te los mostré para que los aprendas. Hoy es lunes, todos los lunes vas a hacer piernas y hombros, los miércoles pecho y bíceps y los viernes espalda y tríceps".

Luis no entendió demasiado la separación en seis partes que se estaba realizando sobre su cuerpo, sin embargo asintió. También sabía que la próxima sesión de "piernas" y "hombros" iba a tener que repreguntar absolutamente todo, aún cuando contaría con la rutina como guía, en la que figura al lado de cada ejercicio la máquina necesaria: "Press de hombros con barra" - Máquina 5". Las máquinas, por su lado, tienen escritos esos números sobre su superficie. Aunque esta asociación numérica entre ejercicios y máquinas les sirve a los entrenados para encontrar los diversos aparatos dentro del gimnasio no los ayuda a entender qué es lo que hay que hacer con ellas. De hecho, a menudo ocurre que las personas aunque están en la máquina correcta ejecutan un movimiento incorrecto y/o no prescripto.

En resumen, el período de práctica de técnicas de "adaptación" tiene tiempos variables para cada entrenado, que dependen del grado de experiencia previa con ellas así como de la velocidad para aprenderlas. Un entrenado que asista más veces al gimnasio aprenderá más rápido y también pasará a realizar una "rutina" dividida en un tiempo más corto. En el caso de Luis, a los dos meses ya estaba entrenando con una "rutina" dividida. Francisco, por su lado, empezó recién a los tres meses. Esa fecha resulto clave para ellos no sólo porque empezaron a entrenar con "rutinas divididas" sino también porque fue cuando empezaron a notar resultados en su cuerpo: "Antes no veía ninguna ganancia, sólo sentía dolor y no "sacaba nada de músculo", sostenían ambos. La modificación del punto de vista subjetivo que el entrenado tiene sobre su propio cuerpo entonces parece tener un rol importante en este pasaje de las prácticas básicas de "adaptación" hacia las "rutinas" divididas. Cuando el entrenado empieza a notar que su cuerpo comienza a modificarse es hora de que pase a la siguiente fase y complejize su entrenamiento: tiempo de incorporar rutinas más difíciles, aquellas a las que varios de los interlocutores querían lanzarse sin más recién llegados al gimnasio, incluso en contra de las recomendaciones de los instructores, que de todos modos les impusieron como norma que primero cumplieran la "adaptación". Veamos a continuación, cómo ha sido este período de práctica de técnicas de "adaptación" y rutinas desde el punto de vista de otra variable como es el género, ya que juega un rol protagónico al interior del gimnasio que muchas veces pasa desapercibido porque se ha naturalizado la idea de que existe un tipo de entrenamiento apropiados para hombres y otro para mujeres.

### ***Anaeróbicos para ellos, Aeróbicos para ellas***

Mónica y su marido Eduardo llegaron a un gimnasio "de barrio" ubicado en el sudoeste porteño con la intención de realizar una actividad en pareja. Ese pequeño gimnasio constaba de dos salas: una de musculación y otra donde se dictaban clases de "fitness grupal". Aunque llegaron en la misma condición de inexpertos, los ejercicios que el instructor les asignó fueron distintos. El instructor le sugirió a Mónica -pero no a Eduardo- que además de realizar las técnicas de "adaptación" podía sumarse a las clases de "fitness grupal", especialmente a las de "gap", o sea de glúteos, abdominales y piernas, suponiendo que ella iba a estar más interesada que Eduardo en entrenar la parte

inferior de su cuerpo. Eduardo, por su lado, debía primero "hacer aeróbicos" con bicicleta o cinta y luego ingresar a la zona de "anaeróbicos" para hacer "musculación", sobre todo en el tren superior, ya que el instructor le indicó que "tenía poca espalda".

El gimnasio, así como clasifica objetivos distintos para hombres y mujeres, también separa técnicas corporales en función del género. Del mismo modo que los demás entrenados, Mónica y Eduardo tuvieron que entrenar técnicas de "adaptación" y luego les asignaron una "rutina" dividida. Sin embargo antes de que todo ello ocurriera, fueron primero que nada separados uno del otro. Mónica tenía que dedicarse a entrenar de manera "femenina" y Eduardo de manera "masculina".

En el gimnasio, ellos podían coincidir en la zona de "aeróbicos". Ambos podían utilizar las bicicletas o las cintas, pero sólo Mónica podía "trabajar" con los escaladores. Eduardo no podía subirse a ellos, primero porque no se los habían prescrito, segundo porque la calcomanía "de uso exclusivo femenino"<sup>57</sup> que estas máquinas tenían adosadas sobre su base, se lo prohibía.

Luego de veinte minutos, el instructor los llamó de nuevo. Eduardo abandonó su bicicleta; Mónica su escalador. Les tocaba a continuación empezar a "hacer la rutina". Nuevamente, los volvieron a dividir. Mientras que a Francisco le recomendaban ejercicios como "press de banco plano", "peso muerto para espalda", "curl con barra para bíceps" o "remo al mentón", a Roxana en cambio le sugerían "espinales", "buenos días" y "estocadas".

Esta división de técnicas corporales de acuerdo al género es también notoria en la experiencia de Griselda. Ella, en su gimnasio del microcentro porteño, y luego de hacer la "rutina", entrenaba en una clase mezcla de gimnasia y baile, donde no participaban hombres. Éstos, en cambio, permanecían alrededor de la clase, entrenando con los aparatos.

"El gimnasio *Épica* es un salón amplio, con máquinas bastante antiguas y herrumbradas, dispuestas en forma de L. En el espacio interno de la L, se dicta una clase de "fitness grupal" a la que asiste Griselda de manera regular. La clase comienza a las 20:00 en punto. La instructora, una joven de veinte años, rubia platinada y con los labios pintados de rojo, con calzas y top blancos, ocupa el centro de la escena. Empieza a bailar; va hacia un lado y hacia el otro. Sus alumnas primero la observan y luego la imitan. Levantan las rodillas, se agachan, mueven los brazos hacia izquierda y derecha; es una

---

<sup>57</sup> El carácter vedado de los escaladores lo observé solamente en los gimnasios "de barrio". En los "de cadena", en cambio, era común ver como hombres y mujeres utilizaban estas máquinas, aunque había más público femenino que masculino en ellos.

mezcla de gimnasia y baile con rasgos coreográficos. Son todas mujeres; un solo hombre es parte del grupo.

La música es atronadora. Se mezcla el reggaeton con la electrónica. Sumado a los gritos de la instructora, el ruido se torna insoportable. Griselda mientras baila, me hace un gesto para que vuelva la mirada sobre los aparatos: los hombres no están entrenando. Todos están mirando a las chicas bailando. Luego de unos minutos, vuelven a trabajar. De reojo siguen mirando a las chicas. Así transcurre toda la hora. En los aparatos la mayoría son hombres. Las pocas mujeres que no se sumaron a la clase se encuentran utilizando las máquinas de piernas.

En el fondo, sentado en su escritorio, el instructor parece no prestar demasiada atención a lo que ocurre a su alrededor. Habla con dos chicas mientras bebe de una botella que contiene un líquido rosa. Detrás de su escritorio y sobre un estante se ven dos pots de *Whey Protein*<sup>58</sup>.

Las zonas internas del gimnasio encuentran una restricción básica que, aunque funciona tácitamente, parecer ser inamovible: el género. Según esta regla tácita, las mujeres deben dedicarse a practicar ejercicios aeróbicos<sup>59</sup>, mientras que los hombres deben entrenarse de forma anaeróbica<sup>60</sup>. Aunque la antinomia de género masculino-femenino parece regir el comportamiento de las personas en casi todos los espacios del gimnasio, también existen algunas zonas de intersección de cuerpos masculinos y femeninos. Ubicarse en estas zonas es posible, pero con reservas: las mujeres pueden ingresar a entrenar a la zona anaeróbica pero siempre priorizando los aparatos de "piernas" y de todo el tren inferior en general. Algunas de estas máquinas las comparten con los hombres, como el sillón de cuádriceps; otras, si no fuera por ellas, permanecerían inutilizadas. Estas últimas son las máquinas de glúteos o las de los músculos interiores de las piernas, cuyo movimiento consiste en abrir y cerrarlas mientras se está sentado. En sentido inverso, cuando los hombres penetran la zona de aeróbicos lo hacen solamente para dirigirse hacia la zona de cintas y bicicletas, pero difícilmente a los escaladores, tal es el caso de Eduardo.

Algunos autores han puesto en duda la vigencia de estos esquemas clasificatorios al interior del gimnasio. Por ejemplo Le Breton sostiene que: "las mujeres reivindican el derecho a la fuerza y entran a su vez a los gimnasios. Al mismo tiempo que el cuerpo del hombre se desexualiza, el cuerpo de la mujer se musculiza. Los signos tradicionales de lo masculino y lo femenino tienden a intercambiarse, y a alimentar el tema de la androginia que se afirma cada vez más (Le Breton, op. cit.:162)" (En: Ordóñez, 2001:150). A partir

---

<sup>58</sup> Proteína de suero.

<sup>59</sup> Ejercicios de baja intensidad y de larga duración.

<sup>60</sup> Ejercicios de alta intensidad y de poca duración.

del análisis de un caso empírico particular es posible poner en tela de juicio la aseveración anterior. En el gimnasio, y aunque las mujeres han penetrado ese espacio cada vez más en los últimas décadas, sobre todo si se tiene en cuenta una mirada procesual y de largo plazo (Elias, 1989a y 1989b), atenta al avance del denominado proceso civilizatorio, los cuerpos de las mujeres no parecen poder "muscularse" del todo en términos de Le Breton. A ellas se les asigna un lugar puntual dentro del gimnasio para desarrollarse en las técnicas. Justamente, el que tiene menos posibilidades de generar masa muscular notoria, como son los aparatos, sobre todo del tren superior. Veremos en el capítulo IV que elaborar estrategias para desmarcarse de estas imposiciones es posible, como en el caso de Mónica, luego de haberse transformado en una entrenada que conduce su carrera por cuenta propia.

En este estadio en que se encuentran de la carrera las máquinas anaeróbicas representan para los entrenados en "adaptación" el espacio de reunión masculino y la zona de aeróbicos de las mujeres. Sin embargo, hay espacios que son intersticiales y admiten mezclas: así se genera un microespacio femenino dentro de una zona eminentemente masculina como son los "fierros" y, en cambio, dentro de algunas de las máquinas del sector de aeróbicos se admite la presencia de hombres. Esta misma divisoria de género ya ha sido puesta de manifiesto por otros autores en el contexto carioca (Hansen y Fernandez Vas, 2006).

En conclusión, es posible indicar que las mujeres en "adaptación" son reconducidas a un lugar pasivo dentro del gimnasio. Ellas no parecen ser capaces de apropiarse del músculo, porque éste es sinónimo de poder<sup>61</sup>, propiedad exclusiva de los hombres en el gimnasio. Como sostiene Sanchez, el músculo les es negado a las mujeres en el gimnasio (2014). Lo más interesante en esto es que este lugar pasivo que se les da a las mujeres en el gimnasio no es resistido por ellas. Por el contrario ellas lo reifican la más de las veces, primero porque son muy pocas las que penetran la zona de "fierros", segundo porque cuando les preguntamos por qué no entrenan a la par que los hombres sostienen que no quieren abandonar su condición femenina. Los "fierros" para las mujeres parecen estar asociados a los físicos hipermusculados y a una actividad que es de índole netamente masculina. Así entonces, para no masculinizar su cuerpo mediante agregados de masa muscular indeseable, ellas prefieren estar alejadas de esa

---

<sup>61</sup> *Músculo y Poder* es el título de una antigua revista argentina de fisicoculturismo. En la portada de uno de sus ejemplares es posible ver a un hombre musculoso, en primer plano, mostrando sus músculos, junto a una mujer que se encuentra rendida a sus pies.

zona y, por el contrario, practicar técnicas que consideran más adecuadas para ellas mismas. En definitiva, es posible sostener, como sostenía Bourdieu, que los principios de clasificación correspondientes a cada sexo basados en "fuerte / débil, grande / pequeño para el hombre, bello / feo, grande / pequeño para la mujer, pero funcionando en sentido inverso" (1981:192), parecen tener bastante vigencia con lo que ocurre en el gimnasio, así como con las representaciones corporales que se construyen alrededor del entrenamiento.

### ***Corregirse con los espejos***

Para poder concluir con la etapa de "adaptación" lo más rápido posible, Luis tomó en cuenta una nueva instrucción del "trainer": "corregite con los espejos". A Margarita, el instructor le había dado el mismo consejo, sin embargo él supervisaba que los movimientos de las técnicas fueran correctamente ejecutados desde su escritorio ubicado en la entrada del gimnasio. A través de los espejos, él podía ver qué es lo que estaba haciendo Margarita, pero sin dejar de prestar atención al resto de los entrenados que se estaban "adaptando".

Gabriel, por su lado, también tuvo que aprender a usar los espejos a fin de incorporar la técnica correcta de cada ejercicio, pero también se descubrió en ellos. Gabriel quedaba mirándose durante varios minutos luego de terminadas las "series" desde distintos ángulos: de frente, de costado, por detrás; siempre mirando la forma de los brazos, de la espalda, de las piernas. Al igual que él, muchos hacían lo mismo en *Megatlon Caballito*.

El espejo es un elemento vital dentro del gimnasio. De hecho, no existen gimnasios sin espejos. Los entrenados siguieron familiarizándose con este nuevo espacio que ahora empezaban a hacer suyo y, junto a la variedad de imágenes de cuerpos que encontraron en el gimnasio, también descubrieron que allí los rodeaban espejos. Estos están presentes tanto en los gimnasios "de barrio" como en los "de cadena"; en este aspecto ambos tipos de establecimientos son idénticos. Las paredes están revestidas por ellos, desde el suelo hasta una altura promedio humana. Luego de terminado el período de "adaptación" el entrenado habrá internalizado que el espejo es un elemento central del espacio gimnasio; sólo en el inicio es probable que su presencia lo haya sorprendido.

Según los instructores, la presencia del espejo en el gimnasio es técnica: "Técnicamente los espejos están para que vos corrijas los movimientos que estás haciendo, especialmente los de pesos libres con barras y mancuernas, las máquinas en cambio se mueven en una dirección prefijada y te llevan con su movimiento". Otros agregaron que el narcisismo también tiene un rol: "Viste que cuando vos empezás a venir te mirás poco en el espejo pero a medida que pasan los días, después las semanas y finalmente los meses te mirás cada vez más y decís qué gordo que estoy, quiero seguir. Para eso también está el espejo". Por otro lado, Francisco también sostenía que los espejos permitían a muchas personas mostrarse: a través de ellos los demás "podían presumir, compartir "lo suyo" y admirar a los otros, a la vez que ser admirados ellos mismos".

El espejo en el gimnasio entonces parece tener varias funciones. Es necesario indagar por qué y cuáles. En el fondo, es necesario conocer por qué es un elemento tan central allí. Lacan (2003) argumentó a partir de la teoría del estadio del espejo que "la cría del hombre, a una edad en que se encuentra por poco tiempo, pero todavía un tiempo, superado en inteligencia instrumental por el chimpancé, reconoce ya sin embargo su imagen en el espejo como tal". Además de ello, también mostró el contraste existente entre la realidad corporal del niño, sumida en la descoordinación motriz de su cuerpo fragmentado, frente a la imagen unificada que el reflejo le devuelve de un cuerpo entero (Blasco, 1992). Este argumento es útil para pensar una de las funciones del espejo dentro del gimnasio. Se trata de una netamente autorreferencial; allí los entrenados pueden reconocerse a sí mismos, como cuerpos unificados totalmente. Sin embargo, el entrenado se reconoce como una unidad solo cuando está inmóvil, escrutándose, observando las nuevas características corporales que está adquiriendo, el tamaño y la definición de todas las partes de ese nuevo cuerpo que va construyendo poco a poco. Gabriel sólo se veía a sí mismo como un todo unificado cuando se detenía, luego de entrenar una serie, a mirarse a sí mismo, prestando suma atención a cada una de las partes de su hexis corporal en el espejo (Bourdieu, 1981), donde cada zona muscular desagregada, si bien con su autonomía, sólo tenía sentido como parte de un aparato mayor unificado. Cuando el cuerpo es puesto en acción, en cambio, el espejo es utilizado para observar los movimientos de una parte corporal específica, a fin de corregir la técnica, mediante la observación detallada de la praxis de esa pequeña parte de un todo mayúsculo. La vista es situada sobre el espejo, pero solo sobre la parte que está siendo trabajada, los brazos por ejemplo, desagregados del resto del cuerpo. De

ambas maneras, ya sea como cuerpo estático o en movimiento, el espejo conforma una instancia de examen (Merino, 2008), mediante la cual el entrenado puede cotejar los resultados de su ejercitación de manera individual.

Sin embargo, las funciones del espejo no se agotan en la referencia propia. El cuerpo, ya sea de manera estática o en movimiento, es ofrecido en el espejo a los otros que también están entrenando y los otros hacen lo mismo con el suyo. Esto permite compararse, a la vez que incorpora al entrenamiento un componente mimético: los entrenados reconocen quién está haciendo el mismo ejercicio que ellos y, si cree que lo está haciendo correctamente, intentan imitarlo.

Además, una tercera función del espejo, que se suma a la de referencia personal -ya sea del cuerpo unificado o de sus partes desglosadas-, y a la del cuerpo ofrecido a la mirada de los otros, es la de control. Mediante vistazos esporádicos los instructores de los gimnasios utilizan los ángulos de los espejos para darse una idea general de todo lo que ocurre con sus entrenados, en especial los que están adaptándose, que son los que requieren de mayor atención. Salvo en ocasiones, para corregir el error significativo de un ejercicio o para iniciar a un novato en las técnicas mínimas, los instructores no conducen personalmente las rutinas en cada máquina de entrenamiento<sup>62</sup>. Es decir, el instructor del gimnasio tiene el control de todos los entrenados pero lo ejerce de un modo tácito: interviene nada más que en las ocasiones específicas que lo requieren, o cuando el espejo denuncia frente a todos que alguien lo necesita.

En resumen, el espejo tiene varias funciones en el gimnasio que incluye pero también excede a la de reflejo personal. El espejo permite verse a uno mismo allí pero también ver a los otros, y que los otros lo vean a uno mismo, incluido el entrenador que no está exento de este intercambio de miradas que van y vienen en múltiples direcciones. La única diferencia es que su mirada tiene un poder mayor que la de los demás: es la única capaz de reconocer y clasificar quiénes están ejecutando técnicas correctamente y quienes no; estos últimos deben ser corregidos de manera inmediata. En definitiva, el espejo es un elemento central dentro del gimnasio porque también en función suya se estructura este espacio; verse, ver a los otros, que los otros me vean y que todos se vean a todos al mismo tiempo es la premisa que debe comenzar a aceptar el entrenado que está en "adaptación" al gimnasio.

---

<sup>62</sup> Si un entrenado desea que lo conduzcan de manera personalizada debe contratar los servicios de un "personal trainer".

## ***Después del primer entrenamiento: El dolor. Abandonar o seguir***

Hasta aquí he mostrado cada uno de los pasos que tuvieron que dar mis interlocutores en el trabajo de campo, en su condición de entrenados en "adaptación". Estos pasos son los siguientes: luego de haber arribado al gimnasio durante los primeros meses de la "la temporada", debieron justificar que su cuerpo estaba "apto"; después eligieron un "objetivo de trabajo"; finalmente aprendieron a trabajar bajo una "rutina" de entrenamiento, y también a mirarse en los espejos.

En paralelo a todo el trabajo corporal que estaban llevando a cabo debieron también realizar un trabajo orientado a su percepción del dolor. Éste debía dejar de ser experimentado como una sensación totalmente negativa para transformarse en otra positiva, costo que hay que pagar a fin de transformarse en un entrenado del gimnasio.

"Esa noche después de entrenar no podía levantar los brazos ni para lavarme la cabeza en la ducha", me decía Gabriel respecto a lo que recordaba de aquella primera vez en el gimnasio. "Lo único que recuerdo es el dolor de todos los músculos, pasaron varios días hasta que pude recuperarme", confesaba Roxana en una sintonía similar. La primera sesión fue para todos la más dolorosa. Esa primera vez luego se convirtió en una segunda y una tercera: finalmente las sesiones se multiplicaron y todas quedaron grabadas en el cuerpo.

El dolor producto de la ejecución de las técnicas corporales de entrenamiento es considerado un elemento necesario, y en muchos casos indispensable, entre los entrenados del gimnasio. Como sostienen los entrenados más avanzados "sin dolor no hay ganancia". Otros también le explicaban a Gabriel que "la mejor manera de darse cuenta si estás haciendo las cosas bien es porque te duele". Quienes se encuentran haciendo su "adaptación" deben empezar a internalizar ese sentido positivo del dolor. La mayoría de las personas luego de pasada "la temporada" abandona el lugar<sup>63</sup>. Quizás, porque no se adaptan al dolor. Mis interlocutores en el trabajo de campo, en cambio, han insistido una y otra vez en experimentar dolor.

El dolor constituye un elemento de análisis importante para la teoría social. Una de los principales aportes ha sido el de Le Breton (1999), quien en particular sobre el dolor producido en la práctica deportiva sostenía:

---

<sup>63</sup> Al respecto ver la Encuesta Nacional de la Industria de los Gimnasios del año 2007 en su apartado "Estacionalidad". Ver en: <http://www.mercadofitness.com/blog/noticias/una-radiografia-del-mercado-argentino-del-fitness-segun-la-encuesta-nacional-de-la-industria-de-gimnasios-enig/>

"Pero al contrario del dolor producido por una herida o secuela de una enfermedad que impone sus directivas, el que nace de la prueba deportiva permanece bajo el control del deportista, es un cuerpo a cuerpo personal, íntimo, con la sofocación, las náuseas, la tensión muscular. Dueño de la intensidad de la pena que se inflige, el actor también lo es de su duración, sabiendo que puede suspender un esfuerzo demasiado intenso e incluso abandonar si ha ido demasiado lejos" (1999:257).

El dolor deportivo, a diferencia de otros dolores, es de un tipo especial. El deportista debe tenerlo siempre bajo su control, sabiendo cuándo es necesario infligir una dosis más y cuándo no. Además de los momentos, el deportista también debe medir las cantidades de dolor a las que somete su cuerpo. En una clave de análisis parecida, Das (2002), pero retomando las contribuciones de Asad (1993), mostró la importancia que tiene prestar atención al dolor y al sufrimiento en su carácter pedagógico. Si de un lado el dolor posee un aspecto totalmente negativo, del otro tiene una contraparte productiva en tanto que permite crear y/o reforzar vínculos sociales.

El entrenado en "adaptación" debe empezar a convivir con el dolor y el dolor se adueña de él. Se trata de un dolor que debe empezar a reconocer como necesario y que además tiene que empezar a saber dosificar. El dolor que le infringe a su cuerpo no debe ser tal que impida recuperarse para una nueva sesión de entrenamiento pero sí tiene que ser reconocido como existente, como sinónimo de una exitosa sesión en el gimnasio.

Aunque en la cadena de gimnasios *Megatlon* donde Luis, Roxana o Gabriel han hecho sus carreras de entrenamiento, el slogan publicitario asocia "entrenar" con "disfrutar", quienes llegaron al gimnasio por primera vez, lejos de recordar como disfrutaron de sus primeras sesiones de entrenamiento, me indicaron que las vivieron con mucho dolor, con un dolor que es incluso difícil de transmitir verbalmente. Sólo a medida que el tiempo y las sesiones de entrenamiento transcurrieron ellos empezaron a convivir con el dolor: éste no desapareció, si no que lo reclasificaron como parte del sacrificio que hay que hacer en el gimnasio.

## **Conclusión**

Mis interlocutores en el trabajo de campo llegaron por primera vez al gimnasio durante los primeros meses de "la temporada", o sea entre septiembre y octubre. Al

llegar se pusieron en acción ciertos mecanismos para recibir, analizar, clasificar y direccionarlos dentro del gimnasio con el fin de familiarizarlos de a poco con el tipo de entrenamiento que allí se realiza. Este proceso se denomina etapa de "adaptación" e involucra una serie de pasos que permiten transformar a la persona de una "no entrenada" a otra "en adaptación".

El primer paso de la "adaptación" consiste en mostrar frente a un médico que se posee un "cuerpo apto". En el caso de no poseerlo, el futuro entrenado debe al menos garantizar que se compromete a cambiar: abandonar el estilo de vida sedentario y transformarse en un individuo activo. Luego de certificar mediante un documento legal médico que posee un "cuerpo apto", el segundo paso de la "adaptación" consta de definir un objetivo de trabajo. En el caso de no poseerlo, los instructores los ayudarán a construir uno en función de sus intereses personales y de la tipificación de objetivos que los establecimientos tienen construida de antemano.

Los instructores además de colaborar en el armado del objetivo son los encargados de socializar a los entrenados de a poco con el lugar. Ya dentro del gimnasio, el tercer paso de la "adaptación" consta de ejecutar una "rutina de entrenamiento". "Seguir una rutina" de entrenamiento conforma el modo práctico de organizar el trabajo en el gimnasio. En este caso, lo que los nuevos entrenados comienzan a hacer, por tiempos variables, son "rutinas de adaptación". La "rutina" conforma el registro escrito de los progresos y retrocesos del entrenamiento del cuerpo. Independientemente del tipo de rutina que el instructor haya prescripto, el entrenado debería, aunque no siempre lo haga, tomar nota en ella de los pesos que utiliza para cada ejercicio: así podrá tener un registro propio, que el entrenador también puede llegar a observar. A la vez, es una hoja de ruta -en sentido literal- que acompaña a los entrenados a lo largo de la carrera. Por ello es muy común observar entrenados deambulando por el gimnasio con una hoja de papel o cartulina -dependiendo del nivel del gimnasio- y algunos con una lapicera. A medida que acumulen tiempo irán reemplazando las "rutinas" por otras, sin embargo es probable que las nuevas se adosen a las anteriores formando una especie de pequeño libro de varias hojas que muestra la historia de esa persona en el gimnasio a través del tiempo.

Comprender los contenidos de la "rutina" durante la "etapa adaptativa" constituyó una misión casi imposible para Francisco, Roxana o cualquiera de los demás entrenados. Casi siempre, luego de realizar uno o dos ejercicios que fueron previamente enseñados por el instructor y a pesar de estar escritos en la hoja de ruta, les fue

necesario volver a repreguntarles a los instructores cuáles eran los que seguían. Sólo después de un largo proceso que implica trabajo más tiempo en el gimnasio el entrenado comenzará a internalizar las máquinas y los movimientos. Veremos esto con más detalle en el capítulo IV.

La "etapa de adaptación" por la que atravesaron mis interlocutores en el trabajo de campo es similar en un gimnasio "de cadena" o en uno "de barrio". Mientras en el capítulo anterior abundaban las diferencias entre estos espacios, en éste las similitudes son mayoría. Y esto a pesar de que los gimnasios de mis interlocutores en el trabajo de campo son muy distintos. En el gimnasio de la cadena *Megatlon* al que asiste Luis, Roxana o Gabriel el abanico de técnicas corporales disponible es mucho más amplio que en los "de barrio" de Francisco o Margarita. En el gimnasio de la cadena *Megatlon* se podía practicar musculación, tomar clases de "fitness grupal"<sup>64</sup>, hacer "pilates", practicar deportes como boxeo o natación, incluso *crossfit* en algunas sedes. Del otro lado, en los gimnasios "de barrio" las opciones se reducían drásticamente. En los establecimientos a los que asistían Francisco o Margarita sólo era posible hacer "musculación con aparatos" o tomar clases de "fitness grupal" cuya variedad era mucho menor: una o dos clases a la noche de alguna técnica como "body combat". Sin embargo, a pesar de esta aparente mayor disponibilidad de actividades que existe en los gimnasios "de cadena", tanto estos últimos como los "de barrio" estaban montados sobre la misma divisoria de aguas: "aeróbicos" versus "anaeróbicos" que remite a dos espacios distintos dentro del gimnasio pero también a una divisoria de género.

A pesar de tanta variedad de técnicas corporales, todos los entrenados tuvieron que atravesar por la misma fase de "adaptación" al gimnasio. En la Introducción de esta tesis había mostrado como, desde mediados de siglo XX en adelante, para explicar que es lo que ocurre al interior de los gimnasios se comenzó a utilizar todo un lenguaje de raigambre evolucionista biológico. Primero *fitness*, que se transformó en una categoría explicativa vital desde la década de 1970 en adelante. Ahora, hace su aparición la idea de que hay que "hacer una adaptación", o sea transcurrir por un período obligatorio

---

<sup>64</sup> Dentro del gran abanico de clases de "fitness grupal", *Megatlon* divide sus técnicas corporales en cinco especialidades: cardio; acondicionamiento muscular; postural y conciente; funcional; y técnico específico. Cada especialidad posee dentro de ella tipos de clases. Así, por ejemplo, dentro de "cardio" se encuentran aquellas que son de "Acuática": Acuática; Acuática con Bandas; Acuática en Circuito; Acuática Max; Acuática Profunda. Luego las que son de "Aeróbica": Aero Jump; Aeróbica; Bodyattack ®; Kangoo Jumps ®; Powerjump ® y Step. También las de "Baile": Aero Dance; Free Dance; Zumba Fitness ®. Y las de "Combat": Aero Combat; BodyCombat ®; Fight Do ®. Finalmente las de "Spinning": Spinning ®; Spinning ® + Kranking; Spinning ® + Talleres de Entrenamiento.

donde uno comienza a dejar de ser un no entrenado pero todavía no se ha convertido totalmente en un entrenado.

Mis interlocutores en el trabajo de campo hicieron una "adaptación" alternando estos dos espacios comunes de manera independiente al mayor o menor repertorio disponible de técnicas. Colocar la mirada sobre la dicotomía "anaeróbicos" versus "aeróbicos" resulta fundamental para organizar la comparación, ya que, caso contrario, es posible perderse en la multitud de técnicas que se aprenden en *Megatlon* y que no son ni más ni menos que expresiones distintas de la gran categoría "aeróbicos". A la vez, prestar atención a los espacios de "anaeróbicos" y "aeróbicos" es fundamental porque el primer espacio es, generalmente, la puerta de entrada al gimnasio. Como sostiene la Encuesta Nacional de Gimnasios (ENIG), la actividad predominante en los mismos es aquella que se realiza en la sala de aparatos de musculación y equipos cardiovasculares, alcanzando el 90% de la muestra. Tal cifra muestra la importancia que reviste este espacio dentro del gimnasio. Las "clases grupales", por su parte, alcanzan el 84 % de esa misma muestra, revelando que los "aeróbicos" tienen también una importancia central como actividad dentro del gimnasio. De lo que no se ocupa de estudiar esta encuesta es quiénes participan y cómo lo hacen en cada uno de esos espacios. El género como frontera entre los espacios y las técnicas de entrenamiento no han sido analizadas.

Todos los gimnasios que he visitado durante mi trabajo de campo dividen sus actividades sobre la base de la dicotomía "anaeróbicos" versus "aeróbicos", que funciona como barrera de diferenciación de ejercicios pero también de género. Hemos visto que las mujeres utilizan mayormente la zona de "aeróbicos" y los hombres la de "anaeróbicos", aunque hay cruces posibles, zonas de intersección de género. Cuando las mujeres ingresan en la zona de "anaeróbicos" lo hacen para utilizar las máquinas de entrenamiento de la parte inferior del cuerpo: glúteos, abdominales, piernas. Del otro lado, los hombres cuando ingresan a la zona de "aeróbicos" lo hacen para utilizar bicicletas o cintas, quizás para tomar algunas clases como las de *spinning*, pero difícilmente se sumen a las que son consideradas femeninas. En el caso de algunos aparatos como los escaladores, éstos en el gimnasio de Eduardo directamente tenían una calcomanía que prohibía el uso masculino.

Finalmente, hay que decir que el entrenamiento en las técnicas del gimnasio reposa sobre un principio básico: el nuevo entrenado, luego de un período de tiempo cuyo límite es bastante difícil de determinar, logrará incorporar las técnicas corporales basadas en la repetición de ejercicios, series y repeticiones. Aprenderlas es parte de un

proceso complejo que imbrica tanto a la mente como al cuerpo. Algunos autores como Crossley (2004) por ejemplo ya han destacado el rol activo que tiene el cuerpo para aprender estas técnicas de entrenamiento en el gimnasio, incluso más que la mente.

Míguez (2002) por su parte sostiene que la noción de "*flow*", entendida como "fluir" o "fluidez", suele utilizarse para construir una propuesta alternativa a aquellas otras que pretenden enfocar el estudio del cuerpo en función de la dicotomía con la mente. Según el autor, el *flow* implica que "ciertas prácticas o técnicas corporales son incorporadas en tal grado que se realizan con un gran nivel de espontaneidad y soltura, y además se vuelven, en gran medida pre-conscientes". Estos argumentos son deudores de los postulados de la fenomenología de Merleau-Ponty (1985), así como son consonantes con las apreciaciones de otros autores, que también recuperaron los aportes del filósofo francés y los utilizaron en el ámbito de las ciencias sociales, específicamente en el campo de la antropología (Jackson, 1983; Csordas, 1990 y 1993; Lock, 1993). La idea de *ser en el mundo* merleauPontyana apuntaba en la dirección de superar la dualidad mente-cuerpo, apoyada sobre todo en el concepto de "percepción". A partir de esta categoría, la fenomenología de Merleau-Ponty intentaba superar los planteos del tipo "yo pienso que tengo un cuerpo", así como aquellos otros que se fundamentan en el polo opuesto y fortalecen la idea de que primero "yo siento que tengo un cuerpo". Al contrario de ambas, para el francés hay consubstanciación entre mente y cuerpo, así como entre sujeto y mundo. O, siguiendo a Citro: "se trata de una rigurosa bilateralidad: no puede constituirse el mundo como mundo ni el yo como yo si no es en su relación" (2009:47).

Todas estas apreciaciones nos sirven para comprender mejor cómo es el proceso de aprendizaje de las técnicas corporales por las cuales transitan los entrenados "en adaptación" del gimnasio. Allí, cualquiera de ellos carece todavía de naturalidad para ejercitar su cuerpo y establecer una relación espontánea con la máquina. Antes que entrenarse, el principiante reflexiona acerca de cómo debe hacerlo, cómo debe articular los movimientos, qué tiempos debe dedicarle a cada uno de ellos. Solo después de un proceso de aprendizaje en el que se aprende a "no pensar" frente a la máquina, sino tan solo a moverse con cierta naturalidad, a dejarse llevar por ellas, va a ir adquiriendo ese *flow* en las técnicas corporales (Mauss, 1979). También siguiendo a Míguez, lograr esa naturalidad de movimientos corporales "solo es posible después de un prolongado período de práctica, en donde la técnica corporal es penosamente aprendida". Recién

tras largos meses de entrenamiento en los cuales se repiten las actividades indicadas, tratando de internalizar los movimientos en el cuerpo, ese entrenado "en adaptación" realizará sus ejercicios con más naturalidad. Por otro lado, lejos de conformar un "recetario" escrito por el instructor que hay que seguir, "hacer una rutina" implica primero una práctica corporal constante. O, como sostiene Jackson, "cambiar un cuerpo de hábitos, físicos o culturales, nunca puede ser un asunto de ilusiones e intenciones; depende de aprender y practicar nuevas técnicas" (Citro, 2010:60).

Los entrenados en adaptación también tuvieron que empezar a modificar su percepción del dolor. De acuerdo a lo analizado, el dolor es una sensación intrínseca a las técnicas del gimnasio y las primeras sesiones fueron las más dolorosas de todas. Sin embargo, lejos de abandonar la carrera en el gimnasio, y con ella el dolor de las técnicas, los entrenados empezaron a reclasificar ese dolor, como un complemento necesario del sacrificio que involucra el aprendizaje.

Esta fase "de adaptación" tiene tiempos variables según cada caso pero depende más que nada de la capacidad personal del entrenado para aprender las técnicas así como de percatarse del momento justo en que su cuerpo ha empezado a modificarse. Luego de uno, dos o hasta tres meses, el neófito "en adaptación" empezará a acercarse cada vez más al entrenado del gimnasio.

En esta primera etapa denominada "de adaptación" el gimnasio tiende a normalizar los cuerpos de manera casi seriada, procedimiento que nos recuerda el tratamiento de los cuerpos dóciles de Foucault una vez ingresados a instituciones tales como la escuela o la cárcel. Todo este período de socialización primaria por el que atraviesa el novato antes de convertirse en un entrenado se caracteriza por la casi nula autonomía con la que cuenta para moverse y tomar decisiones dentro del gimnasio. Su posición en el lugar es de una subordinación total a las voces autorizadas, en particular a la de los instructores pero también a la de los entrenados más avanzados que, en ocasiones, también pueden llegar a corregirlos y/o indicarles los caminos, las máquinas y las técnicas correctas. En el capítulo siguiente voy a estudiar la segunda parte de este proceso de conversión personal que afronta el entrenado del gimnasio pero prestando atención a cómo a partir de aprender las técnicas y socializar con los pares, los entrenados comienzan a capitalizar recursos mediante los cuales podrán tomar la carrera por cuenta propia, librándose de la maquinaria clasificadora del gimnasio e incluso disputando la autoridad del entrenador.



## Capítulo IV. Entrenados trabajando

En este capítulo repaso algunos de los aspectos estudiados en el anterior, pero ahora vistos desde la perspectiva de quienes han superado exitosamente la "fase de adaptación" y se han convertido en verdaderos entrenados del gimnasio. Quienes se volvieron entrenados ya se han familiarizado con las técnicas corporales que se practican en el gimnasio; incluso son capaces de conducir sus entrenamientos y diagramar sus "rutinas" sin ayuda del instructor o de otros entrenados con más experiencia. Pero lo más importante de todo es que el cambio también se ha operado en el cuerpo y en el sentido de sí mismos: los entrenados ahora se ven de un modo totalmente distinto respecto a cuando habían llegado por primera vez al gimnasio.

Durante la "etapa de adaptación", los nuevos entrenados acataban las órdenes de los instructores y los entrenados más experimentados. A los nuevos entrenados no les quedaba otra opción que obedecer, primero porque querían aprender, segundo porque también buscaban parecerse a esos entrenados más avanzados; confrontar de manera directa con ellos no era la mejor manera de empezar a pertenecer a la comunidad de pares del gimnasio. Los entrenados "en adaptación" tampoco terminaban de comprender del todo los ejercicios prescritos, aún a pesar de que estaban escritos en la "rutina". Y, como corolario, los entrenados "en adaptación" tampoco estaban seguros de si iban a permanecer en el gimnasio cuando "la temporada" pasara.

Como ya dije, esta nueva etapa que se abre luego de "la temporada" va a implicar la reconversión final del sentido de sí mismo que los entrenados van construyendo en el gimnasio. Para realizar tal reconversión subjetiva, los entrenados dejan de acatar órdenes de otros y empiezan a tomar decisiones por cuenta propia, pero para poder hacerlo, tienen que aprender primero a conducir la carrera entrenada de manera autónoma. Los entrenados se apropiaron de capitales de distinta índole para ello: en primer lugar tomaron conciencia de que lo que están haciendo en el gimnasio es un "trabajo". En segundo término, aprendieron que ese tipo de trabajo especial tiene ritmos distintos de acuerdo a "la temporada" o fuera de ella. Tercero, hicieron suyo el objetivo global del trabajo en el gimnasio más allá de las prescripciones de la "rutina". Éste es "prepararse para el verano". Cuarto, incorporaron un esquema corporal de seis partes para comprender el cuerpo entrenado en el gimnasio y los espacios a los que cada parte está vinculada. Con este esquema en mente, pudieron empezar a diagramar sus

propias rutinas, porque todo el trabajo del cuerpo se vuelve más intuitivo y menos dependiente de los demás. Quinto, se apropiaron de la jerga imperante en los gimnasios. De manera independiente al tipo de establecimiento que se trate, ya sea de "de cadena" o "de barrio", este código es único y sirve para denominar personas, cosas y actividades. Es decir, los entrenados aprendieron a hablar el lenguaje local.

En este capítulo veremos que la capitalización de todos estos recursos va a repercutir en la relación que une a los entrenados con el instructor: entre éste último y los entrenados el vínculo se vuelve mucho más horizontal que antes. Los entrenados ya no le prestan tanta atención, incluso en ocasiones discuten sus propuestas de "rutinas" y crean otras alternativas. Como han internalizado el modo de trabajar en el gimnasio de manera mental, frente a la actividad dependiente del período adaptativo se yergue ahora una forma de trabajo caracterizada por la libertad individual.

En suma, los entrenados abandonan la condición transitoria que poseían en el período anterior. Primero porque la temporada terminó y ellos no se fueron del gimnasio. Segundo porque se empezaron a apropiar de diversos capitales que les permitieron convertirse en entrenados. Pero lo más importante de todo es que realizaron un trabajo sobre sus cuerpos y sobre sí mismos que los condujo a renovar una parte de su subjetividad personal. Ahora, ellos se ven a sí mismos como entrenados y esta nueva identidad implica trabajar el sí mismo en distintos aspectos de la vida cotidiana pasando a ser juzgados de acuerdo a este nuevo Yo que han creado y trabajado a partir de y en el cuerpo.

### ***Entrenar es trabajar***

El primer recurso que los nuevos entrenados del gimnasio se apropiaron para convertirse en tales es central porque le dio sentido a la actividad que allí realizaban. Luego de transcurrida la primera "temporada" fue necesario que resignificasen su actividad. Incluso era importante que lo hiciesen porque sus familiares y amigos habían empezado a preguntarles por qué pasaban tantas horas a la semana en el gimnasio. La respuesta era sencilla: "estoy trabajando".

"Estoy entrenando", "estoy trabajando", "tengo que entrenar", "tengo que trabajar" se volvieron expresiones sinónimas. La fórmula clave para convertirse en

entrenados del gimnasio, como ya sostuve antes, es acumular tiempo más trabajo en el lugar. Para eso, el neófito tiene que empezar a ver su entrenamiento como un trabajo.

"Acá venimos a trabajar...sino no vengas. Mucha gente viene al gimnasio, pero te das cuenta quien viene a trabajar y quien no. Si te pones a mirar ves a los que están más preocupados en mandar mensajes de texto que en usar las máquinas, o a ese que viene a entrenar con la novia y entre serie y serie está a los besos...para eso no vengas, al gimnasio no se viene a eso. Los que hacen eso son nuevos o personas que están perdiendo el tiempo. O las dos cosas".

Esta resignificación general de la práctica que los entrenados hicieron es fundamental: ya no están ahí repitiendo las consignas de un instructor sin comprenderlas sino que empiezan a transformarse, a medida que avanzan en la carrera entrenada, en trabajadores responsables, autónomos y a tiempo completo de sus propios cuerpos. Entender que entrenar es "trabajar" implica que deben tomar su actividad con toda la responsabilidad que ella exige.

Hace ya más de dos décadas, Sam Fussell insinuó en broma cuál podía ser el ídolo de un improbable fisicoculturista: "Mi ídolo no era un fisicoculturista, sino un minero de fondo: Alexis Stakhanoff, de la Unión Soviética. El 31 de agosto de 1935, él extrajo 102 toneladas de carbón en 6 horas, superando 14 veces la norma promedio" (1991). Lejos de identificarse con un par, ese fisicoculturista de ficción se veía más cercano a un trabajador incansable que a un deportista. La broma de Fussell viene al caso porque es útil para señalar la relación naturalizada entre entrenamiento y trabajo al interior de los gimnasios porteños, que excede pero que incluye a la vez al reducido mundo del fisicoculturismo. En el gimnasio, "entrenar" y "trabajar" son usados como sinónimos todo el tiempo.

Entrenar en el gimnasio es una actividad que requiere sea tomada con la misma seriedad que un trabajo; allí no se está para perder el tiempo. Para Francisco, el gimnasio debe ser respetado del mismo modo que cualquier otro entorno laboral. Allí, quien se toma su actividad en serio no tiene tiempo para malgastar, por eso para él, por ejemplo, era inapropiado estar conversando por teléfono con otras personas que, además, no pertenecen al "entorno laboral". Esta norma es ratificada por las inscripciones que algunas máquinas tienen adosadas sobre sí: por ejemplo, las cintas para correr o las bicicletas de *Megatlon* indican al usuario "prohibido usar teléfonos celulares". Aunque esta inscripción también tiene sentido, porque entrenar y hablar por

teléfono al mismo tiempo suma una cuota de riesgo innecesaria, también demuestra que, al igual que en cualquier oficina, los contactos con el exterior parecen tener que ser estrictamente regulados.

Del mismo modo, incluir a una pareja en el lugar de trabajo resultaba desubicado para Francisco. Sólo era aceptable, para él, cuando ambos estaban comprometidos con el "trabajo". En última instancia, todas las reglas prácticas de Francisco parecían avaladas por el cartel negro de letras blancas que desde el primer piso del *Boulevard* colgaba hacia abajo para que quede a la vista de todos los presentes. Éste dice de modo imperativo: "dejá de hablar y entrená".

En la etimología del término "trabajar" existe un sustrato olvidado que nos brinda pistas para entender por qué entrenar y trabajar resultan sinónimos en el contexto de los gimnasios porteños. A diferencia de la alocución "labor", el término "trabajar" proviene de "trebejare", que significa realizar un esfuerzo. "Trebejare", a su vez, procede de dos términos del latín como *tripaliare* y *tripálium*, que refieren a antiguos instrumentos de tortura (María Moliner, 1994). Al recuperar estos significados olvidados en la palabra, observamos una relación entre "trabajar" y "torturar" muy íntima. Esta relación parece ser la que, entre los entrenados del gimnasio, es imperante. Ellos, antes que divertirse o practicar un deporte, trabajan de manera esforzada, incluso tortuosa, porque en sus propias palabras "sin dolor no hay ganancia" (Rodríguez, 2010:51). Para los nuevos entrenados, el entrenamiento del cuerpo se irá relacionando cada vez más con la idea de trabajo en su concepción más ligada al esfuerzo y a la tortura de sí mismos. Esto último es casi idéntico a lo que Wacquant (2006) había sostenido respecto a los boxeadores del Southside de Chicago.

Frente a los nuevos entrenados que trabajan se encuentran del otro lado otros novatos "en adaptación" que todavía no saben que esta actividad debe tomarse con la misma seriedad que un trabajo. Ahora que Francisco empezaba a verse a sí mismo como un entrenado porque había renovado su cuerpo, también comenzaba a darse cuenta que debía regular la sociabilidad con esos novatos. Uno de sus nuevos amigos, un entrenado mucho más experimentado que él, directamente le había señalado que debía dejar de hablar con los "barriletes". En el entorno de los gimnasios porteños, se denomina "barriletes" o "golondrinas" a los entrenados estacionales. Éstos son todos aquellos que tan rápido como llegaron al inicio de "la temporada" se vuelven a ir cuando ésta termina. Hasta hace unos pocos meses atrás los nuevos entrenados eran considerados como tales por los entrenados más avanzados del gimnasio. Pero haber acumulado

tiempo más trabajo, más ahora haber transitado una "temporada" en el gimnasio, los fue convirtiendo de a poco en otro tipo de personas, a quienes se podía reconocer primero por la permanencia en el lugar y segundo porque las marcas de la renovación subjetiva también iban alojándose en el propio cuerpo. Para los entrenados, los "barriletes" no van al gimnasio a trabajar ni van a permanecer en el gimnasio mucho más allá de "la temporada". Incluso Francisco, quien hacía muy poco había abandonado esta condición a la vista de los demás, ahora ya empezaba a sostener que "odiaba a los "barriletes". Desde el punto de vista de quien se ha transformado en un entrenado, la sociabilidad debe ser redirigida al espacio y a las personas que realmente están entrenando en el gimnasio, a los compañeros de trabajo a quienes se ve como pares.

En resumen: entender que "entrenar" es sinónimo de "trabajar" es el primer paso de la carrera que los nuevos entrenados deben internalizar. Este nuevo sentido que adquiere el entrenamiento en el gimnasio integra un arsenal de recursos que los entrenados se apropian para renovarse a sí mismos a través del cuerpo. En este caso, se trata de un recurso que le da sentido a una práctica que hasta hace poco no sólo no comprendían, sino que tampoco le encontraban sentido alguno: tan sólo repetían órdenes de otros. Frente a los demás, especialmente a quienes les preguntan por qué pasan tantas horas en el gimnasio, ellos ahora esgrimen una única razón de peso: "estoy trabajando".

### ***Los ritmos del trabajo***

Como todo trabajo, el que se realiza en el gimnasio también tiene ritmos propios. Como segundo paso de esta conversión subjetiva los nuevos entrenados se apropiaron de los sentidos que vinculan el trabajo en el gimnasio con los cambios climáticos.

Luego de la finalización de "la temporada", la mayoría de las personas que habían llegado al inicio abandonaron el lugar. Los nuevos entrenados, en cambio, se habían quedado. Lo único que hicieron durante los meses de verano fue recomodar el trabajo del cuerpo a sus destinos vacacionales, o entrenar durante la época más calurosa del año en los gimnasios porteños a los que habían arribado hace muy poco tiempo atrás. Francisco por ejemplo sostenía que:

"La verdad es que no quería perder el ritmo. Busqué algún gimnasio disponible en Mar del Plata y encontré uno que se podía pagar por día. Hay muchos así: saben que la gente está vacacionando quince días entonces no te hacen pagar un mes entero. Había mucha gente de Buenos Aires en las mismas condiciones que yo. Pero también había personas que estaban de vacaciones y aburridas y se les ocurrió ir a un gimnasio por primera vez en sus vidas. Un ambiente raro, no era como acá, igual me sirvió".

Al igual que él, Mónica o Margarita estaban preocupadas por el hecho de que las vacaciones las llevaran a "perder el ritmo", según sostenían, así que buscaron gimnasios disponibles allí donde iban a veranear.

Para un observador extraño al gimnasio, entrenar durante el período de vacaciones puede resultar un despropósito. En efecto, el período de vacaciones se relacionaría más con el descanso, la dispersión y el receso de las actividades cotidianas; con evitar, por unos pocos días, la rutina. El modo de razonar de los nuevos entrenados con los que interactué en mi trabajo de campo era totalmente opuesto. Ellos entendían que era mejor seguir entrenando una vez que habían tomado el ritmo del trabajo.

Por otro lado, parecen ser muy pocos los entrenados que se quedan en Buenos Aires. En el *Boulevard*, por ejemplo, ellos seguían visitando el gimnasio, más para conversar con Andrés que para entrenar. Y cuando lo hacían era solo con una baja intensidad. Por tal motivo, los meses de enero y febrero parecían ser más bien de relajación del cuerpo antes que de entrenamiento. En el *Dance* de Villa Crespo - gimnasio al que asistió Roxana antes de mudarse a *Megatlon*- ocurría lo mismo: en enero y febrero estaba prácticamente vacío, porque los entrenados se licenciaban del "trabajo" del cuerpo por un breve período. En el gimnasio "de cadena" donde entrenaba Gabriel también era posible observar cómo el caudal de entrenados mermaba sustancialmente. A continuación veremos cómo es necesario prestar atención a los tiempos propios del cuerpo para entender las razones de por qué existe una temporada alta y otra baja de entrenamiento.

A partir de marzo, las actividades toman de nuevo el ritmo usual. La gran mayoría de los entrenados vuelve de sus vacaciones y retoma el entrenamiento tan pronto como puede. El ritmo irá de menor a mayor, aumentando con el correr de los meses. Alrededor de "la temporada" se construyen varios nudos de significados: "que llegan todos" es uno; otro también importante es "que existen dos modos de entrenar distintos": uno "en temporada" y otro "fuera de temporada".

Al comenzar marzo, el instructor le advirtió a Francisco que el invierno estaba próximo y que había que aprovecharlo. Le recordó que su objetivo -registrado por escrito- era "volumen" y, si no tenía intención de cambiarlo, debía acondicionar el entrenamiento a lo que allí estaba escrito. Francisco también había sido advertido del mismo modo por algunos entrenados más avanzados; éstos lo comenzaban a reconocer como par porque lo habían visto entrenar regularmente primero en "la temporada", luego algunas veces en el verano, ahora cuando "la temporada" se iba.

La etapa de trabajo de invierno o "fuera de temporada" en el gimnasio tiene una extensión que comienza en marzo, con los primeros días de frío, y se extiende hasta septiembre, cuando empiezan a acercarse los primeros calores de la primavera. La etapa de trabajo de invierno no es solo importante por el tipo de entrenamiento que la caracteriza, sino también porque alrededor de ella los entrenados pueden percibir quiénes se toman el entrenamiento en serio y, luego de cerrada "la temporada", continúan en el lugar. Atravesar al menos un invierno en el gimnasio, entrenando junto a los demás, es una experiencia clave: solo quienes han estado allí durante ese período son tenidos en cuenta como entrenados por los más experimentados, como quienes no están "de paso" en el gimnasio. Es decir, esta etapa sirve para construir y delimitar un grupo identitario, así los entrenados reconocen perfectamente quiénes son lo que no abandonan el lugar durante la época más dura del año y quienes sí lo hacen.

Entrenar en los meses de julio o agosto, cuando el invierno arrecia sobre Buenos Aires y el gimnasio se transforma en un lugar frío y húmedo, es una prueba de fuego. Se observan menos personas en todos los horarios tanto en el *Megatlon* de Luis, Roxana o Gabriel como en los pequeños gimnasios "de barrio" de Francisco, Margarita o Mónica, aunque en estos últimos era muy ostensible. En algunas tardes-noches de invierno, el horario preferido para entrenar de las personas en todos los gimnasios porteños, era posible ver sólo a diez personas "trabajando", en ocasiones cinco y algunas pocas veces dos o tres. Este ambiente íntimo resultaba útil para afianzar relaciones sociales: dado que los entrenados que frecuentaban el lugar eran tan pocos, todos se reconocían debajo de los buzos, las camperas y los gorros de lana, como parte de un mismo grupo que se reunía tres o cuatro veces por semana, una o dos horas, a pesar del clima. Éste último no constituía un obstáculo; era necesario seguir "trabajando" para construir el cuerpo que anhelaban poseer.

Durante la fase de trabajo de invierno, los entrenados realizaban los "trabajos" más duros, más atentos a ganar capacidad anaeróbica, a generar fuerza. Para los

hombres como Luis o Gabriel era el momento de "hacer volumen", razón por la cual había que levantar "siempre lo máximo que se podía". Por ello, el número de "repeticiones" de las "series" dejaban de ser tan altos como los de la "fase de adaptación", o los de las primeras "rutinas". Ahora, de quince se reducían a ocho, a seis, a cuatro y siempre forzando el músculo a fin de lograr el tan ansiado "fallo muscular": o sea, aquel preciso momento en que el músculo no podía hacer una nueva repetición del ejercicio porque estaba agotado. Como para construir músculo hay que hacer fuerza, durante las estadías de invierno en el gimnasio era muy común escuchar los gritos de aliento y las exclamaciones de dolor de muchos de esos hombres entrenando entre los "fierros". Entrenar, como ya observamos en el capítulo III, tiene también una cuota de dolor con la que los entrenados tuvieron que aprender a convivir. Ese dolor es símbolo del sacrificio al que deben someterse si lo que desean es reconvertir su cuerpo de acuerdo a un modelo corporal que internalizaron como deseado. Sin embargo, a medida que avanzó el tiempo y las sesiones de entrenamiento y el dolor se multiplicaron, los entrenados también terminaron de reclasificar esta sensación dolorosa no sólo como intrínseca al entrenamiento sino también como placentera. Por ejemplo, el denominado "fallo muscular", que se produce cuando el músculo no es capaz de volver a hacer una repetición porque está exhausto, comenzará a ser experimentado como doloroso pero a la vez como fuente de placer<sup>65</sup>:

"Los dos hombres se dirigieron a la máquina, el press de pecho. Francisco se colocó atrás de la barra; quien iba a realizar el ejercicio se acostó en el banco plano con la barra sobre su pecho. "Voy a hacer primero diez, después ocho, después seis y la última de cuatro. En las dos últimas me vas a tener que seguir", le indicó. "Ok, dale", dijo Francisco. Empezaron a hacer las repeticiones. Quien realizaba el ejercicio hizo la primera serie de diez sin problemas. Descansó un minuto y medio mientras conversaban. Realizó la segunda serie de ocho también sin inconvenientes. Volvió a descansar. Las fuerzas empezaron a flaquearle en la tercera serie. Francisco tuvo que intervenir. Agachándose y empujando la barra hacia arriba con sus manos le dijo: "Dale que vas solo". "Una más". Quien realizaba el ejercicio gritó "aaaaahhhh" y luego expiró cuando dejó la barra sobre la base. En la cuarta y última serie quien realizaba el ejercicio ya lucía extenuado. Hizo dos repeticiones y no pudo más. Era claramente visible que la fuerza para levantar la barra la estaba haciendo sólo Francisco desde atrás: sin embargo, éste último decía "dale que vas solo" y "dale una más, no seas maricón". El otro gritó "siiiii". Terminaron. Había que pasar al

---

<sup>65</sup> En esta reconceptualización es probable que haya influido una antigua frase de Arnold Schwarzenegger, quien en la película *Pumping Iron* (1977) sostiene que entrenar los bíceps le produce la misma sensación que un orgasmo. Ver: <https://www.youtube.com/watch?v=ut-0NOXpxdc>

siguiente ejercicio: el press para pecho pero inclinado. De fondo, la música que alternaba "heavy metal", "hip hop" y "electrónica" sonaba a todo volumen. Así y todo, no alcanzaba a cubrir el sonido de esas exclamaciones breves, gritos inarticulados o pequeñas frases que los entrenados realizan en estos ejercicios de fuerza. También se sumaba al sonido ambiente del gimnasio los "fierros" golpeando contra el piso cuando alguien los dejaba caer después de una "serie pesada". (Nota de campo)

Por su parte, Roxana o Griselda, como no deseaban lograr un excesivo volumen muscular, acondicionaban el entrenamiento de modo de prestar más atención a los ejercicios anaeróbicos, o sea a todos aquellos de intensidad alta en tiempos muy breves, pero sólo a fin de lograr mayor "tono". Ellas se relajaban un poco del trabajo aeróbico, que en el caso de Roxana durante "la temporada" se tornaba extenuante porque alternaba sesiones de bicicleta, *spinning* y cinta. En el período de invierno, en cambio, aunque no abandonaba las sesiones de "cardio", las reducía a un nivel de intensidad mucho menor.

En este período de tiempo, los hombres abandonan los ejercicios aeróbicos, a diferencia de las mujeres. Por ello, durante este período raramente se los ve en una cinta o una bicicleta. Si alguno realizaba estos ejercicios era tan solo para "calentar" antes de comenzar el entrenamiento o, a lo sumo, para hacer trabajos "aeróbicos" de manera muy breve. La mayoría, de todos modos, prefería "calentar" con las mismas "pesas": por eso "tiraban" una serie larga, de veinte a veinticinco "repeticiones", antes de comenzar a entrenar las más "pesadas" del ejercicio. En esta etapa, además, tanto hombres como mujeres priorizaban los ejercicios que se basan en la potencia corporal: "sentadillas", "peso muerto" o "prensas para piernas", por ejemplo. Y en todos ellos, la norma era intentar "levantar" más allá del límite de lo posible. Gabriel, por ejemplo, cargaba la "prensa para piernas" con el máximo de discos que había en el lugar, unos trescientos kilos. Como al parecer le resultaba poco, solía pedirle a una amiga que se sentara sobre ella. Así, sumaba al ejercicio unos cincuenta kilos más, el peso aproximado de Sofía.

Sólo después de haber pasado un año en el lugar, o sea de "temporada" a "temporada", y de haber transitado un invierno es que los nuevos entrenados se convirtieron en tales. "Pasar un invierno" es clave porque es parte del rito que permite diferenciar quienes son entrenados de quienes no lo son. En términos teóricos, esta marca constituye parte del rito de paso (Van Gennep, 1986 y Turner, 1988 y 1999), por el cual quienes están renovando el sentido de sí mismos en el gimnasio deben transitar pasando de ser "no entrenados" a "entrenados en adaptación" para finalmente

convertirse en "entrenados". Para Turner, siguiendo a Van Gennep, los "ritos de paso" incluyen tres fases: separación, margen (o limen) y agregación:

"La primera fase, o fase de separación supone una conducta simbólica que signifique la separación del grupo o el individuo de su anterior situación dentro de la estructura social o de un conjunto de condiciones culturales (o "estado"); durante el período siguiente, o período liminar, el estado del sujeto del rito (o "pasajero") es ambiguo, atravesando por un espacio en el que se encuentra muy pocos o ningún atributo, tanto del estado pasado como del venidero; en la tercera fase, el paso se ha consumado ya. El sujeto del rito, tanto si es individual como si es corporativo, alcanza un nuevo estado a través del rito y, en virtud de esto, adquiere derechos y obligaciones de tipo "estructural" y claramente definido, esperándose de él que se comporte de acuerdo con ciertas normas de uso y patrones éticos" (Turner, 1999:104).

Este esquema de tránsito de un "yo antiguo" a otro "renovado" ha sido aplicado también por otro autor -entre muchos otros- para estudiar la socialización que reciben los aspirantes a cadetes del Colegio Militar de la Nación. Ellos, de aspirantes se transforman en bípedos, estado liminal en el que ya no son civiles pero tampoco militares, hasta que finalmente alcanzan la condición de sujeto militar (Badaró, 2009). Se trata de un rito de institución (Bourdieu, 1993) por el cual quienes realizan una carrera en el gimnasio también atraviesan hasta que finalmente alcanzan un Yo entrenado.

Veamos a continuación qué es lo que ocurre luego de que pasa la temporada invernal. Ha transcurrido un año desde que los nuevos entrenados concurren al gimnasio. Ellos han cumplido su etapa de "adaptación" y observan y experimentan "la nueva temporada" desde la perspectiva opuesta. Ya no son "los que llegaron después", en términos eliasianos, al contrario, ya estaban ahí desde "la temporada" pasada, o sea cuentan con un año de antigüedad cuando una nueva camada de entrenados llega al gimnasio. Transcurría el mes de octubre y uno de los pares más experimentados con los que Francisco empezó a trabar relación, se lo recordaba: ya era tiempo de abandonar esos entrenamientos pesados que realizaban unos meses atrás, para pasar a realizar otros, más livianos pero también más intensos; era tiempo de "hacer definición". Su par antagónico, el entrenamiento de "fuerza", se había ido con los últimos días de frío. Este período que se abría en septiembre era el de "trabajo de verano" o de "definición". Se extendía hasta el mes de enero, cuando el furor por el entrenamiento del cuerpo pierde vigor y muchos de los novatos que habían empezado a llegar hacía unos meses atrás

abandonaron las técnicas y el gimnasio para tomarse vacaciones. Quizás volviesen luego de ella y con el frío nuevamente se retirasen, aunque lo más probable es que no retornasen hasta "la temporada" siguiente. "Hacer definición", tal cual se denomina en términos nativos a la forma de entrenar durante este período, supone que los entrenamientos se volvían más ligeros: los ejercicios más pesados del período anterior se reemplazaban por otros, ahora se utilizan cargas de peso menores y se intenta elevar el número de "repeticiones" a quince, veinte o hasta "quemar el músculo". También se suman todos los ejercicios aeróbicos que durante el período de invierno estaban vedados. En este período de verano todo está apuntado a "definir" el cuerpo, a moldearlo, a reducir sus excesos sin perder el "volumen" y/o el "tono" construidos durante la época de frío. Lo que se intenta resaltar es la forma de los músculos, de la cintura, de los abdominales, de todo aquello que en el invierno estaba oculto bajo la ropa. En esta época Roxana prestaba menos atención a la "rutina" y se sometía a unas sesiones de "aeróbicos" interminables. Luego de realizar veinte minutos de cinta y de realizar la "rutina" anaeróbica con menor intensidad, tomaba clases de *spinning* al menos tres veces por semana:

"Roxana asiste a la clase de *spinning* que se dicta en la sede *Megatlon* Caballito en el horario de 20:00 a 21:00. El lugar, un salón ubicado en el segundo piso, se transforma en una pequeña discoteca bailable durante la clase: pequeño y cerrado, a oscuras, con luces destellantes y música a todo volumen. Roxana utiliza la misma bicicleta siempre. Es necesario anotarse en una lista, lo cual indica que el grupo que entrena en ese horario es más o menos fijo. El grupo está conformado por veinte mujeres y un único hombre. La clase comienza con un grito de la profesora: "¡vamos!". La música empieza a sonar al máximo. A ésta se suman las luces parpadeantes. La profesora continúa arengando "¡vamos!", "¡un minuto más!", "¡ya terminamos!"; al mismo tiempo que da indicaciones para poner la bicicleta más "pesada" o más "liviana", o pedir que el ejercicio se realice "parados" o "sentados", o para marcar los momentos en que "descansamos". Luego de una hora, donde todo transcurre a un ritmo frenético de luces y sonidos, todo termina".

A partir de lo hasta aquí expuesto es posible sostener que entre tiempo y entrenamiento se teje una relación única en el gimnasio. El sentido que tienen los cambios estacionales del clima es sólo advertido por quien ha transcurrido al menos un año entero, o de "temporada a temporada". Con una estadía más corta, una breve durante el mes de mayo, por ejemplo, un observador extraño al gimnasio tan solo tendría acceso al trabajo más intenso que se realiza durante el invierno. En cambio, una

pesquisa realizada durante el mes de noviembre mostraría a la mayoría de las personas tratando de bajar de peso, de definir la musculatura, de resaltar los abdominales, o sea haciendo el trabajo de verano. Con una estancia aún más reducida, limitada tan solo a quince días del mes de agosto, un observador extraño tendría sólo acceso a una porción entretejida de ambas grandes etapas. Él vislumbraría sólo una zona de mediación indefinida, una fase híbrida donde algunos de los entrenados llevarían a cabo sus últimas rutinas de invierno y otros ya habrían empezado a entrenar para el verano.

A principios de siglo XX, Mauss (1979) propuso que las variaciones estacionales y los cambios climáticos incidían en la morfología de la sociedad esquimal. La misma explicación se puede rastrear en Durkheim (2003) pero para las tribus australianas. La organización social esquimal variaba de acuerdo con dos estaciones principales: el verano y el invierno. Mientras que en la estación más cálida los asentamientos se transformaban en campamentos dispersos unos de otros, la actividad ritual se hacía más esporádica y los lazos sociales se relajaban, con la llegada del frío los establecimientos se concentraban más cercanamente, la actividad ritual se tornaba más efervescente y los lazos comunitarios se fortalecían. Esos cambios en los ritmos sociales obedecían a cuestiones climáticas pero también tenían causas sociales:

"Se diría que la vida social causa al organismo y a la conciencia individual una violencia que no se puede soportar durante mucho tiempo y que por eso el individuo se ve obligado a disminuir su vida social o a sustraerse a ella en parte. Esa es la razón de este ritmo de dispersión y concentración de la vida individual y de la vida colectiva" (1979:428).

Como sostiene Carbonell Camós, "La sociedad esquimal -y Mauss señala que esto puede hacerse extensivo probablemente a toda sociedad humana- está sometida a una ritmicidad social" (2004:31). Todos los grupos sociales tienen ritmos, y a partir de los aportes de Mauss, es también posible pensar los que rigen a la comunidad de entrenados del gimnasio. Las dos etapas temporales de trabajo corporal, de invierno y de verano, son diferentes, incluso contrapuestas. En la etapa de trabajo de invierno se privilegia la ganancia de volumen y tono corporal; en cambio, en la fase de trabajo de verano se definen las formas así como se eliminan todos aquellos excesos no deseados de grasa. El cuerpo tiene que prepararse porque el verano se acerca, meta que se transforma en el objetivo global de todo el trabajo entrenado anual, y que trataré en el apartado siguiente,

conectando de nuevo con los aportes de Mauss para pensar la relación entre grupos humanos y estaciones climáticas.

### ***El objetivo global del trabajo: Prepararse para el verano***

A medida que avanzaron los meses, los nuevos entrenados empezaron a escuchar reiteradamente de parte de otros pares más avanzados que "había que prepararse para el verano". En el mismo sentido les resonaba la idea de que "el verano estaba a la vuelta de la esquina" o que "no quedaban tantos meses para que se viniera el verano". Como tercer paso, entonces, los nuevos entrenados se apropiaron del objetivo global de todo el trabajo entrenado. De manera independiente al que tenían prediseñado en la rutina, empezaron a hacer suyo este otro gran objetivo que incluía a todos los demás: en el gimnasio, los entrenados se preparan para el verano. Veamos cuáles son sus implicancias.

El trabajo que los entrenados realizan durante todo el año tiene como mira siempre la llegada de la temporada de calor extremo. Tanto lo que se hace en la etapa de frío como en la de calor tiene como objetivo llegar al verano en las mejores condiciones corporales.

Alejandro: ¿Qué significa prepararse para el verano? Todos repiten lo mismo...

Roxana: (Me mira) Hay que prepararse porque hay que mostrar el cuerpo, como todos acá, bueno, los hombres capaz que no, o sí...sí, también, porque ellos quieren usar esas remeras para que se les noten los músculos, también se preparan para el verano (Diálogo de campo con Roxana, año 2011).

Mostrar sus cuerpos en la playa, la pileta o el parque del barrio parece explicar gran parte del esfuerzo. Hay que tener en cuenta que esta explicación es apropiada para un grupo como el de los entrenados, cuyas edades se encuentran en el rango de 25 a 40 años. Seguramente para otras personas fuera de este rango etario, este objetivo no aparezca como prioritario<sup>66</sup>. Para entender por qué los entrenados se "preparan para el

---

<sup>66</sup> Del mismo modo hay que tener presentes otras características personales de este grupo que denomino los entrenados y que ya hemos examinado, por ejemplo, en los capítulos I y II. Son personas que prestan gran atención al cuidado estético del cuerpo y en ello influye también sus características profesionales, educativas y económicas. Realizan un gran trabajo sobre la imagen personal porque es probable que tengan una mayor estima del valor simbólico del cuerpo que otros grupos de personas. Hago estos comentarios a fin de evitar generalizaciones peligrosas.

verano" hay que poner el foco sobre el mismo cuerpo que se entrena. Es decir, para interpretar por qué se relajan las prácticas de entrenamiento a medida que llega el calor es necesario buscar respuestas en los mismos cuerpos de los entrenados.

La llegada de la temporada de vacaciones podría ser considerada como la causa principal por la que se relajan las prácticas de entrenamiento, siempre y cuando se tenga en cuenta que "prepararse para el verano"<sup>67</sup> implica, a la vez que mostrar el cuerpo, darle un merecido descanso. En el gimnasio, el cuerpo parece tener ritmos propios y la intensidad con la que se lo entrena debe ser medida. El cuerpo no puede ser sometido al mismo trabajo forzado durante todo el año porque los efectos serían contraproducentes a lo que se busca: renovarlo y renovar la persona a través de él. En el imaginario de los entrenados someter el cuerpo a un sobreesfuerzo, aunque no está vedado, implica arriesgarse a perderlo todo. O sea, es importante empezar a reconocer el momento en que es mejor detener el ritmo antes que perder ganancias. El sobreentrenamiento es un riesgo siempre latente sobre los cuerpos entrenados, capaz de hacer perder todo lo logrado a costa de mucho tiempo más trabajo en el gimnasio. En cambio, una estrategia lógica, desde el punto de vista de los entrenados, implica que el esfuerzo máximo debe aplicarse solo en los dos períodos de producción corporal, aunque con objetivos distintos. Pero este breve período de relajamiento que va desde enero hasta marzo también es necesario para licenciar al cuerpo por un breve intervalo luego del cual hay que volver a entrenarlo con máxima intensidad.

En segundo término, existe otra razón por la cual los entrenados adoptan como propia la idea de que hay que "prepararse para el verano". La misma está en relación directa con ciertos cambios sociales que se dan en la época de calor en el gimnasio: como ya vimos antes, es el momento en que al lugar "llegan todos"; los entrenados ya han atravesado por este período como neófitos el año pasado. Ahora, ellos observan el arribo de nuevas personas inexpertas al gimnasio pero desde su nueva condición de entrenados experimentados. A partir de septiembre y hasta el mes de diciembre, al lugar empezarán a llegar personas que no son las que concurren usualmente. Los entrenados los denominan los "barriletes" y "prepararse para el verano" también implica estar

---

<sup>67</sup> Alguna vez me sugirieron que esta organización temporal-estacional dividida en dos períodos (de verano y de invierno) era consecuencia del calendario de los principales torneos de fisiculturismo. En función de él, los culturistas se entrenan durante la época fría para competir en la primavera-verano. Sin embargo, esta explicación no resulta funcional a los gimnasios que estudio donde la mayoría de las personas no compete. Aunque la división de tiempos es similar expongo otras razones distintas más acordes a sus experiencias entrenadas no competitivas sino recreativas.

preparados para recibirlos, para mostrarles a través del cuerpo, quienes "mandan" en el lugar. Además de la voz del instructor, la voz de ellos también se ha transformado en autorizada, justificándola en los cambios corporales que han podido lograr mediante el entrenamiento. Además, ellos también ya han comenzado a renovar su sentido de sí mismos, debido al trabajo que han llevado a cabo de manera cotidiana y constante sobre su cuerpo.

La llegada de los "barriletes", sobre todo debido a que se trata de un grupo más numeroso que el de los mismos entrenados, podría llegar a convertirse en una verdadera afrenta para las jerarquías existentes en el gimnasio. Indicar que en un gimnasio existen jerarquías no es una idea nueva (Klein, 1986 y 1993). Este autor en sus trabajos estudió a un grupo particular del gimnasio como son los fisicoculturistas, aunque para ello tuvo que reconstruir en paralelo todo el orden jerárquico del gimnasio. En su ficticio *Olympia Gym*, construido en función de las características de los cuatro gimnasios más importantes de *Venice Beach* en California, el autor indicó que la estructura social allí imperante era la siguiente: los "dueños" tenían una posición de poder mayor a la de todos los actores que frecuentaban el lugar debido a que detentaban los recursos económicos de los cuales los fisicoculturistas dependían. Los fisicoculturistas profesionales y amateurs ocupaban el segundo y tercer escalón de la pirámide porque dependían laboralmente de los "dueños". En los siguientes escalones de la pirámide se encuentran quienes Klein denomina: "ratas de gimnasio", "miembros" y "peregrinos y observadores". Los dos primeros grupos están compuestos por personas que no participan de la industria, son más bien todos aquellos que van al gimnasio a entrenar únicamente. Por tal razón son más parecidos a los interlocutores de mi trabajo de campo. En el escalafón final de la pirámide están los "peregrinos y observadores", o sea aquellas personas que merodean los gimnasios a fin de encontrarse con alguno de sus ídolos de películas, revistas y/o torneos como Arnold Schwarzenegger<sup>68</sup>.

Salvo la cuestión de que en el gimnasio existen jerarquías, la realidad californiana poco tiene que ver con la de los gimnasios porteños. En el caso local y en función de que guían todas las actividades en los establecimientos, los instructores son quienes poseen más poder en el gimnasio. Luego se encuentran los entrenados, porque ellos se han hecho de una cuota importante de tiempo más trabajo en el gimnasio que es visible en sus cuerpos. Como había sostenido Douglas, los grupos utilizan el cuerpo

---

<sup>68</sup> En la versión original (Klein, 1993) son Owners, Professionals, Amateurs, Gym Rats, Members y Pilgrims and Onlookers.

para crear fronteras sociales (1973:156). Detrás aparecen los "barriletes". La debilidad de este grupo que asoma en los gimnasios a partir de septiembre es que difícilmente podría ser considerado como tal, dado que no existen lazos estables forjados entre sus miembros. Las diferencias entre "entrenados" y "barriletes" son muchas pero todas podrían reducirse a la ecuación tiempo más trabajo en el gimnasio. Unos los poseen, los otros carecen de ambos elementos. La relación entre entrenados y "barriletes" es tensa. El hecho de que los últimos suelen ser muchos más que los entrenados podría colocar en tensión toda la jerarquía social del gimnasio así como también permitiría empezar a discutir por qué los elementos tiempo y trabajo -y no otros- son necesarios para hacerse de una posición dentro del lugar. Sin embargo, los "barriletes" no van a poner en tela de juicio ninguno de los dos elementos sobre los que se articula la organización social del espacio gimnasio, por el contrario, los van a ratificar. Entre los "barriletes" se van a formar dos grupos: el primero estará conformado por quienes están tan sólo "de paso" en el gimnasio. O sea, son todos aquéllos que llegaron al inicio de "la temporada" y que se retirarán cuando termine, para volver de nuevo al año siguiente, cuando inicie la otra. El segundo grupo, en cambio, está compuesto por todos aquellos que, a diferencia de los que se van, deciden quedarse en el gimnasio. Estos "barriletes" que permanecen no van a plantear una lucha frontal a los entrenados más avanzados. Por el contrario, parecen querer imitarlos, tener cuerpos parecidos, apropiarse de los saberes que poseen, sumar horas de entrenamiento, estar ahí para que se los reconozca como pares. En el fondo, lo que buscan es renovarse a sí mismos al igual que lo hicieron los entrenados, a quienes ven como modelos a seguir.

Nuevamente el ciclo por el cual los entrenados pasaron vuelve a repetirse. Detrás de este proceso circular lo que se observa es la afirmación, a veces tácita y otras explícita, que los recién llegados hacen siempre de todos los valores que imperan en el gimnasio. En especial, que la fórmula tiempo más trabajo es la única vía de acumulación de capital de quien pretende elaborar una carrera entrenada exitosa en el gimnasio. Es posible sostener que el modo en que los entrenados experimentan el tiempo en el gimnasio es siempre circular. Leach sugirió que la noción de tiempo nos interpela a través de dos experiencias básicas que son la circularidad y la linealidad; pero la experiencia del tiempo lineal tiende a ser engullida por la experiencia de la circularidad o la repetición, porque "tenemos una aversión psicológica (y, en consecuencia, religiosa) a considerar la idea de la muerte o la idea del fin del universo" (1971:195). En relación con la propuesta de Leach, puedo decir que el modo en que los

entrenados experimentan el tiempo de su trabajo en el gimnasio es de tipo circular: fase de trabajo de invierno, fase de trabajo de verano, relajamiento de la intensidad, fase de trabajo de invierno, fase de trabajo de verano y relajamiento de la intensidad nuevamente. Difícilmente podría encontrarse un origen en este proceso.

El tiempo para mis interlocutores se experimenta en etapas que se suceden unas a otras, y nunca como un camino lineal cuyo destino final es la obtención del cuerpo, que no poseen pero que desean, imaginariamente construido alrededor de las propuestas corporales que conviven en el gimnasio. Experimentar el tiempo de este modo les permite, por la misma lógica de etapas diferenciadas y sucesivas de entrenamiento, que son repetidas una y otra vez en la carrera en el gimnasio, tener la certeza de que siempre se puede mejorar, ya que el ciclo volverá a iniciarse una y otra vez, indefinidamente. En cambio, frente a esa manera circular de hacer una experiencia del tiempo, el modo lineal de pensarlo -y de pensarse a sí mismos- es suprimido, porque acentúa la diferencia existente entre el cuerpo que realmente poseen y el cuerpo que es objeto de deseo. Las imágenes corporales dispersas en el gimnasio les indican a los entrenados el objeto deseado, pero también les remarcan la distancia existente entre ellas y el cuerpo que realmente poseen. Recorrer ese camino entre lo poseído y lo deseado solo parece poder ser metabolizado por los entrenados a través de la repetición de fases; de otro modo, la distancia entre lo real y lo deseado podría generar una sensación de agobio insostenible. De cualquier manera, ya sea circular o linealmente, lo que sí está claro es qué es lo que está al final del camino, el objetivo último: producir transformaciones sustanciales en las formas de los cuerpos para reconvertirlos en otros alejados de aquellos que hay que abandonar con el fin de transformar la persona. Retomando los aportes de Mauss sobre la sociedad esquimal, donde el autor veía razones climáticas y sociales entrelazadas, las dimensiones que se entretajan entre entrenamiento y cuerpo en el gimnasio son de tres tipos: climáticas, corporales y también sociales. Veamos a continuación una serie de capitales adicionales que los nuevos entrenados también se apropiaron y les permitieron moverse con más libertad a medida que avanzaron en el largo camino de la carrera entrenada.

### ***Aprender a moverse en el gimnasio***

Aprender a moverse con naturalidad dentro del gimnasio es el cuarto recurso que los nuevos entrenados deben apropiarse para convertirse en tales. Moverse con naturalidad implica, a su vez, internalizar tres tipos de saberes distintos: un esquema corporal de seis partes, un modo de caminar los espacios en función de ese esquema y un lenguaje que en el ámbito de los gimnasios es apropiado. Estos saberes poseen una índole tan práctica que es necesario prestar atención a los mismos principios en que se basan sus prácticas (Bourdieu, 1991), porque difícilmente puedan ser aprendidos a partir de conceptos teóricos propuestos con antelación.

En el gimnasio, el cuerpo es dividido en seis partes que están en relación directa con la distribución de las máquinas en el espacio. Es decir, el entrenado incorpora al mismo tiempo una forma de aprender su cuerpo y un modo de pensar y recorrer el espacio en relación. Las seis partes del cuerpo entrenado entre las máquinas son las siguientes: piernas, espalda, pecho, hombros, tríceps y bíceps. Las tres primeras partes son reconocidas por los entrenados como los grupos musculares "grandes" mientras que las tres últimas como los "chicos". A la hora de "trabajar", los entrenados suelen referirse a estas partes en función de oposiciones duales. Los nuevos entrenados internalizaron que lo adecuado era dividir sus rutinas en pecho y bíceps, espalda y tríceps, y piernas y hombros. Durante la fase "de adaptación", en cambio, sólo repetían ejercicios sin darse cuenta de la existencia de estas dualidades. Las aprendieron recién una vez que se formaron como entrenados; también allí fue cuando empezaron a construir sus propias "rutinas" de músculos divididos.

"Yo los lunes hago piernas y hombros, porque odio hacer piernas, entonces las dejo para el lunes, así me las saco de encima el primer día de la semana. Odio trabajar piernas", me decía Luis en una ocasión. Aunque existen otras combinaciones posibles, las antedichas son las más frecuentemente practicadas. A su vez, cada una de las partes corporales está compuesta de otras más pequeñas. Así, las piernas tienen sus glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y gemelos; el pecho posee su parte superior, media e inferior; los hombros tienen sus deltoides y trapecios, los tríceps y bíceps sus cabezas y picos. Este modo de pensar el cuerpo y sus partes es una construcción local que, seguramente, no sea apropiada desde el punto de vista de la medicina o de la educación física. Sin embargo, dentro del espacio gimnasio tiene total vigencia: el cuerpo está compuesto de seis partes que se combinan de acuerdo al tipo de "trabajo" que esté realizando el entrenado.

Cuando el entrenamiento de alguien en el gimnasio no se basa en estas dualidades, los entrenados más avanzados captan enseguida que se trata de alguien que no maneja los saberes prácticos del trabajo. Es decir, y retomando lo visto en el capítulo III, posiblemente se trate de una persona que está haciendo una "adaptación". Asimismo, como dije más arriba, utilizar esta división sexta-partita del cuerpo demuestra que se sabe caminar el salón, porque ambos, el esquema y la distribución de máquinas se encuentran en relación.

Aprender a moverse con naturalidad en el gimnasio implica, como segundo paso, internalizar el lugar y sus divisiones internas. El entrenado aprendió a reconocer los espacios, empezando por la gran divisoria montada alrededor de los "aeróbicos" y los "anaeróbicos", o lo femenino y lo masculino, pero también las zonas y prácticas aledañas a cada lado de la dualidad. El entrenado reconoce la existencia de estos dos espacios, pero no ya como una imposición del instructor, tal cual les había sucedido a Mónica y su marido Eduardo durante la fase de adaptación, si no porque han aprendido a transitarlos. Ahora que se han convertido en entrenados, ellos se desmarcan de las órdenes del instructor y empiezan a decidir cuándo y en qué medida van a ingresar en cada una de las zonas. Ahora son responsables de su entrenamiento, de su cuerpo y de sí mismos.

Esta divisoria entre aeróbicos y anaeróbicos, o entre aquello que es femenino y masculino, existe tanto en los gimnasios "de barrio" como en los "de cadena" de la ciudad de Buenos Aires. Al mismo tiempo que esta divisoria dual, los entrenados aprendieron a reconocer los caminos que cada uno de ellos posee en su interior y que están formados por máquinas. Antes, para ellos no había más que equipamiento dispuesto sin sentido alguno. O mejor dicho, el único sentido posible era el trazado por el instructor. Ahora que han avanzado en la carrera entrenada, que han acumulado tiempo más trabajo en el gimnasio y que han incorporado el esquema corporal de seis partes, donde antes no había más que máquinas para las que necesitaban instrucciones, ahora hay regiones de máquinas relacionadas con cada una de las partes del esquema corporal que ordena la actividad en el gimnasio.

En la zona anaeróbica, los entrenados se van a encontrar atravesando regiones de aparatos que conforman micro-espacios o regiones musculares distintas (Hansen y Fernandez Vaz, 2006). Para entrenar las piernas, por ejemplo, ellos deben penetrar el espacio donde se encuentra el rack para sentadillas, las prensas y los sillones para cuádriceps. Lo mismo ocurre con las otras partes del cuerpo: así ubicarán la zona de

pecho, con sus bancos planos e inclinados, el peck deck<sup>69</sup> y las máquinas de "aperturas". A veces situada contiguamente a ésta última se encuentra la zona de espalda, poblada por remos y máquinas de dorsales con inclinaciones distintas. Una zona de hombros, con sus aparatos para press<sup>70</sup> y remos; una zona de tríceps, con poleas y agarraderas, y una zona de bíceps, con barras y mancuernas, terminan por componer el espacio anaeróbico típico de cualquier gimnasio.

En el capítulo anterior habíamos visto cómo Mónica y su marido Eduardo eran reconducidos dentro de las áreas más apropiadas para cada uno de ellos. Mónica debía entrenar de manera "femenina" y Eduardo de modo "masculino". Sin embargo, una vez que ellos acumularon tiempo más trabajo en el gimnasio, fórmula clave para convertirse en entrenados, las decisiones sobre las actividades empezaron a recaer más en ellos que sobre el instructor. Mónica, según éste último, debía ingresar a la zona masculina sólo para entrenar la parte inferior de su cuerpo. Y sobre todo, los músculos glúteos, abdominales, piernas, o la fórmula conocida como "gap". También podía focalizarse en entrenar en las máquinas aeróbicas o, al igual que Griselda, si quería, participar de las clases femeninas de aeróbicos.

A medida que avanzó en la carrera como entrenada, Mónica empezó a independizarse de las órdenes del instructor. Comenzó a entrenar cada vez más a la par de los hombres y empezó a privilegiar sus entrenamientos de pecho, espalda y brazos. Pero para ello primero, tuvo que entrenar durante un largo lapso de tiempo, después del cual sus pares hombres la empezaron a reconocer como una compañera más. Ya convertida en una entrenada, ella ingresaba y salía de las zonas aeróbicas y anaeróbicas sin instrucciones. El tiempo más el trabajo acumulado la había transformado de dos modos: primero, en la carne de su cuerpo, segundo en el modo subjetivo en que ella se veía así misma. También había mutado la forma en que los demás, en particular los hombres, la observaban. Mónica ya era reconocida como una entrenada más, que podía entrenar a la par de cualquiera de los hombres más avanzados del gimnasio, porque había acumulado una dosis suficiente de tiempo más trabajo allí.

Detrás de la antinomia aeróbicos/anaeróbicos lo que existe es una división de género y una barrera que implica que hombres y mujeres deben dedicarse a técnicas distintas así como tener objetivos diferentes para sus cuerpos. Esta frontera de género

---

<sup>69</sup> También conocida como "mariposa", es una máquina con la cual se realizan unas aperturas de brazos a fin de trabajar los pectorales.

<sup>70</sup> Al igual que en la región de pecho, en la zona de hombros existen unos aparatos denominados press mediante los que se hace presión con una inclinación determinada del cuerpo.

creada en el gimnasio alrededor de lugares y prácticas no es fácil de traspasar. A pesar de que Mónica era reconocida como una entrenada que podía "trabajar" a la par de los hombres, por lo bajo, muchos de sus colegas hombres también sostenían que era "una mujer que había entrenado de más". Del mismo modo, Francisco se refería a algunas de sus compañeras en el *Boulevard*. "No se, a mí no me gustan las mujeres así, se transforman. Están demasiado entrenadas, sacan mucha espalda. No sé, no me parece correcto". Detrás de esta apreciación lo que se encuentra son valoraciones distintas de los modelos corporales femeninos (Freyre, 1987 y Goldenberg, 2006). A pesar de que Mónica había podido superar la barrera de género que delimita que unas prácticas son propias de mujeres y otras de hombres, porque había acumulado una dosis suficiente de tiempo más trabajo, las representaciones corporales sobre lo masculino y lo femenino en el gimnasio son más difíciles de quebrar. Como sostiene Sassatelli siguiendo a Wheaton y Tomlinson (1998), las mujeres alrededor de estas técnicas corporales que se practican en el gimnasio "tienen la ocasión de desarrollar significados y prácticas de oposición, fortaleciendo capacidades definidas como masculinas (por ejemplo, la fuerza y el coraje) (pero) tropiezan con dificultades para superar las distinciones de género, y permanecen ancladas a dicotomías sexuales tradicionales, sobre todo con respecto a la esfera personal" (2012:128). El músculo se constituye así en sinónimo de poder, tal cual indiqué en un capítulo anterior, y parece ser una característica que sólo pueden adquirir y acumular los hombres. Cuando las mujeres empiezan a construirlo, se transforman en una excepción a la regla porque se apropian de una cuota de poder y empiezan a penetrar lugares que les estaban vedados. Quiebran una norma que, aunque no está escrita en ningún lado, regula qué es lo que deben hacer hombres y mujeres en el gimnasio. Además, lo que Mónica estaba perdiendo a los ojos de los hombres eran sus características más "femeninas": aunque ahora la veían como una par, dejaron de encontrarla atractiva sexualmente.

Finalmente, el tercer elemento que los entrenados hicieron suyo y les permitió empezar a moverse con más autonomía en el gimnasio fue el lenguaje local. Al hablarlo demostraban que no eran entrenados que estaban cumpliendo su "etapa de adaptación", sino que ya habían acumulado suficiente tiempo más trabajo en el gimnasio. El lenguaje nativo está compuesto de términos extraídos de la educación física, la nutrición y el saber farmacéutico, más otros que son creaciones *ad hoc*, surgidas de la interacción entre pares. Entre estos últimos, "fierros" quizás sea la expresión más conocida de todas. Conocer y utilizar la jerga también es sinónimo de poder. En sus entrenamientos

habituales de "definición", Roxana realizaba un complejo "trabajo" de "triserias" que consistía en hacer "series" de distintos ejercicios de una misma zona corporal, todas seguidas y sin descanso. En una ocasión, Roxana, luego de acercarse a una máquina que estaba ocupada le dijo a quien estaba trabajando allí: "¿Hacemos una y una?" El desconocido la miró, asintió con un gesto y dijo "no te preocupes, hace vos tranquila, yo puedo hacer otra cosa". Éste último luego se retiró. En otra ocasión, Francisco se cruzó con un entrenado que no veía hacía mucho tiempo en el *Boulevard* y le preguntó, luego de saludarlo: "¿Estás haciendo "volumen" o ya empezaste a "definir"? El otro respondió: "Ya estoy "definiendo", ya hace mucho calor. Vení, ya que estás, ¿no me "seguís"? Estoy haciendo "pecho". En estas breves interacciones es posible ver cómo los entrenados hacen uso de una galería de términos nativos que se fueron apropiando a medida que avanzaron en la carrera entrenada. Algunos de esos términos, como "hacemos una y una" son utilizados frente a un novato, tal cual lo hacía Roxana, aunque no es seguro que este último haya comprendido del todo que quería decir ella. El lenguaje más el cuerpo tonificado de Roxana sí le indicaban que ella tenía más experiencia y un derecho adquirido sobre esa máquina, por eso se retiró. Otros términos que implican un mayor grado de conocimiento de los modos de entrenar en el gimnasio -como "hacer volumen" o "entrenar para definición"-, Francisco los incluía en conversaciones sólo con pares entrenados, quienes sí entendían perfectamente de que les estaban hablando. Los entrenados del gimnasio se apropian de ese lenguaje local que durante la etapa de adaptación desconocían y sólo pudieron adquirir luego de un largo tiempo en el gimnasio interactuando con pares más avanzados. Luego de hacerse de este recurso ellos también eligieron con quiénes y en qué medida los socializarían, porque ese saber también se transforma en un capital que demuestra pertenencia.

Que existe una relación entre poder y lenguaje no es una novedad. Godelier (2004) ya había sostenido que "lo más sorprendente entre los Baruya es constatar que los hombres son iniciados para hablar un lenguaje secreto y son iniciados además en los secretos, secretos que lo son sólo para las mujeres y para los jóvenes no iniciados". Más adelante en el mismo texto, indicaba que "existe también una suerte de monopolio de los hombres sobre ciertos saberes y esto se traduce en el lenguaje por un código, un lenguaje secreto" (2004:111). Entre la comunidad de los entrenados no existe esa división de género como en la sociedad Baruya. Hablar o no hablar el código sirve para diferenciar a quienes acumularon tiempo más trabajo en el gimnasio de quienes no, sin influir la dimensión de género. Cualquiera puede aprender el lenguaje local si es que

suma horas en el gimnasio, así como si es visto y reconocido por los demás como un entrenado responsable con su "trabajo", a quien se puede familiarizar con los términos nativos. En cambio, a quienes no se reconoce como pares es probable que no se les hable en la jerga. Esto se hace particularmente visible, como veremos en el capítulo VI, con los términos nativos que los usuarios de esteroides crean y utilizan para referirse a las sustancias que consumen en una especie de clave secreta y reservada para unos pocos. Para definir a quien se tiene enfrente, como había dicho, los entrenados utilizan dos claves básicas: el cuerpo y el tiempo. Un cuerpo entrenado demuestra pertenencia; pero el "estar ahí" también es indicativo de constancia y responsabilidad con el "trabajo". Cualquiera de las dos claves es sinónimo, para los entrenados, de que quien posee esos recursos también habla el código local. También, para quienes abandonaron el gimnasio por un largo tiempo, quizás por una lesión, y por ello perdieron tanto las marcas de un cuerpo entrenado así como las horas invertidas de "trabajo", manejar el código sirve para demostrar al regreso que no son novatos. Por último es necesario agregar que este bagaje de conocimiento parece ser común entre establecimientos. Roxana cambió varias veces de gimnasios y en todos el código era parecido. Conocer qué es "hacer una y una" o reconocer qué implicaba que te pregunten "¿me seguís?" es parte del arsenal de términos que el entrenado se apropia y puede llevar consigo de establecimiento en establecimiento y en todos ellos parece ser igual de válido para demostrar que no se está iniciando la carrera entrenada una y otra vez desde un punto cero. Por el contrario, portar estos capitales y utilizarlos en otros gimnasios demuestra frente a los nuevos pares que ya se pertenece a la comunidad de entrenados del gimnasio y que tan sólo se ha mudado de un establecimiento hacia otro.

### ***Un verdadero entrenado no tiene instructor***

Luego de haberse hecho de todo este bagaje de recursos, los entrenados se convirtieron de manera definitiva en tales: empiezan a recorrer y hacer en el gimnasio lo que creían adecuado para sus cuerpos y sus personas, sin prestar tanta atención a las indicaciones de terceros. Se trata de un punto en la carrera entrenada casi opuesto al de arranque: en aquel entonces sólo repetían órdenes de otros sin entender incluso para qué hacían lo que hacían con las máquinas. Ahora, en cambio, los entrenados han acumulado tiempo más trabajo, entendiendo que entrenar es sinónimo de trabajar; se

han apropiado de los ritmos que vinculan trabajo y cambios climáticos, hicieron suyo un objetivo global que se suma al que está explícito en la rutina, han aprendido a moverse en el gimnasio porque incorporaron un esquema corporal de seis partes, han internalizado el espacio relacionado y han aprendido a hablar el lenguaje local. Todo esto los fue convirtiendo, de a poco, en entrenados; el punto final de este cambio en su subjetividad está signado por el momento en que empiezan a "trabajar" sin la ayuda del instructor.

Entrenar sin la ayuda de terceros no implica que hayan abandonado las "rutinas", por el contrario, éstas van a seguir guiando los entrenamientos. Ahora esas rutinas las van a diagramar ellos, a veces en el papel y otras directamente de forma mental.

Alejandro: ¿Y la rutina?

Gabriel: No entreno más con rutina. O sea, sigo una rutina normal, pecho y bíceps, espalda y tríceps, piernas y hombros, lunes, miércoles y viernes, pero la llevo mentalmente.

Alejandro: ¿Por qué? ¿Y los ejercicios?

Gabriel: Tengo los ejercicios en la cabeza pero puedo modificarlos si quiero, elijo uno que tenga ganas de hacer y saco alguno que ya no me gusta...la verdad es que prefiero entrenar más intuitivamente, vos te das cuenta que músculos podés entrenar y que otros tenés cansados.

Alejandro: ¿Y que dice el instructor?

Gabriel: No se, que me importa, que vaya armar su rutina para su cuerpo. Yo entreno así ahora. (Diálogo de campo con Gabriel, agosto de 2014).

Este cambio en el modo de entrenar no quiebra la lógica en que se basa el aprendizaje de las técnicas corporales en el gimnasio, porque no desecha un elemento clave como son las "rutinas", pero sí tensiona uno de sus principios más básicos como es la autoridad del instructor. Ahora que los entrenados se han hecho cargo, finalmente, de sus cuerpos y de sí mismos en el gimnasio, ya no requieren de la ayuda de nadie, ni del instructor ni de los entrenados más avanzados. Ahora todo depende de ellos.

A medida que avanzan en la carrera entrenada y acumulan tiempo más trabajo en el gimnasio, los entrenados moldean sus cuerpos y su subjetividad personal de acuerdo a patrones que internalizaron como deseados. Mejor entrenados pero también con una mayor autoestima a la que tenían cuando llegaron, se atreven a poner en tela de juicio el poder de controlar los cuerpos del instructor. Gabriel, sabiendo que a los ojos de los demás ahora está mucho más "grosso" que cuando había llegado por primera vez al

gimnasio (incluso más "groso" que el propio instructor que le brindaba indicaciones) no deseaba recibir más consejos de nadie. Él ya había aprendido todo lo necesario como para conducir solo el destino de su carrera entrenada. De hecho, tampoco deseaba que nadie le indicara para cuáles ejercicios estaba habilitado y para cuáles no.

A Francisco le ocurría algo muy parecido. Debido a que ya hacía más de un año que estaba entrenando en el *Boulevard*, su cuerpo se fue volviendo cada vez más "groso", incluso mucho más que el del instructor Andrés. Esta característica incorporada lo fue revistiendo de una nueva cuota de seguridad personal que lo habilitaba para entrenar solo y moverse con total autonomía. Debido a esto, la distancia jerárquica entre Andrés y Francisco se acortaba: la relación entre ellos se iba volviendo, cada vez más, de pares. En el caso de Roxana o Mónica ocurría algo similar. Aunque los cambios en la relación con el instructor no pueden ser medidos en términos de mayor o menor acumulación de músculo, debido sobre todo a que, como dije antes, las mujeres están menos habilitadas en el gimnasio para apropiarse de él, sí puede observarse alrededor de otras características como el "tono muscular", que fueron adquiriendo a medida que avanzaron en la carrera entrenada y que también son símbolo de poder. Del mismo modo y para todos, haber acumulado tiempo en el lugar los hacía parte de un grupo que era reconocido por los demás, especialmente por los instructores, como personajes recurrentes del lugar.

A lo sumo, lo que desarrollaron los entrenados en este punto de la carrera es una modalidad de trabajo por duplas. Como sostiene Klein (1993), la figura del compañero de entrenamiento es muy común en los gimnasios y coloca más tensión en la manera en que el dispositivo de entrenamiento había previsto el disciplinamiento de los cuerpos. La figura del compañero de entrenamiento es un producto estrictamente nativo, que viene a insertar una cuña en la lógica disciplinar del dispositivo de entrenamiento. Éste se sostiene en dos principios básicos: uno que los aparatos deben ser utilizados individualmente, en una relación hombre-máquina sin intermediarios. Dos, de nuevo, que la única voz autorizada en el gimnasio es el entrenador, a quien debe recurrirse ante cualquier duda. La aparición del compañero de entrenamiento resquebraja parte de la lógica del dispositivo a partir de la incorporación de un componente de tipo solidario y, si bien no lo quiebra totalmente, le incorpora modificaciones.

Entrenar con un compañero de entrenamiento, a grandes rasgos, funciona así: a lo largo de la rutina, mientras uno de los entrenados realiza una repetición de la serie, el otro lo asiste y vigila ante posibles "eventualidades" (como que la barra se le caiga

encima del pecho cuando está acostado en el banco plano de "press"). Estas eventualidades ya no son producto del desconocimiento de las técnicas, porque los entrenados que trabajan juntos ya han adquirido cierto *flow* en los movimientos, o sea "un gran nivel de espontaneidad y soltura y además se vuelven, en gran medida pre-conscientes" (Míguez, 2002). Ahora, las eventualidades están relacionadas con que se encuentran manipulando pesos peligrosos y requieren de asistirse mutuamente para evitar lesiones, así como para ir "un poco más allá" y forzar la resistencia de los músculos.

La relación de compañeros de entrenamiento incorpora elementos como la confianza, la intimidad y la moral al "trabajo"; estos componentes no estaban previstos en la lógica original del dispositivo. En primer lugar, en la elección de un "compañero de entrenamiento" influye la "confianza", porque el entrenado debe ser capaz de confiar su cuerpo a otro, quien será encargado de velar por su seguridad. En segundo término, la relación de compañeros también exige un vínculo más íntimo, porque ambos entrenados van a entablar un contacto muy cercano con el cuerpo del otro en los entrenamientos. En tercer lugar el vínculo también es moral porque entre compañeros no se puede "robar con los pesos". En el gimnasio, "robar" significa que uno no está dando lo máximo de sí. Aunque esta práctica no está vedada, sí es deshonrosa. Dar todo de sí en cada entrenamiento, más cuando se realiza en el marco de una relación de pareja y uno es vigilado por el otro y viceversa, resulta imprescindible. "Robar" es inmoral porque significa que se están utilizando pesos que se pueden "mover" fácilmente, conducta que podría estar habilitada para un recién llegado -que está en proceso de adaptación y de incorporación de las técnicas- pero nunca para un entrenado. Éste último debe dar siempre lo máximo de sí; esto, frente a la vista de los demás, es sinónimo de valor. Cuando en cambio "roba", y además lo hace frente a un compañero, la deshonra es doble. El "robo" en el *box* de *crossfit* al que asistía Francisco, si era descubierto por "la manada", tal cual se denominaba al grupo de entrenamiento, directamente implicaba un castigo de ejercicios adicionales para el infractor. Entre compañeros de entrenamiento sólo quiebra el pacto de confianza mutuo en que se sostiene la relación. Un entrenado se exige al máximo a sabiendas de que su pareja va a estar ahí para asistirlo cuando no pueda dar una repetición más del ejercicio. Llegado a ese punto de agotamiento denominado "fallo muscular", quien asiste dirá "vas solo", aún cuando esto no sea cierto y, en realidad, él haya hecho todo el esfuerzo. Esto se realiza entre parejas a fin de reforzar la autoestima mutua.

A partir de una breve escena recogida en mi trabajo de campo también es posible observar cómo el modo de entrenar cambió, ahora que se han convertido en entrenados, de cuando estaban bajo la tutela del entrenador. Gabriel ya había pasado exitosamente su "período de adaptación" y lo sabía. Esto lo habilitaba a moverse sólo en el gimnasio; era plenamente consciente de que podía hacer allí cualquier ejercicio que considerara útil para sí mismo. También podía reconocer de modo muy fácil a quienes estaban realizando su "etapa de adaptación", porque habían llegado recientemente al gimnasio. Un día de calor extremo, Gabriel me indicó por lo bajo: "ves, a ese nuevo lo van a retar, está haciendo el ejercicio prohibido". Sin entender demasiado, le señalé que no estaba prohibido, ya que la máquina funcionaba perfectamente. De hecho, nosotros la habíamos utilizado unos minutos antes sin problemas. Gabriel me señaló que "ya sabía que la máquina funcionaba perfectamente" pero que no se trataba de eso, sino de que esa persona no podía realizar ese ejercicio, debido a que era un entrenado "en adaptación". Nosotros, en cambio, sí estábamos habilitados porque teníamos mayor experiencia entrenada. El ejercicio en cuestión era el que se denomina "polea atrás" y se realiza con una máquina fija para entrenar espalda. Tiene dos variantes, "polea atrás" y "polea al pecho" pero la más riesgosa parece ser la primera. De todos modos, como los novatos desconocen la existencia de estas modalidades; toda la máquina está directamente vedada para ellos. Gabriel sostenía:

"En general lo que ocurre es que los nuevos le ponen más peso del que pueden mover para que los vean tirando setenta kilos. Terminan haciendo cualquier cosa, fíjate ese lo que está haciendo ahora...hace fuerza con cualquier parte del cuerpo, da como saltos en el asiento, se va a hacer romper todo", sostenía Gabriel mirando a un entrenado "en adaptación".

Debido a los riesgos que el ejercicio involucra para las cervicales, así como a la poca experiencia entrenada con la que cuentan quienes están en el período de "adaptación", esta máquina se transformaba, en el *Megatlon* al que acudía Gabriel, en el "ejercicio prohibido". Obviamente, estaba prohibido sólo para ellos, que intentaban practicarlo a fin de imitar a quienes veían como "más avanzados". Sin embargo, las reprimendas de los instructores eran rápidas, mostrándoles enseguida cuáles eran los ejercicios permitidos.

Además de que se movía con mayor autonomía que cuando estaba "en adaptación", algunos marcadores como la vestimenta hacían parecer a Gabriel un

instructor. Éste, al igual que muchos otros entrenados avanzados habían comprado remeras con el nombre y el logo de *Megatlon*. Según Gabriel, por esa misma razón las dejaron de vender: "parecíamos todos instructores. Ahora se comercializan otras que son diferentes de las que usan los profesores". Según Bourdieu, las leyes suntuarias que tienden a regular de manera rigurosamente jerarquizada la distribución de las manifestaciones simbólicas (particularmente vestimentarias) entre los nobles y los plebeyos, y sobre todo tal vez entre los diferentes rangos de la nobleza, son una ilustración muy precisa de este proceso" en el que "se pasa del capital simbólico difuso, basado exclusivamente en el reconocimiento colectivo, a un capital simbólico objetivado, codificado, delegado y garantizado por el Estado, burocratizado (1996:113). En el caso en cuestión, aunque no es garantizado por el Estado sino por el reglamento interno de la institución, se aplicaron reglas similares en el uso de la vestimenta a fin de que quede bien claro quienes mandan y quienes obedecen en el lugar. Actualmente, los instructores utilizan una remera que nadie más puede vestir, símbolo de que ellos son los únicos poseedores de una autoridad legítima. Esta simple remera naranja fluorescente, en cuya espalda dice en letras negras grandes "trainer", simboliza que quien la porta es poseedor de un capital educativo específico. Quienes las utilizan son profesores de educación física, razón por la cual saben que es lo que hay que hacer en un gimnasio. Ese capital educativo es además simbólico porque puede ser leído por los entrenados "según unas categorías de percepción, unos principios de visión y de división, unos sistemas de clasificación, unos esquemas clasificadores, unos esquemas cognitivos que son, por lo menos en parte, fruto de la incorporación de estructuras del campo considerado, es decir de la estructura de distribución del capital en el campo considerado" (1997:151).

Volviendo a los entrenados, ellos ya habían aprendido las técnicas del movimiento corporal y podían hacer uso libre y discrecional de las máquinas, seleccionando y desechando unas y otras, aunque tampoco con tanta libertad como para evadirse completamente de las rutinas de trabajo. Este saber práctico sobre el cuerpo se transformaba en un recurso que tampoco compartían fácilmente con los recién llegados. En el gimnasio al que concurría Griselda, uno de los entrenados más "grosos" del lugar, mientras hablaba con ella, a quien sí reconocía como par, también discutía de manera muy fuerte con un joven entrenado "en adaptación" que quería hacerse de recursos que no poseía. El entrenado en cuestión, de nombre Juan Carlos, se enojó con el joven, porque quería usar una herramienta que él estaba utilizando. Juan Carlos no se la iba a

prestar. En función de su mayor acumulación de tiempo más trabajo en el lugar, él tenía más derecho que el novato para usarla. Este último, además, no dejaba de hacerle preguntas respecto a los métodos más efectivos para ganar músculo de manera rápida. Juan Carlos en determinado momento estalló:

"Yo vengo acá a entrenar igual que vos. Pagá un entrenador. Yo no estoy para enseñarle a nadie". El chico respondió: "esta bien, andaaaa, esta bien, dejaaaaa". A lo que Juan Carlos furioso replicó a los gritos: "Tomatela", "sos un cagón", "cagón", "Te voy a romper todo". El entrenado más joven se retira en silencio hacia otro sector del establecimiento. Juan Carlos vuelve a hablar con Griselda. Diario de campo, Miércoles 27 de octubre de 2010. Gimnasio Épica. 20:00 a 21:30 hs.

En definitiva, una vez que los entrenados se han convertido en tales, también han ganado autonomía y libertad para conducir sus propio destino dentro del gimnasio. Entre entrenados e instructor se delinea otro tipo de relación, aunque no de pares, pero si mucho más horizontal que la que los vinculaba en el "período de adaptación". De hecho, como vemos en la escena anterior, los entrenados se empiezan a ver como los mejores instructores de sí mismos. Pero no sólo eso, los nuevos entrenados "en adaptación", o los "barriletes" en términos de la jerga de los gimnasios, también los observan como posibles informantes a los que recurren para que les enseñen. Estos saberes del entrenamiento no son socializados tan fácilmente con los novatos, como hemos visto más arriba, puesto que a los nuevos entrenados les costó mucho tiempo más trabajo en el lugar apropiarse de ellos, razón por la cual no están tan dispuestos a compartirlos con quienes no reconocen como pares.

A diferencia de la etapa de adaptación entonces, la vigilancia del instructor pasa a ser ahora muy difusa o casi inexistente. Este último se va ir limitando cada vez más a proveer de rutinas nuevas solo a pedido. Aunque los entrenados no desechan esta herramienta, porque constituye un elemento central del modo en que se organiza toda la actividad de entrenamiento en el gimnasio, sí las irán adaptando a su nueva condición de status. De hecho, quizás las vayan creando y alternando por sí mismos. El entrenador por su parte irá restándoles atención a estos entrenados, porque tiene otros "en adaptación" a los que debe atender. Tampoco podría hacer otra cosa. Frente a la relación de confianza, intimidad y compromiso moral que se va tejiendo entre dos compañeros que "trabajan" juntos, el entrenador, fiel representante de la autoridad del dispositivo de entrenamiento, irá quedando relegado. Su rol jerárquico en la sala va a ir

resquebrajándose de a poco, a la vez que dejará de ser el único referente a quien se le puede y/o debe solicitar información y/o ayuda. Frente a este cambio en el estado de cosas, el instructor ya no podrá argumentar ser el único poseedor de una capacidad técnica, los entrenados, a medida que avanzaron en la carrera, construyeron un saber práctico que les dio autonomía, les permitió retar la autoridad del entrenador y desactivar una parte de la lógica de funcionamiento del dispositivo que, a priori, intentaba aislarlos para entrenar. Además, a medida que avanzaron en la carrera también fueron marcando el cuerpo. Transcurrió el tiempo y se hicieron más "grosos", más "tonificados", más entrenados. El entrenador, quien sostenía gran parte de su autoridad en función de que su cuerpo les mostraba a los otros que tenía mayor entrenamiento, ahora se ve compitiendo con los entrenados: en el gimnasio ya no manda quien fue investido por la autoridad del dispositivo de entrenamiento, sino quien tiene el cuerpo más "grosso", más "tonificado", más "marcado", en el fondo, más entrenado. De nuevo es necesario recordar que esta instancia de trabajo fue alcanzada por todos luego de un largo período en el que estuvieron bajo la vigilancia total de los instructores. Ahora, en cambio, y en función de un repertorio variado de recursos que se hicieron propios, tomaron la carrera por cuenta propia, pero en el fondo lograron un recambio del sentido de su cuerpo y de su subjetividad personal.

## ***Conclusión***

En este capítulo mostré como convertirse en entrenados implica también un ejercicio activo de parte de las personas que buscan transformar su cuerpo y su sentido de sí mismos en el gimnasio. A diferencia del capítulo III, donde el trabajo del cuerpo era dirigido por otros, en éste se vuelve más libre, intuitivo y autónomo. Pero sólo puede tornarse así debido a que los entrenados invirtieron un largo período de tiempo más trabajo allí, mucho más que una simple "temporada", como hace la mayoría de las personas que se acercan a los gimnasios.

Además de sumar tiempo y trabajo, los entrenados asumieron que lo que estaban haciendo en el gimnasio era "trabajar". Esto no dejaba de implicar cierta contradicción con el tiempo estrictamente definido como "laboral", en el cual cada uno se desempeñaba en la actividad de la que provenían sus ingresos. A pesar de llamar "trabajo" al entrenamiento, éste sería un tipo de trabajo muy especial que se aproximaría

mucho más a la idea de "ocio" o "tiempo libre". Pero para los entrenados, el ocio sería entendido como un "trabajo" en todo caso.

El tiempo de trabajo ocupa una parte importante dentro de la vida cotidiana de cualquier persona, junto a otras porciones de tiempo dedicadas al descanso, la familia, los quehaceres domésticos y/o el tiempo libre. Sin embargo, en las sociedades occidentales, todos ellos podrían ser agrupados dentro de una antinomia clásica que tiene de un lado al tiempo de trabajo y del otro al tiempo libre. En comparación histórica, la franja de tiempo que se dedica actualmente al trabajo es más o menos fija y está regida por leyes laborales estrictas, por lo que aquellas jornadas laborales de dieciséis horas de fines del siglo XIX que nutrieron el horizonte de las reflexiones de Marx (1999), forman hoy más bien la excepción que la regla. Del otro lado de la ecuación está el tiempo libre. Muchas veces la noción se utiliza de manera alternativa a la de tiempo de ocio, aún a pesar de que se trata de conceptos diferentes. Mientras que el tiempo libre es aquél que no está dedicado a dormir, trabajar y comer, el de ocio es ese otro donde se realiza una inversión para el desarrollo personal, el divertimento o el descanso (Dumazedier, 1964). Por otro parte, no todo el tiempo no invertido en trabajo en sentido ocupacional-asalariado puede ser destinado a actividades de ocio y recreación. La fracción de tiempo ociosa -en sentido de recreativo- es muy pequeña una vez que se descuenta el tiempo de trabajo asalariado, el tiempo de trabajo doméstico-privado familiar, el de descanso diario, el de la satisfacción de las necesidades biológicas y el dedicado a la socialización (Elias y Dunning, 1992:91). Concretamente, como sostenía Dumazedier, la diferencia entre tiempo libre y tiempo de ocio es que el primer término refiere al lapso temporal, mientras que el segundo está relacionado con la utilización activa del tiempo en una actividad. Si la fracción de tiempo ociosa que queda luego de descontadas todas las anteriores es tan reducida, ¿por qué los entrenados destinan gran parte de esa pequeña porción a "trabajar" en el gimnasio? Porque antes que conformar el reverso puramente negativo del trabajo, las actividades de ocio se muestran, cada día más, como espacios centrales para cimentar la identidad personal individual. Es decir, en una sociedad donde las subjetividades construidas alrededor del trabajo están cada vez más corroídas (Sennett, 2000), comienzan a aparecer nuevas maneras de identificarse alrededor de prácticas de tiempo libre. Es probable que ello explique en parte por qué los entrenados se dedican a trabajar en sus espacios libres de ocio. Allí encontraron una actividad a la que pueden dotar de sentido y, a través de modificar el cuerpo, también cambiar parte del modo en que se ven a sí mismos.

Además de entender que en el gimnasio ellos estaban trabajando, en segundo lugar y como resultado de que acumularon tiempo más trabajo en el gimnasio, pudieron conocer los significados de entrenar "en temporada" y fuera de ella. Así descubrieron que entrenar "fuera de temporada" o en invierno es sinónimo de trabajar fuerte, para volumen y tonicidad muscular, mientras que entrenar "en temporada", o durante la época de calor, implica definir y moldear todas las formas del cuerpo. También hicieron propia una forma de experimentar el tiempo en el gimnasio que es circular: fase de trabajo de invierno, fase de trabajo de verano, relajamiento de las prácticas y descanso del cuerpo, para luego volver a iniciar el ciclo una y otra vez año tras año.

En tercer término descubrieron que, más allá de los objetivos escritos en la rutina, y que como vimos en el capítulo III estaban tipificados en Salud y bienestar físico, Control de peso, Hipertrofia y Rendimiento deportivo, ahora aparecía otro más global como es "prepararse para el verano". Todo el trabajo que los entrenados realizan durante el año tiene como objetivo llegar al verano en la mejor condición corporal posible, no sólo por razones estéticas relacionadas con que en esa época el cuerpo está más expuesto a la mirada de los otros, si no también porque es necesario prepararse para recibir a los "barriletes" que empiezan a llegar al gimnasio en septiembre. Un cuerpo entrenado simboliza que ellos acumularon mayor cantidad de tiempo más trabajo en el gimnasio, razón por la cual son quienes mandan en el lugar. Además de ello, llegar listos al verano también implicaba el descanso. Luego de un arduo año de trabajo, primero durante el frío y luego en el calor, era hora de darle un respiro al cuerpo, a fin de que pueda seguir acumulando ganancias. El descanso empieza a tornarse consustancial al trabajo y la carrera entrenada en el gimnasio. De esto hablaremos en el capítulo V.

En cuarto término los entrenados también aprendieron a moverse en el lugar. Para ello debieron internalizar un esquema corporal de seis partes que dentro del ámbito de los gimnasios porteños permite figurarse el cuerpo. Piernas, espalda, pecho, hombros, tríceps y bíceps son en orden decreciente las partes de un rompecabezas complejo que los entrenados deben combinar de acuerdo a los avances y retrocesos de la carrera entrenada. También empezaron a reconocer que los espacios y las máquinas del gimnasio se encontraban en consonancia con ese esquema de seis partes. Durante la etapa de adaptación, mis interlocutores en el trabajo de campo tan sólo recorrían el espacio de acuerdo a lo que el instructor les señalaba; todavía no entendían la forma en que el cuerpo y el espacio estaban relacionados. Sólo después de haber acumulado

tiempo más trabajo, es decir de haberse convertido en entrenados, pudieron hacerse de ambos recursos: un esquema corporal y unas formas de figurarse el lugar en consonancia. Así entonces empezaron a comprender que había una zona aeróbica y otra anaeróbica, y dentro suyo espacios dedicados a cada una de las partes musculares del cuerpo. Los entrenados, luego de haberse convertido en tales, también empezaron a decidir por cuenta propia el destino de sus carreras. Esto se hacía particularmente palpable si uno observaba la carrera de alguna de las mujeres. Mónica, quien en el período anterior tenía vedada por expresa instrucción del entrenador la zona anaeróbica, donde ingresaban en su mayoría hombres, ahora penetraba y salía de ella de acuerdo a los propios objetivos que tenía en mente para su cuerpo y para el sentido de sí misma que fue delineando en el gimnasio. Finalmente, los entrenados también se hicieron de un lenguaje que no poseían. Aprendieron a hablar la jerga de los gimnasios y manejarla demuestra pertenencia a la comunidad de entrenados, incluso más allá de los establecimientos de que se trate y de los tipos "de barrio" o de "cadena". En todos ellos, los términos para definir personas, cosas y actividades son similares o tienen pequeñas variaciones. Entre estos vocablos, los más difíciles de apropiarse son los que se utilizan para, como veremos en el último capítulo de esta tesis, referirse a los esteroides anabólicos. Un lenguaje secreto los recubre a fin de ocultar una práctica de consumo que se desea mantener en cierta reserva frente a novatos e instructores.

En resumen, a diferencia del capítulo III, donde la socialización con el lugar estaba totalmente mediada por el instructor, los entrenados ya no tienen mediadores. A partir de aquí, ya se han transformado en trabajadores de tiempo completo que conducen la carrera en el gimnasio por cuenta propia. En el capítulo siguiente veremos como, la carrera entrenada también irradia fuera del espacio gimnasio, inficionando otros hábitos tales como la dieta, el descanso o la sociabilidad y a la postre modificando todo el estilo de vida de quienes ha elegido convertirse en entrenados.

## Capítulo V. Entrenados también afuera del gimnasio

En este capítulo expondré cómo los entrenados prosiguieron sus carreras fuera del espacio del gimnasio. Una vez que aprendieron a "trabajar" el cuerpo, los entrenados continuaron la carrera nutriendo otros aspectos que también empezaron a considerar que debían poner en sintonía con la nueva idea de sí mismos desarrollada en el gimnasio. Ser un entrenado, como ya adelanté en el capítulo IV, se fue convirtiendo de a poco en una suerte de "trabajo" de tiempo completo que no tenía límites espaciales algunos. Lo que veremos a continuación es cómo los entrenados prosiguieron desarrollando este "trabajo" fuera del gimnasio, modelando los aspectos más cotidianos de la vida diaria, como la alimentación, el descanso y la sociabilidad. Ya no se trataba solo de "trabajar" con esfuerzo en un conjunto de técnicas corporales en el gimnasio, si no de renovar todos los hábitos diarios, de modo que ese nuevo Yo quedase alineado perfectamente alrededor de una misma idea de persona. Un sujeto entrenado no podía -o al menos no debía- comportarse como lo haría un no entrenado: los excesos en la alimentación, el pobre descanso que no alcanzaba a cubrir el esfuerzo físico y los vínculos sociales que no contribuían a mejorarse a sí mismos fueron puestos en tela de juicio primero, analizados luego, y después regulados.

"Duerme, entrena, come, repite" es una consigna muy popular en los gimnasios porteños que resume bastante bien en qué se va convirtiendo de a poco la vida de los entrenados: un ciclo diario marcado por la repetición rutinaria de fases, donde ya no sólo entrenar es vital, sino también alimentarse y descansar, aspectos que se transforman en complementos necesarios del entrenamiento. Los entrenados del gimnasio no deberían ingerir alimentos por placer; la necesidad de ha vuelto el principio explicativo de toda su alimentación. Y esa necesidad está relacionada con el nuevo cuerpo que construyeron en el gimnasio: ahora ellos deben seleccionar sólo aquellos alimentos que consideraban productivos para la máquina que creen es su cuerpo. Del mismo modo, los entrenados miden las horas de sueño y los vínculos sociales a partir de los beneficios que pueden aparejarle para el desarrollo de la carrera.

El aprendizaje de las técnicas corporales en el gimnasio motorizó todos estos cambios en la vida de los entrenados, quienes en algún momento de la carrera se dieron cuenta que debían dar un paso más adelante y colocar en línea todos los hábitos de su vida cotidiana con el nuevo Yo que habían comenzado a cultivar. Para analizar estos

cambios que los entrenados empezaron a realizar sobre sus hábitos cotidianos me valdré de algunos trabajos provenientes de la antropología de la religión para interpretar las prácticas ascéticas. En definitiva, lo que los entrenados están haciendo con su vida es cultivar el Yo a través de su cuerpo, a partir de un conjunto de prácticas de ascesis, de igual modo que, por ejemplo, el monje a través de sus conductas buscaba apartarse del mundo, elevarse y convertirse en otro renovado y mejor. La única diferencia es que las prácticas que desarrollan los entrenados no están revestidas por un matiz religioso; se trata en cambio de un tipo de ascetismo mundano, más parecido al que desarrollaban los boxeadores del gueto negro que estudió Wacquant.

En resumen, en este capítulo muestro en el siguiente orden, primero algunos aportes teóricos útiles para pensar este tipo especial de ascetismo intramundano que desarrollaron los entrenados del gimnasio. En segundo lugar, expongo la modalidad de ascetismo intramundano que practican los entrenados, el cual requiere sí o sí de bienes de consumo. Tercero y en relación con lo anterior, analizo las tres dimensiones claves de este tipo de ascetismo intramundano como son la dieta, el descanso y la sociabilidad. Finalmente cierro el capítulo interrogándome por los límites de este tipo de ascetismo. Construirse como individuos plenamente ascéticos que pueden medir, clasificar y seleccionar alimentos o evaluar vínculos sociales de manera perfecta resulta siempre una empresa difícil de concretar. Si su propósito reside en buscar seguir avanzando en el camino de la reconversión personal que emprendieron tiempo atrás, deberán alinear sus conductas fuera del gimnasio de acuerdo al nuevo Yo que inventaron dentro para complementar ambas esferas.

### ***El ascetismo como modo de regular el Yo a partir de intervenir el cuerpo***

El estudio de las prácticas ascéticas, en particular las que tienen al cuerpo en el centro de los comportamientos de regulación y control personal, cuenta con una larga tradición. El modo en que se ha abordado el estudio de este tipo particular de prácticas sociales varía de acuerdo al enfoque disciplinar aunque, según Valantasis (1998), existen dos maneras clásicas de tratarlas: una es la que han llevado adelante los historiadores y otra es la emprendida por los teóricos sociales, donde imperan miradas más afines a la sociología y la antropología:

"Los teóricos sociales entienden el ascetismo como un amplio sistema cultural, mientras que los historiadores lo consideran como una práctica específicamente religiosa relacionada con el aislamiento social, la restricción alimenticia, la regulación sexual y la formación de una comunidad religiosa. Los sistemas culturales de los teóricos sociales localizan al ascetismo en el centro de la participación cultural, social e individual de todos los ámbitos de expresión de la cultura; las prácticas religiosas particulares de los historiadores localizan al ascetismo sólo dentro del ámbito religioso o filosófico (traducción propia)" (Valantasis, 1998: 544).

El enfoque que sigo aquí está más relacionado con los estudios sociológicos y antropológicos, en la medida que el ascetismo no está vinculado únicamente a la experiencia religiosa.

Para Nietzsche, quizás uno de los primeros pensadores en abordar el estudio de las prácticas ascéticas, éstas surgieron con un objetivo certero: dar sentido a la existencia humana. Con una mirada profundamente crítica, el alemán decía sobre las normas de comportamiento ascético de comunidades cerradas de artistas, filósofos y religiosos.

"¡Y el ideal ascético ofreció a ésta un sentido! Fue hasta ahora el único sentido; algún sentido es mejor que ningún sentido; el ideal ascético ha sido, en todos los aspectos, el fuete de mieux (mal menor) par excellence habido hasta el momento. En él el sufrimiento aparecía interpretado, el inmenso vacío parecía colmado, la puerta se cerraba ante todo nihilismo suicida" (2005:187).

Para Nietzsche, los ideales ascéticos tenían la función de colocar certidumbre donde no había más que preguntas. El autor no observaba en este mecanismo de regulación de la vida nada positivo sino un modo de encontrar respuestas falsas que expresaban, en el fondo, un profundo "odio contra lo humano". El ascetismo a través de sus ideales y prácticas regulatorias niega la experiencia sensible; a ésta le coloca un freno a través de normas de conducta práctica. En definitiva, el ascetismo a través de sus reglas se opone a las sensaciones más mundanas y en su reemplazo erige una realidad ficticia construida a partir de principios de trascendencia.

Durkheim por su parte no estaba tan preocupado en criticar el ascetismo; a él le interesaba más comprender su función social. Con una mirada menos crítica que la de Nietzsche, Durkheim sostenía que el ascetismo no era negativo; al contrario enfatizaba su carácter virtuoso: "A la luz de estos hechos puede comprenderse lo que es el

ascetismo, el lugar que ocupa en la vida religiosa y de donde provienen las virtudes que se le han, muy generalmente, atribuido" (2003:458). El ascetismo era para el autor un elemento esencial del comportamiento religioso: sin embargo, no creía que estuviera limitado únicamente a ese ámbito de la vida humana. Al contrario, Durkheim ya había observado cómo en las denominadas sociedades primitivas era posible encontrar también normas y prácticas de ascesis con una función social fundamental, vinculadas a procesos rituales ligados tanto al campo de lo sagrado como de lo profano. En última instancia, Durkheim llevó el argumento al extremo: las prácticas ascéticas no solo existen en el marco de comunidades de fe, sino que son inherentes a toda la vida social en sí y "parte integrante de toda cultura humana".

En la misma sintonía que Durkheim, Weber observaba cómo un ascetismo mundano aparecía con el advenimiento del capitalismo y, aunque era de un tipo distinto, tenía también muchos rasgos de continuidad con el antiguo ascetismo monástico. Este nuevo tipo de ascetismo era caracterizado por el autor como intramundano y su característica excluyente era la racionalización de todas las prácticas de la vida cotidiana:

"El "asceta intramundano" es un racionalista tanto en el sentido de una sistematización racional de su propio modo personal de llevar la vida como en el sentido de rehusar todo lo éticamente irracional, sea artístico, sea sentimental, dentro del "mundo" y de su orden. Queda siempre como fin específico: dominio vigilante y metódico del propio modo de llevar la vida. El protestantismo ascético, con grados de "consecuencia" diferentes según sus diversos tipos, que reconocía como única prueba de la calificación religiosa la corroboración dentro del mundo, pertenece a este tipo de "ascetismo vuelto hacia el mundo" (Weber, 2002:430)

El nuevo ascetismo que mira hacia el mundo surgió del vínculo entre la reforma protestante y el advenimiento del capitalismo. La ética del trabajo, cumplir con los deberes en vida y seguir el llamado de la profesión para la que cada uno está predestinado se transformaron en valores fundamentales de este nuevo ascetismo mundano que terminó por convertir, en los términos de Weber, a cada "cristiano en monje por toda su vida". Esta ética también impregnó los aspectos más íntimos de la vida cotidiana de los nuevos ascetas. Las trece virtudes de Benjamin Franklin quizás sean el mejor decálogo de normas para modelizar la vida a partir de prácticas

concatenadas<sup>71</sup>. En definitiva, todos los aspectos de la vida cotidiana se impregnaron de una nueva religiosidad social con influencias económicas, que a través de la valorización del trabajo esforzado constituyó, según Weber, "la más poderosa palanca de expansión de la concepción de la vida que hemos llamado espíritu del capitalismo".

También Foucault ha hecho su aporte al estudio del ascetismo. Toda moral implica, primero ciertos códigos de comportamiento y segundo distintas formas de subjetivación de esos códigos que cada individuo reelabora de manera personal en su relación con uno mismo. Foucault ha estudiado con más detalle el segundo componente de la dicotomía, o sea las formas de subjetivación y las prácticas morales individuales. Para Foucault, una Historia del comportamiento ascético debe partir sí o sí "de las formas de la subjetivación moral y de las prácticas de sí que están destinadas a asegurarlas" (2002c:26) y, además, resalta cuatro aspectos centrales en la construcción de esa relación con uno mismo:

*"La sustancia ética* (es decir, la parte de uno mismo que se refiere a la conducta moral, la materia con que la ética trabaja), *el modo de sujeción* (es decir, el modo en que se fomenta o estimula a las personas para relacionarse con sus obligaciones morales, como la revelación o la ley divina), *el ascetismo* -o la actividad de formación propia- (es decir, los cambios que uno hace de sí mismo para convertirse en un sujeto ético) y *el "telos" o meta* (es decir, el fin hacia el cual se mueve la ética; el resultado final de la formación ética) (traducción propia) (la cursiva es mía)" (En Valantasis, 1998:545).

De los cuatro elementos de la definición anterior, Foucault ha prestado mayor atención al tercero, o sea el ascetismo visto a partir de prácticas concretas de construcción del Yo. Por tal razón, también ha indicado cómo las técnicas son un medio de transformación personal que requieren de ejercicio constante:

"Ninguna técnica, ninguna habilidad profesional se puede adquirir sin ejercicio, tampoco se puede aprender el arte de vivir, el "techné tou biou", sin una "askesis", que debe ser tomada como una formación de uno mismo por uno mismo" (traducción propia).

Además de su carácter eminentemente práctico, el ascetismo para Foucault también se define por su componente repetitivo: la práctica de las mismas técnicas, de

---

<sup>71</sup> Ver: <http://www.thirteenvirtues.com/>

modo constante y rutinario, es la única manera de acercarse, aunque difícilmente se alcance alguna vez, a la perfección del Yo.

Harpham también analizó el ascetismo, en particular su vínculo con la cultura. Para él, el ascetismo es "el terreno operativo básico en que una cultura esta montada" (traducción propia) (Valantasis, 1998:546) y, utilizando una analogía informática, sostiene que el ascetismo puede ser comparado con un sistema operativo de computadoras. Al igual que cualquiera de estos programas que permiten que todos los demás puedan ejecutarse -y sin el cual ninguno funcionaría-, el ascetismo provee de cimientos éticos sobre los cuales una cultura funciona. Valantasis en respuesta indicó que si bien Harpham entendió correctamente que las prácticas ascéticas constituyen la base sobre la que toda cultura se asienta, perdió de vista que el ascetismo no puede comprenderse sólo a partir de la interacción entre sistemas de estructuras ascéticas profundas y expresiones culturales de superficie. Un ascetismo que se explica sólo por medio de la forma en que entran en interacción sistemas de estructuras culturales resulta autorreferencial y pierde de vista él que en realidad debería ser el elemento central: las formas en que los individuos recrean, por medio de la práctica, las normas de ascesis. Como sostiene Valantasis, "en el centro de la actividad ascética se encuentra un "yo", que a través de sus cambios de comportamiento, busca convertirse en una persona diferente" (traducción propia); este Yo debería estar en el centro de cualquier explicación que intente brindarse sobre el ascetismo, retomando a Weber, extra o intramundano. En definitiva, la definición de Valantasis, pero en sintonía con la de Foucault vuelve a colocar el foco sobre las prácticas concretas que el individuo realiza para cambiarse a sí mismo. Estas prácticas tienen también un carácter performativo (Austin, 1988) porque son capaces de, al realizarse, crear una porción de la realidad y una subjetividad renovadas.

A continuación observaremos cómo este nuevo ascetismo intramundano que construyen los entrenados del gimnasio requiere, además de una cuota fundamental de tiempo más trabajo, modelar los hábitos cotidianos en función de normas de conducta práctica. El adentro y el afuera del gimnasio van construyéndose como dos caras de una misma moneda que, aunque distintas, componen aspectos de un mismo y único Yo y por eso deben estar en igual sintonía. Para la recreación de este individuo ascético, ahora fuera del gimnasio, el consumo de bienes en el mercado se reveló como un aspecto central. A diferencia de los ascetismos que mostramos como ejemplos, ya sea el del monje que mira hacia el más allá y es negador del mundo, en términos weberianos, o

el del protestante que se enfoca en el interior de él, el ascetismo intramundano del entrenado no sólo es inmanente sino que también se vuelca al mercado a fin de construir cuerpos y entrenados mejores.

### ***Ascetismo mundano, bienes y mercado***

Los entrenados crean una modalidad de ascetismo mundano que, además de basarse en la ya conocida fórmula tiempo más trabajo en el gimnasio, requiere también de un conjunto de bienes de consumo. Estos bienes se revelan tan importantes como los componentes tiempo y/o trabajo y son de dos tipos: por un lado, los alimentos y, por otro, los suplementos alimenticios. Ambos son consustanciales de la dieta, aspecto que se torna fundamental para el entrenado que hace carrera dentro y fuera del gimnasio.

Los entrenados empiezan a prestar atención a la dieta, o sea a un aspecto de la vida cotidiana fuera del gimnasio, justo cuando comienzan a observar como se "estancan" en el trabajo con las técnicas corporales. Según Francisco,

"Ilega un punto en que tenés que empezar a ver qué estás comiendo: si dejaste de obtener resultados hay algo que está fallando. Podés estar entrenando bien pero si comés mal, de nada sirve. Ya te dije: comer bien es más importante que entrenar bien".

Para los nativos existe un determinado momento en la carrera entrenada que se caracteriza por el "estancamiento". Expresa uno de los temores más grandes de los entrenados. El modo más sencillo de reconocerlo es a través de la percepción del propio cuerpo, que habría dejado de cambiar: los resultados ya no se obtendrían con la misma velocidad que antes.

Durante un lapso importante de tiempo, que cubrió toda la etapa de adaptación primero y el período de entrenamiento autónomo después, fue posible renovar el cuerpo en base sólo a invertir tiempo más trabajo. Sin embargo, a medida que el tiempo fue pasando y más trabajo fue acumulándose sobre el cuerpo, éste fue alcanzando un límite. Aquello que había sido posible lograr de manera "natural" se habría cumplido como meta; el cuerpo habría dado todo lo que tenía para dar. Por tal motivo, para poder seguir renovándose a través de él ahora era necesario comenzar a realizar inversiones más onerosas, concretamente de bienes que hay que conseguir en el mercado.

Respecto al primer grupo de productos, o sea los alimentos, los entrenados crean dos significados opuestos para ellos. Así existen por un lado aquellos productos que sirven para mejorar el avance de la carrera entrenada y, por el otro, los que son contraproducentes porque la retrasan o directamente la perjudican. A diferencia de la etapa anterior al entrenamiento, los alimentos de la dieta pasan a definirse a partir de la dualidad positivo/negativo. Según Gabriel, por ejemplo,

"antes no me fijaba qué y cuánto comía, sólo comía. Igual, sigo comiendo mucho de todo porque tengo un metabolismo y una genética con los que me cuesta muchísimo ganar peso. Pero ahora selecciono más, trato de comer mucha proteína porque sé que es lo que más me ayuda a mejorar en el gimnasio y evito los carbohidratos simples".

Los alimentos cobran un sentido totalmente distinto del que tenían antes de que iniciaran la carrera; la dieta que los incluye se revela como un aspecto más de la renovación personal que se materializa en el cuerpo. La racionalidad es el principio rector que organiza los alimentos en dos grupos: de un lado están los beneficiosos y del otro los perjudiciales; deben ser priorizados los primeros y evitados los segundos.

Bajo la misma lógica es que ingresan los suplementos alimenticios a la dieta. Una vez modificado el modo de consumir alimentos, y reconfigurada la dieta a fin de apuntalar los cambios ganados en el cuerpo por medio de las técnicas, los entrenados descubren que había otro grupo de productos que podían hacer sinergia con el trabajo y los alimentos. Se trata de los suplementos alimenticios y lo que los diferencia de los alimentos es que constituyen una novedad total en la vida de los entrenados. Con los alimentos los entrenados sólo habían realizado reclasificaciones: luego de haber aprendido a trabajar con las técnicas empezaron a reconocer qué alimentos servían para recargar la máquina que creen es su cuerpo y cuáles no sirven a tal fin. En cambio, con los suplementos ocurre algo totalmente distinto. Los entrenados no utilizaban estos productos antes, incluso en algunos casos desconocían de su existencia, por todo esto se incorporan a los hábitos alimenticios como novedad.

Los entrenados entonces realizaron un conjunto de reclasificaciones de sentido de actividades y cosas. Primero, sobre su propia práctica de entrenamiento que ahora es vista como un trabajo. A este tema le hemos dedicado todo el capítulo IV. Segundo, sobre los alimentos de la dieta. Ahora, unos se convierten en beneficiosos y otros en perjudiciales; los entrenados que trabajan en el gimnasio deben incorporar los primeros

y evitar los segundos. Este tipo de comportamiento autoregulatorio sobre la comida es fundamental a fin de seguir avanzando en la carrera. De fondo, es necesario tener en cuenta que todo el trabajo anterior más la inversión onerosa actual requiere primero que nada que se tome al cuerpo como objeto. Como sostenía Baudrillard "como el más bello de los objetos, como el más precioso material de intercambio, para que pueda instituirse, en el nivel del cuerpo deconstruido, de la sexualidad deconstruida, un proceso económico de rentabilidad (2009:164).

Según Baudrillard también la presencia del cuerpo "en la publicidad, en la moda, en la cultura de masas -el culto higiénico, dietético, terapéutico de que se lo rodea, la obsesión de juventud, de elegancia de virilidad/feminidad, los tratamientos de belleza, los regímenes, las prácticas sacrificiales asociadas a él, el Mito del Placer que lo envuelve- son todos testimonios de que el cuerpo hoy ha llegado a ser *objeto de salvación* (2009:155). Aunque pasaron más de cuarenta años de que el autor escribió ese texto, el argumento sigue teniendo vigencia: el cuerpo constituye un medio a través del cual las personas buscan cambiarlo y también cambiarse a sí mismas. Quizás lo más problemático del argumento del autor sea la idea de que el cuerpo es objeto de un redescubrimiento "que, bajo el signo de la liberación física y sexual, se produce después de una era milenaria de puritanismo" (2009:155). El cuerpo sigue constituyendo un medio de redimirse a sí mismo pero, como vemos en el caso de los entrenados del gimnasio, no parece haber allí nada parecido a una liberación física y sexual. Por el contrario, lo que surge es un ascetismo mundano, acomodado a los tiempos actuales, donde el mercado y los bienes que se encuentran en él cobran un papel central. Es decir, se mezclan en la experiencia de los entrenados, por un lado, un hedonismo que coloca al cuerpo en el centro, pero por el otro, un conjunto de prácticas para cultivarlo que nada tienen de liberación. Todo el repertorio de prácticas que surgen en la nueva vida de los entrenados fuera del gimnasio, por el contrario, vienen a controlarlos, a constreñirlos, a regularlos de los excesos que les impedirían seguir renovándose personalmente a través del trabajo con las técnicas.

En definitiva entonces, los entrenados emprendieron en este punto de la carrera en el gimnasio un conjunto de prácticas ascéticas para regular el cuerpo y a través suyo el Yo que requieren sí o sí de bienes que se comercializan en el mercado. Estos bienes que son consumidos también son automáticamente reinvertidos en el propio cuerpo. Se trata de un tipo de consumo que, si es realizado sin abandonar la fórmula tiempo más trabajo en las técnicas y es reinvertido rápido en el propio cuerpo, debería arrojar sólo

ganancias en el objetivo de renovarlo. Para entender este tipo especial de consumo y posterior reinversión en el cuerpo es fundamental tener en cuenta los sentidos que los entrenados crean sobre los alimentos y que los dividen en dos: los que sirven y los que no. Con los suplementos, en cambio, en éstos se arraigan sólo características beneficiosas. No existen suplementos que se agreguen a la dieta para perjudicarla. Si se los suma es porque se supone que van a aportar grandes beneficios al trabajo del cuerpo en un momento en que el "estancamiento" aparece como una posibilidad que podría poner en riesgo todas las ganancias. Como afirma Tevik siguiendo a Douglas e Isherwood (1979), podemos ver cómo los bienes son "buenos para pensar" (2006:123). A partir de estudiar su consumo es posible descubrir las clasificaciones que los entrenados hacen sobre los alimentos, los sentidos diferenciales que les depositan y los hábitos nuevos, como "trabajar" en el gimnasio, con los que se relacionan. En último lugar de este apartado, y también poniendo a prueba una idea de esta tesis que ya tratamos en el capítulo II, observamos como convertirse en entrenados sigue requiriendo algo más que una fuerte voluntad. Hasta aquí los entrenados podían avanzar en la carrera sólo a base de trabajo esforzado, o de la ya repetida tantas veces, fórmula tiempo más trabajo. Ahora a esa fórmula es necesario agregarle un tercer aditamento: tiempo más trabajo más dinero. El dinero transformado en bienes como alimentos o suplementos es fundamental para mejorar el destino de la carrera, lo cual no implica que reemplace ni el tiempo ni el trabajo que hay que dedicarle a las técnicas, sino que se suma como un elemento más en una larga cadena. Veamos en el apartado siguiente cómo ingresan los alimentos a esta carrera que ahora también se desarrolla fuera del gimnasio.

### ***La renovación dietética***

"Si no comés bien, no vas ver ningún cambio". Roxana así volvía a insistir sobre la importancia que tiene la dieta para complementar el trabajo esforzado que hacía sobre su cuerpo. Francisco, por su lado, llegó al *Boulevard* con un pequeño recorte de una revista que, al parecer de él, revelaba una verdad: "El mandamiento VIII del buen *crossfitter*":

"8. *La comida es tu gasolina, no tu lastre*

Esta es una de las bases de todo lo que hacemos. Es absolutamente importante saberlo, y aplicarlo. Sin una buena nutrición, no vas a tener los resultados que esperás y seguramente vas a sentir frustración. Como todo lo demás en nuestro deporte, estamos hablando de disciplina. No está mal cometer algunos pecados. Pero se trata de avanzar, no de retroceder".

Aunque Francisco practicaba *crossfit* no se consideraba un "*crossfitter*", pero sí creía que en este mandamiento de un decálogo mucho más amplio se revelaban verdades. "Esto tranquilamente puede aplicarse para cualquiera de nosotros, hagas *crossfit*, gimnasio o *running*, para el que entrena, la dieta es todo". Dicho en otros términos, es lo mismo que había sostenido Gabriel cuando dijo que "comer bien es incluso más importante que entrenar".

La dieta se va transformando de a poco en un elemento central de la nueva vida ascética de los entrenados. Para ellos, ahora todo se trata de "comer bien". En el *box* de *crossfit* al que asistía Francisco había un cartel con indicaciones entre las que resaltaba también la de "comer bien". Debajo de esa inscripción estaba escrita la siguiente esquela: "Comé carne y vegetales, nueces y semillas, frutas y un poco de almidón y no azúcar. Mantené el consumo que apoye el ejercicio pero no la grasa" (ver Anexo). Los sentidos implicados en esta idea de "comer bien" no son necesariamente idénticos a los que -retomando algo de lo ya estudiado en el capítulo I-, el saber médico designa con el mismo nombre. Para éste último, aquello que es saludable para los cuerpos y las personas, es realizar al menos cuatro comidas diarias, y si es posible seis, donde cada una de ellas debería componerse de pequeñas porciones de alimentos distribuidas a lo largo del día (Ver, por ejemplo, Cormillot, 2012). Para los entrenados la idea de "comer bien" se acerca a la propuesta médica en algunos aspectos pero en otros se distancia totalmente. Junto con el saber médico, los entrenados coinciden en que el cuerpo debe ser alimentado entre cuatro y seis veces diarias. Así lo hacen separando las comidas como dosis, que van ingiriendo a lo largo del día, incluso sin importar los lugares en los que se encuentren, como veremos en el apartado dedicado a los reacomodamientos que deben realizar en su vida social. Los entrenados a veces deben comer en lugares y horarios poco apropiados y se enfrentan a dos opciones: comer como un no entrenado o mantener la dieta aunque a la vista de los demás puedan parecer, en términos beckerianos, unos desviados.

En lo que sí se distancian sin duda de la mirada médica es, primero, en los tipos de alimentos que deben ingerir y, segundo, en las cantidades que ingieren. Si para el

saber médico la dieta saludable es aquella que se compone de alimentos variados ingeridos en pequeñas comidas -como sostiene el artículo periodístico citado a modo de ejemplo-, para los entrenados, en cambio, "comer bien" significa recargar la máquina que creen es su cuerpo y que se vacía luego de cada entrenamiento esforzado. Como sostiene Michaud, esta concepción del cuerpo mecanizado estuvo presente en la cultura del deporte y de la gimnasia desde finales del siglo XIX, y retoma aún más fuerza en los últimos años del XX, asociada a las prótesis técnicas y biotecnológicas (2006:406).

Consumir alimentos, entonces, cobra un sentido totalmente nuevo: para potenciar el trabajo es necesario, antes que disfrutar de ellos, utilizarlos, combinarlos y organizarlos racionalmente de acuerdo al objetivo de renovar el cuerpo. Para los entrenados, los alimentos que sí o sí deben componer la dieta son todos los derivados de las proteínas: pollo, pescado y carne, en especial magra, además de huevos. Estos cuatro alimentos estaban presentes en la dieta de todos, a excepción de Roxana, que como es vegetariana utilizaba grandes cantidades de huevos y suplantaba las carnes con otros alimentos proteicos como las lentejas<sup>72</sup>. Por otro lado, también ingerían carbohidratos complejos como arroz, pastas o avena, aunque estaban atentos a no extralimitarse, ya que si bien permitían cargar energía para entrenar, en exceso podían contribuir también a acumular grasa corporal. Lo mismo ocurría con las frutas: entre ellas la banana era la más elegida por sus aportes nutricionales, pero también por lo beneficiosa que era antes de entrenar para "cargar energía" y después para recargar la máquina cuando se había quedado sin combustible. Al contrario, los carbohidratos simples eran relegados o directamente excluidos de la dieta. Para Margarita constituían directamente excesos: "son todas aquellas cosas que podés comer muy de vez en cuando, en una salida, o sea cuando comes como una persona normal". Se refería, sin dar nombres, a las hamburguesas, las papas fritas, los helados, los alfajores, el pan o las galletitas. Todos estos alimentos quedaban del lado de los vedados, los que estaban vinculados al polo negativo de la alimentación entrenada. Quizás el caso excepcional era el de Francisco, quien en una etapa muy avanzada de la carrera y luego de haberse dedicado con mayor ahínco a practicar las técnicas del *crossfit*, comenzó a realizar la "dieta paleolítica". A modo de explicación de por qué se había volcado hacia ella me decía:

---

<sup>72</sup> Desconozco si desde el punto de vista médico estas exclusiones, combinaciones y/o reemplazos de alimentos son efectivas o no. Sólo muestro como los entrenados observan, clasifican y toman elecciones sobre los alimentos a fin de crear dietas que creen van a mejorar sus cuerpos y sus personas.

"Acá es al revés de todo lo que te enseñaron los médicos y la tele, acá comés más proteína y mas grasa y evitas los carbohidratos. Nos enseñaron que las grasas son malas. Bueno acá es al revés, podés comer proteína y grasa pero tenés que reducir sí o sí el consumo de carbohidratos. Los "paleo" creemos que con la agricultura comenzó el sedentarismo; el hombre dejó de cazar, se quedó quieto en un lugar y empezó a engordar. Así estamos. Hay que volver sobre nuestras raíces cazadoras".

El argumento de Francisco era excesivo si se lo compara con la experiencia de los demás entrenados. Sólo quienes siguen este tipo de dieta paleolítica tratan de abolir los carbohidratos de manera casi total de la dieta, los demás entrenados sólo trataban de no excederse en su uso.

Seleccionar alimentos acordes a la carrera entrenada requiere realizar una inversión que los entrenados hasta aquí no contemplaban. Según Roxana, ella debía seleccionar unos alimentos que eran mucho más caros que los que ingerían los no entrenados:

"Los alimentos que consumimos son más caros. No es barato dedicarse a esto. "Pensá que vos comés carne, pollo, pescado, lácteos y todo es carísimo. También tenés que comprar más fruta y más verdura, que tampoco es barato. Siempre es más económico comprar galletitas o alfajores, pero eso no ayuda para nada".

Mónica por su parte sostenía que "alguien que no entrena puede comprar un paquete de galletitas y de ahí comen varios mientras toman mate. Yo en cambio tengo que comprar un yogur y comer sola. Esto no es fácil y además es caro". Toda la gama de productos alimenticios entrenados es bastante más costosa si se la compara con los menús de los no entrenados, donde son recurrentes las galletitas, los bizcochos o cualquier alimento rico en azúcares que, aunque proporcionan energía rápida, no son adecuados para la nutrición de un cuerpo que hace carrera en el gimnasio. Difícilmente el desayuno de un entrenado conste de una infusión con galletitas o facturas, como podría hacerlo cualquier persona no entrenada, por el contrario, es mucho más probable que combine unos huevos cocidos -algunos de los entrenados los comían crudos- con medio litro de leche, miel, almendras y algún cereal (Ver Anexo).

Además del tipo de alimentos, las cantidades, en comparación con la dieta de un no entrenado, también variaban sustancialmente. Esto era particularmente palpable en "la época de trabajo de invierno", momento en que los hombres elaboraban unas dietas que duplicaban y a veces triplicaban el total de alimentos que una persona-promedio

consume a diario. Si las etiquetas de los alimentos nos recuerdan que la cantidad promedio de calorías que un no entrenado consume a diario debería rondar las dos mil, los entrenados como Gabriel llevaban adelante dietas de cuatro mil, cinco mil y hasta seis mil calorías. Estas dietas parecían basarse en la consigna "comer y comer, y si queda algo de tiempo, seguir comiendo". Pero no sólo Gabriel se regía así; Luis, aunque estaba empezando a recorrer su carrera tenía una intención parecida, o sea desarrollar más tamaño muscular y para ello debía comer lo máximo posible. Este objetivo denominado de "volumen" era más común entre los hombres que en las mujeres. Como ya he dicho en capítulos anteriores, acumular músculo parece ser un objetivo exclusivo de hombres. Hay detrás de ello una barrera de género. El músculo en el gimnasio es sinónimo de poder y los hombres se han apropiado de él a la vez que les colocan a las mujeres diversas barreras para que puedan construirlo de manera autónoma. En el verano, como se alteraba el modo del trabajo en las técnicas, también mutaba el tipo de alimentación. Aunque los entrenados seguían priorizando los mismos alimentos, las dosis se reducían porque había que "marcar" el cuerpo. Así entonces se ajustaban las dietas, los carbohidratos se reducían al mínimo, los excesos permitidos en el invierno se volvían pecado mortales.

En resumen, los entrenados construyen una relación con los alimentos basada en la racionalidad: ellos seleccionan de manera minuciosa sus comidas, pensando más en sus cualidades que en el disfrute. La norma imperante es, en el fondo, que la renovación del cuerpo es alcanzada más rápidamente si la alimentación es coordinada con el entrenamiento. Para ellos, todo se trata de recargar la máquina que creen es su cuerpo. De hecho, una de las remeras más usadas al interior de los gimnasios tiene una inscripción que dice "No entrenes con máquinas, transfórmate en una".

Bourdieu sostuvo que el gusto en materia de alimentos no puede ser autonomizado de las otras dimensiones de la "relación con el mundo" que cada clase va construyendo sobre sí. El gusto alimenticio para Bourdieu, "depende también de la idea que cada clase se hace del cuerpo y de los efectos de la alimentación sobre el mismo, es decir, sobre su fuerza, su salud y su belleza, y de las categorías que emplea para evaluar estos efectos, pudiendo ser escogidos algunos de ellos por una clase e ignorado por otra" (1988:188). El gusto "clasifica y clasifica al clasificador" (En Featherstone, 1991:47). A partir de estos aportes, podemos decir: primero que el consumo de alimentos que los entrenados comienzan a priorizar está relacionado con las imágenes de cuerpo que han

internalizado en el gimnasio. Es decir, al realizar esta selección de alimentos están también tomando decisiones acerca de la mejor manera para asemejarse a unos cuerpos que les resultan deseables. En segundo lugar, lo que para ellos es fundamental, para otras personas que no han sido socializadas en el entrenamiento, pasa totalmente desapercibido. Una persona que no entrena a diario su cuerpo en el gimnasio no ha hecho suyas las imágenes que allí están presentes para interpelar(nos). Es decir, esa persona que no entrena ni siquiera considera como una necesidad alimentarse de un modo renovado para mejorar su cuerpo, ya que no experimenta que a éste haya que hacerle modificaciones. En todas las decisiones que los entrenados toman para acercarse al cuerpo que desean, interviene la pertenencia de clase, al menos en el sentido de que la construcción de un cuerpo vinculado a ciertas imágenes ideales requiere de "saber leer" el modelo para armar, aprenderlo de algún modo, trabajar para construirlo y realizar toda una serie de consumos-inversiones que demandan un poder adquisitivo puesto a disposición de una amplia gama de bienes.

Para Aguirre (2010), en una clave parecida a la de Bourdieu, las personas tienen una relación con los alimentos en la que influyen categorías de clasificación que son propias de la clase social de pertenencia. Así, los estratos inferiores de la población buscan alimentos "rendidores", mientras que las clases medias los prefieren "ricos" y las clases altas dirigen su búsqueda hacia productos "*lights*". La clasificación triple de Aguirre pareciera indicar que los sectores populares priorizan el rendimiento, la energía y las calorías. Las capas medias de la población, en cambio, harían del consumo de alimentos una experiencia de disfrute, y las clases altas estarían más preocupadas por el cuidado del cuerpo. Luego de haber estudiado la relación que construye con la comida un grupo específico como los entrenados del gimnasio podemos poner en discusión varios de los presupuestos anteriores. Los entrenados son un grupo heterogéneo de personas que, utilizando variables sociológicas clásicas como empleo, educación y nivel de ingreso, podrían ser considerados de clase media. Ellos son, como ya dijimos en otra parte de esta tesis, un grupo de edades similares, que residen en contextos urbanos cercanos entre sí, con estudios secundarios completos y/o universitarios en muchos casos comenzados y en algunos concluidos, y donde todos son trabajadores no manuales: son secretarías en oficinas, profesoras de escuela, vendedores en supermercado, librerías o kioscos, consultores de gestión y servicios a empresas o asesores en estudios jurídicos. Además, debido a las profesiones a las que se dedican, que involucran cierto trabajo sobre la imagen personal, es probable que tengan una

mayor estima del valor simbólico del cuerpo y por eso deciden realizar inversiones sobre él: empezar a entrenar en un gimnasio fue una de ellas; alimentarse de un modo renovado también lo es. Sin embargo, y disintiendo con Aguirre, este grupo parece combinar en su experiencia con los alimentos dos elementos que ella adjudica diferencialmente a cada clase. La idea de que los alimentos deben "rendir" y la de que deben favorecer al cuidado del cuerpo están presentes en la experiencia alimenticia de los entrenados. La que es menos perceptible es la experiencia de disfrute, aunque uno debería preguntarse si detrás de ese ascetismo intramundano que todo lo racionaliza no hay también un goce asociado.

Por otro lado, es posible observar cómo la capacidad de consumo empieza a influir de manera cada vez más palpable en el avance de la carrera entrenada: quienes pueden incorporar alimentos más proteicos -y también más costosos-, alcanzan sus objetivos corporales de manera más rápida y eficaz. Del otro lado, quienes no cuentan con un poder adquisitivo suficiente empiezan a quedar relegados; sus únicos recursos son la fórmula tiempo más trabajo en las técnicas; esto los coloca en una situación de inferioridad frente a los demás. El poder adquisitivo para consumir y reinvertir en el cuerpo seguirá incrementando su importancia. A continuación lo veremos alrededor de los suplementos alimenticios.

### ***El suplemento de la dieta***<sup>73</sup>

Luego de haber extendido ese nuevo Yo que construyeron en el gimnasio ahora también fuera de él, los entrenados comenzaron a darse cuenta de que había una serie de productos que podían potenciar los efectos de la dieta y, por ende, contribuir a reconvertir el cuerpo y la idea de persona que tenían en mente con mayor velocidad. Estos productos son conocidos entre los entrenados bajo el nombre de "suplementos".

Lionel: "¿Cómo tomo la creatina? ¿Antes o después de entrenar?"

Gabriel: La tenés que tomar antes y después de entrenar. Igual, la dosis que sí o sí tenés que tomar es la post-entrenamiento. Esa no la podés saltar nunca.

Lionel: ¿Y la tomo todos los días o sólo los días que entreno?

Gabriel: Todos los días, entrenes o no entrenes". (Nota de campo)

---

<sup>73</sup> Agradezco a Ramiro Segura haberme hecho notar que estos productos venían a suplementar la dieta antes que al cuerpo.

Así Gabriel le explicaba a Lionel, otro entrenado de menor experiencia, cómo debía tomar la creatina, un suplemento popular al interior de los gimnasios porteños. Como Gabriel hace años que venía desarrollando su carrera, y por eso había transcurrido por las dos etapas que demarqué en los capítulos III y IV, ya estaba en condiciones no sólo de enseñarle las técnicas a otros menos avezados, sino también de interiorizarlos en el consumo de suplementos alimenticios. Así, Gabriel de a poco se fue convirtiendo en un par de los instructores.

La noción de suplemento tiene una larga tradición filosófica y psicoanalítica (Lacan, 1992; Derrida, 1998) y, etimológicamente, remite a un objeto que viene a completar una entidad, ya sea porque esta última está incompleta, o porque debe perfeccionarse. En el caso bajo estudio, el suplemento nutricional aparece para completar algo que le falta a la dieta, pero por ende que le falta al cuerpo, y en el fondo también al sujeto que intenta renovar su subjetividad y su sentido de sí mismo. Bajo el rótulo de suplementos dietéticos -o nutricionales o deportivos- se agrupan productos muy variados de uso frecuente entre los entrenados del gimnasio (Ver Anexo). Estos productos sirven a fines tales como optimizar el rendimiento físico, favorecer la reparación muscular, ganar peso o quemar grasas. Muchos locales dedicados a la dietética, en términos amplios, han incorporado a su stock estas mercaderías. También las farmacias, incluida la principal cadena porteña los distribuye con éxito. Junto con los gimnasios, estos lugares constituyen el mercado donde los entrenados los consiguen.

Los suplementos que ellos más utilizaban eran los siguientes: ganadores de peso, proteínas de huevo o de suero lácteo, glutamina, creatina, aminoácidos ramificados y quemadores de grasa. A la dieta de los alimentos le sumaron estos suplementos con el objetivo siempre en mente de renovar el cuerpo y el Yo en función de unas imágenes que se apropiaron en el gimnasio y consideraban objeto de deseo. Sin embargo, no todos utilizaban estos productos del mismo modo. Gabriel consumía ganador de peso en invierno y proteína en verano. Francisco, en cambio, utilizaba proteína de suero lácteo todo el año y la combinaba con creatina. Roxana por su lado utilizaba proteína siempre y en verano sumaba un quemador de grasa en comprimidos. Este producto, sumado a la dieta baja en carbohidratos que desarrollaba, desde su punto de vista, la hacía reducir notoriamente la grasa corporal pero no el músculo, cuando entrenaba en "definición" en los meses del pre-verano. Mónica también utilizaba los quemadores de grasa pero durante todo el año de modo constante.

Debido a su cada vez más difundido uso, en las últimas décadas estos productos han terminado constituyendo uno de los mercados más modernos, dinámicos y de mayor expansión en el mundo (Schjøll, 2009). El público consumidor no estaría constituido exclusivamente sólo por quienes entrenan en gimnasios, si no que también abarcaría, en sentido amplio, a todas las personas que practican algún deporte, técnica corporal o disciplina física. Es decir, su *target*<sup>74</sup>, según la publicidad de una reconocida empresa de suplementos nacional "cubre las necesidades del deportista de alta competencia, del amateur y de las personas que cuidan su cuerpo a través de la actividad física"<sup>75</sup>. Esta definición es tan amplia que parece alcanzar a cualquier persona sin diferenciar edades, deporte o técnica corporal, así como tampoco grado de avance entrenado. Incluso quienes no realizan ninguna actividad física parecieran necesitarlos, si es que lo que buscan es cuidar su cuerpo. A pesar de ello, los entrenados del gimnasio parecen ser los principales consumidores de estos productos.

A la fórmula tiempo más trabajo le habíamos añadido el componente dinero, porque éste podía convertirse en alimentos que eran consumidos y reinvertidos a través de la dieta racionalizada en un medio más rápido para reformar el cuerpo. También el elemento dinero se volvió, en este punto avanzado de la carrera entrenada, cada vez más imprescindible para proveerse de suplementos dietéticos. Estos productos son costosos: una proteína, gasto mínimo que cualquiera de los entrenados realizaba, implicaba tener que desembolsar alrededor de \$ 850 pesos en un producto que dura como mucho dos meses. Agregar medio kilo de creatina implicaba sumar \$ 200 pesos, en el caso de la más económica. Una glutamina de 150 gramos, por su lado, rondaba los \$ 300. Un quemador de grasas sumaría otros \$ 300<sup>76</sup>. La canasta básica de suplementos podría agrandarse mucho más, siempre y cuando los entrenados dispusieran de capital económico para ponerlo al servicio del cuerpo. La calidad de los productos también podría aumentarse, y con ello los costos, incorporando, por ejemplo, algunos de origen importado.

En definitiva, en el uso de los suplementos, entre los entrenados imperaba la misma lógica racional que utilizaban con los alimentos. Su incorporación venía a hacer sinergia entre el trabajo y la dieta. El suplemento aparecía para garantizar el esfuerzo y las inversiones pero también para acelerar los procesos del cuerpo. Si es verdad como

---

<sup>74</sup> Según Dvoskin el "target" de una empresa es su "blanco" u "objetivo" y alude al grupo o público al cual pretende dirigir un determinado producto o servicio (2004:43).

<sup>75</sup> Ver <http://www.pulver.com.ar/>

<sup>76</sup> Los precios corresponden a enero de 2015.

sostiene Bauman (2010) que la vida se ha tornado más acelerada que antes, este tipo de productos sirve de ejemplo práctico. Los resultados de la ejercitación corporal, aunque siguen siendo dependientes de invertir tiempo más trabajo en el gimnasio, ahora pueden ser acelerados a partir de productos que se compran en el mercado. Respecto a este tipo de consumo de bienes, los entrenados solían hablar con total libertad en el gimnasio, incluso frente a quienes no habían desarrollado todavía una carrera de largo plazo como Luis. De hecho, en el gimnasio al que él asistía, estos productos se encontraban en una vitrina a la vista de todos y en el centro del salón principal. Los entrenados quizás no estaban dispuestos a enseñarles las técnicas corporales a los menos avanzados, como vimos ocurría en capítulos anteriores, pero sí consideraban digno de exhibición el sacrificio al que sometían su cuerpo a través de la dieta y la suplementación. Estos aspectos se transformaban en sinónimo de voluntad, dedicación y esfuerzo, todos atributos considerados socialmente positivos en el gimnasio. La denominada suplementación química, que veremos en el capítulo VI y último de esta tesis, sí se mantenía en el marco de un siempre relativo secreto.

### ***El descanso diario y la nueva sociabilidad***

Los últimos dos aspectos de la renovación ascética son menos dependientes del capital económico. A diferencia de lo que ocurría con la alimentación y la suplementación, en el caso del descanso diario y la nueva sociabilidad, los entrenados no tuvieron que realizar ninguna inversión onerosa, pero sí cambios en los hábitos de vida. Ambas dimensiones tenían un sentido distinto cuando no eran entrenados, pero a medida que avanzaron en la carrera también empezaron a cobrar cada vez más relevancia.

Ya observamos que el descanso tenía gran importancia en la carrera entrenada. Primero, porque en el trabajo con las técnicas era necesario prestar atención a las fracciones de tiempo que garantizaban el descanso entre series de ejercicios. Como en una fábrica, los tiempos de trabajo y de descanso eran medidos escrupulosamente por el reloj. Luego, el descanso se extendió como dimensión vital de la carrera hacia el período de receso anual. Llegada la época vacacional y luego de dos períodos de trabajo arduos, primero de frío y luego de calor, era necesario licenciar el cuerpo por un breve período o entrenarlo con una intensidad mínima, a fin de evitar el tan peligroso

"sobrentrenamiento". El cuerpo iba requiriendo cada vez más cuidados intensivos. Como última dimensión, el descanso diario también adquirió un nuevo significado alrededor del Yo entrenado. Según sostenía Margarita, "el cuerpo se desarrolla cuando no está entrenando. Vos le das un impulso en el gimnasio, que es momentáneo, pero él va cambiando cuando vos no estás en el gimnasio sino cuando estás descansando". En la misma sintonía, Francisco argüía sobre la importancia de descansar para ganar musculatura: "el cuerpo crece cuando dormís, no cuando entrenás. Todo el mundo cree que es al revés. No entienden nada".

El descanso diario era una dimensión de la vida cotidiana poco relevante y a la que los entrenados le prestaban mínima importancia. Luego de haberse hecho trabajadores de tiempo completo en el gimnasio, tuvieron que empezar a tener en cuenta que, antes o luego del habitual horario de sus empleos remunerados, ellos habían adosado un nuevo "trabajo" que ya no realizaban en una oficina y por el cual tampoco recibían ninguna paga, pero al cual sí debían garantizarle el descanso necesario. El cuerpo iba requiriendo cada vez más cuidados: primero técnicas, luego dietas, ahora descanso.

La sociabilidad es el otro aspecto que requirió ser reacomodado para que quedara alineado con el nuevo sentido del Yo que los entrenados habían construido. Si recordamos algo de lo expresado en el capítulo I, la sociabilidad era una razón que operaba como justificación, todavía muy difusa e incipiente, de por qué los entrenados querían empezar a entrenarse en un conjunto de técnicas corporales en el gimnasio. En ese entonces, Griselda, por ejemplo, argüía que deseaba reforzar vínculos con sus compañeros de trabajo, pero en el fondo también ampliar su círculo social con personas que no fueran de su entorno de origen. Ella provenía de un barrio humilde del sur de la provincia de Buenos Aires y allí no había personas que reconocía como pares -"eran todos negros en sus términos". A ellas no tenía intención de unírseles en grupo, por tal razón buscaba extender sus vínculos sociales alrededor de sus compañeros de trabajo.

También habíamos apuntado que, lejos de la clásica propuesta simmeliana donde la sociabilidad es representada como "una tendencia innata de las personas a unirse con otras" (Simmel, 2002:195), entre los entrenados aflora una sociabilidad seleccionada, dirigida a conocer personas que se consideran pares. Griselda tenía intención desde un principio de vincularse con personas que ella misma eligió. Alrededor del caso de Mónica es posible ver como la renovación de la sociabilidad fue menos mentada y se produjo *vis a vis* al avance de la carrera entrenada. Mónica a medida que se iba

convirtiéndose en una entrenada y su sentido de la subjetividad personal iba mutando, también se iba rodeando cada vez más de personas que eran como ella. Se dio cuenta, en un punto ya muy avanzado de su carrera entrenada, que todas sus redes sociales habían sido renovadas. Según cuenta "no te das cuenta, pero llega un momento en que todos los que están alrededor tuyo son iguales que vos, todos van al gimnasio, todos corren". En una sintonía similar, Becker sostenía que los fumadores de marihuana y los músicos de jazz, dos grupos que se dedicó a estudiar en detalle, alcanzaban el grado más avanzado de las carreras una vez que observaban, mirando a su alrededor, que se encontraban rodeados sólo de personas que hacían exactamente lo mismo que ellos (Becker, 1971; Faulkner y Becker, 2011). A Mónica le ocurrió algo similar. Ella se convirtió en una entrenada, luego impulsó a su marido a hacerlo y finalmente terminó rodeándose casi exclusivamente de pares con los que compartía el mismo estilo de vida.

Los entrenados adaptaron sus vínculos sociales a la nueva vida que crearon alrededor de entrenarse a sí mismos. Esto implicaba tener que incorporar sus nuevos hábitos a esferas de la vida cotidiana en las que no encajaban del todo bien. El trabajo sobre el Yo también implicaba auto-convencerse de que sus conductas eran las correctas mientras que las de los demás estaban erradas. Este tipo de argumento que surge para reforzar una conducta y en el fondo el Yo es también muy común entre los entrenados que consumen esteroides anabólicos, como veremos en el capítulo VI. En el apartado dedicado a la renovación dietética habíamos visto como muchos de los entrenados se veían en situaciones en las que tenían que optar frente a una disyuntiva: comer como no entrenados o hacerlo de acuerdo a su nuevo Yo, pero a costa de quedar como desviados frente a quienes no entenderían sus dietas. Francisco, por ejemplo, llevaba viandas de comida a la facultad. Ante la mirada atónita de los demás, siempre ingería demasiada comida. Gabriel, por su parte, debía acomodar sus nuevos hábitos a situaciones sociales en las que no sabía como comportarse. En una ocasión que había ido a bailar a un boliche de Palermo, por ejemplo, se le ocurrió que era una buena idea llevar un "tupper" con comida y un tenedor de plástico. Cuando intentó pasar el control de seguridad, los "patovicas" primero se sorprendieron pero luego lo dejaron pasar, porque según él, lo habían reconocido como un "par", como alguien que entrenaba igual que ellos y no podía estar seis horas dentro de un lugar sin ingerir alimentos ni suplementos. En ambos casos lo que se observa es que, aunque son poco compatibles, los entrenados buscaron la mejor manera de conjugar hábitos nuevos y vínculos sociales no entrenados. En otros casos, si las relaciones sociales eran demasiado riesgosas para el avance de la carrera

entrenada, podían ser directamente eliminadas. Por otro lado, era necesario priorizar todos los vínculos que surgieron alrededor del gimnasio y venían a darle impulso al nuevo Yo. A diferencia de las reglas del catecismo boxístico, o sea, no comer alimentos prohibidos, reducir al mínimo el círculo social y limitar al máximo los encuentros sexuales en el período pre-combate (Wacquant, 2006), en el caso bajo análisis, la tríada del sacrificio entrenado se conforma alrededor de los componentes dieta, descanso y sociabilidad.

## **Conclusión**

En este capítulo mostré cómo los entrenados llevan su carrera del interior del gimnasio hacia fuera de él. Una vez convertidos en entrenados al dominar las técnicas con soltura, el nuevo Yo que han creado empieza a irradiar otras dimensiones de la vida cotidiana que deben ponerse en la misma sintonía. Estas dimensiones claves son la dieta, el descanso y la sociabilidad. Desde la perspectiva nativa, los mejores y más rápidos resultados en este largo proceso que implica renovarse a sí mismos a través del cuerpo se obtienen de la combinación óptima de estas tres dimensiones. En unión, dan luz a un tipo de ascetismo intramundano que los separa y diferencia de los no entrenados, ya no por el hecho de que unos trabajan en el gimnasio y otros no, si no porque los diferencian hábitos de vida cada vez más distintos.

La popular frase en los gimnasios porteños "Duerme, entrena, come, repite" resume muy bien en que se transformó la vida de los entrenados. Esa frase combina las distintas partes del sacrificio que los entrenados realizan a fin de obtener como recompensa un cuerpo renovado, también encarnación de un Yo distinto. El cuerpo y el Yo que los condujo al gimnasio ya han sido reemplazos por otros, tanto dentro como fuera del gimnasio.

En términos teóricos, el sacrificio implica "un acto religioso que, por la consagración de una víctima, modifica el estado de la persona moral que lo consume, o de algunos objetos en los que la persona se interesa" (Hubert y Mauss, 2010:83). Enfocar el caso bajo estudio a partir de la noción de sacrificio implica tener que despegarla de la órbita de lo sagrado. En tal sentido, también Hubert y Mauss ya habían advertido sobre la potencia que tiene pensar el sacrificio disociadamente de lo religioso:

"Por lo demás, se ha podido ver en este recorrido cuántas creencias sociales y prácticas sociales que no son propiamente religiosas aparecen relacionadas con el sacrificio. Ha sido sucesivamente una cuestión de contrato, de redención, de castigo, de don, de abnegación, de ideas relativas al alma y a la inmortalidad que aún están en la base de la moral común. Esto habla de lo importante que es la noción de sacrificio para la sociología" (2010:181)

Quién ha sido pionero en pensar este tipo de "sacrificios profanos", en relación con el aprendizaje de un conjunto de técnicas corporales, ha sido Loïc Wacquant. Para este autor, el boxeador que sacrifica su cuerpo a fin de renovarse a sí mismo modifica su estado moral, en los términos, de nuevo, de Hubert y Mauss. Él boxeador se convierte en "otro", separado del resto de los profanos, se eleva por encima de ellos. O, como sostenía Durkheim, "después de someterse a las prohibiciones prescritas, el hombre no es el mismo que era. Antes, era un ser ordinario...Después, se ha acercado a lo sagrado por el mero hecho de distanciarse de lo profano. Se ha purificado y santificado precisamente por separarse de las cosas bajas y triviales que antes gravaban su naturaleza" (2006:149). En el caso bajo estudio, el sacrificio profano del cuerpo implica su consagración a un conjunto de prácticas de renovación. En primer lugar, se trata de un conjunto de técnicas corporales que sólo son incorporadas tras un largo y penoso proceso de aprendizaje (Míguez, 2002). A pesar de cualquier inclemencia climática o de obligaciones laborales o familiares, los entrenados debían buscar sí o sí la manera de "cumplir" con su cuerpo:

En una jornadas extremadamente calurosa de verano, llegué al Dance a las tres y media de la tarde. Había muy poca gente. Luego de hablar con el instructor respecto al calor agobiante, Roxana, quien también había llegado casi al mismo tiempo que yo, me indicó que "el calor era tanto y el clima estaba tan pesado, que lo único que se podía hacer era cumplir". (Nota de campo, 2007)

"Cumplir", para Roxana, significaba realizar un entrenamiento liviano, acorde al día, sin realizar ejercicios que pudieran ser riesgosos y/o que pudieran provocar el desvanecimiento. Sin embargo, el entrenamiento, aún a una intensidad más baja, no debía postergarse: solo había que reacomodarlo, medirlo de acuerdo a lo que sí podía hacerse. En el fondo, solo se trataba de "cumplir", incluso cuando las condiciones no eran las más propicias.

En el gimnasio se corta la luz. Francisco me mira. ¿Y ahora qué hacemos?, me pregunta. Se encienden las luces de seguridad del *Boulevard*. El lugar sigue en penumbras; son las 20:00 y la luz del sol que llega desde la puerta de entrada no alcanza a iluminar el interior del lugar. Nuevamente, empieza a escucharse el chirrido de las máquinas, el golpe seco de las mancuernas sobre las baldosas. Francisco me mira con intención de retomar el trabajo. Vuelvo a levantar la barra por sobre su cabeza para que haga una nueva "serie de tríceps acostado" sobre el banco. Termina la "serie", me alejo un minuto para recargar la botella de agua en el bebedero que está al lado de la puerta de entrada del establecimiento. Andrés me mira y me dice: "Mira a estos hijos de puta, no se van, no se ve un carajo, y los hijos de puta no se van...siguen entrenando" (Nota de campo, 2007).

Pero el sacrificio no sólo requiere de entrenarse bajo cualquier circunstancia adversa. Cada vez va pidiendo más del cuerpo y del entrenado. Nuevos controles aparecen para regular las esferas de la vida cotidiana. La entrega del cuerpo es total: la alimentación se racionaliza, la suplementación ingresa al cuerpo porque tiene algún tipo de arreglo a fines (Weber, 2002:20), el descanso es medido, la sociabilidad se renueva para que nada se interponga en el destino exitoso de la carrera entrenada. Se trata, como sostenía una de nuestras interlocutoras, de "hacerse cargo de uno mismo también fuera del gimnasio". En definitiva, el sacrificio se extiende a todos los ámbitos de la vida donde el cuerpo puede ser regulado. Ya no solo es necesario ser una persona joven dispuesta a entrenarse, si no también es requisito ofrecer el cuerpo a las dietas, el descanso y la vida social. En esta experiencia de renovación que mueve al Yo entrenado se ha mostrado como vital la capacidad de adquirir bienes, consumirlos y reinvertirlos en el propio cuerpo. Este tipo de ascetismo entrenado incorporaba como novedad, a diferencia de los que examinamos en la primera parte de este capítulo, que no sólo mira hacia el interior del mundo sino que también vira hacia el mercado a fin de constituirse. En el próximo capítulo veremos un nuevo posible paso del sacrificio entrenado, que también implica un consumo de bienes que se consiguen en el mercado, pero que a diferencia de los vistos aquí, es considerado un desvío mayúsculo de la carrera entrenada. Por tal motivo suele mantenerse en reserva. Además, son muchos menos los entrenados que se atreven a avanzar en esa dirección. Como es de preverse, me refiero al consumo de esteroides anabólicos. Esta nueva práctica que se adosa al Yo entrenado si es interpretada a partir del que he denominado el principio de salud en el capítulo I, y sin haber recorrido toda la carrera entrenada, es significada como una mera patología. Nuestra propuesta es otra. Empezar a consumir esteroides constituye una conducta desviada, si se la examina desde el punto de vista saludable, una mera patología

individual. En cambio, esta práctica de consumo es mucho mejor interpretable si se la coloca como un paso más, reservado para unos pocos pero posible, dentro del largo proceso de hacer carrera en el gimnasio.

## Capítulo VI. Entrenados desviados

En este capítulo abordo una de las prácticas menos conocidas pero también más riesgosas que incorporaron a la carrera algunos de los entrenados. Me refiero al consumo de esteroides anabólicos. Para algunos entrenados el consumo de estas sustancias se ha transformado en una práctica totalmente normal y lógica dentro de la carrera, una parte más del sacrificio que hay que hacer para renovar el cuerpo y a sí mismos. Hay tres elementos a tener en cuenta a la hora de estudiar este tipo de consumo: el primero, que quienes utilizan estas sustancias son en su gran mayoría hombres<sup>77</sup>. El segundo, que todos esos hombres entrenan únicamente con "fierros" y se denominan a sí mismos "fierros". Y el tercero, que ellos cumplieron todos los pasos de la carrera entrenada, uno tras otro, pero decidieron llevarla a otro nivel.

Para cualquier observador externo al gimnasio esta nueva dimensión que se adosa a la carrera de algunos entrenados constituiría una conducta desviada, propia de alguien que no supo cuándo debía colocar un freno a su fanatismo por el entrenamiento. Para algunos entrenados, se podría decir que la mayoría, también implica un desvío, una patología o aquel paso de la carrera que nunca se atreverían a dar. Como es juzgada por muchos como una práctica desviada, los usuarios suelen ocultarla a quienes no consumen.

Los entrenados aprenden a consumir estas sustancias en la interacción cotidiana con otros pares. Este tipo de sociabilidad es el costado oculto de los gimnasios, a través suyo se intercambia información o sustancias siempre por lo bajo y entre iguales. Los usuarios, además, crean una jerga para hablar del tema a fin de evitar que personas que no lo son entiendan de qué están hablando en el gimnasio. Desde el punto de vista de los usuarios, quienes no entrenan, afrontando todos los riesgos que ello implica, incluido tomar sustancias, son los que realmente están desviados. Ellos no poseen una férrea voluntad para cambiarse a sí mismos. Para los usuarios la lógica se ha invertido totalmente.

Desde el punto de vista de lo que he denominado la explicación saludable o el principio de salud a lo largo de toda la tesis, quienes utilizan este tipo de sustancias son desviados. Hasta aquí ellos no eran más que entrenados exitosos: habían llegado al

---

<sup>77</sup> Durante el trabajo de campo no encontré mujeres que utilizaran esteroides anabólicos, a excepción de quienes eran competidoras de fisicoculturismo.

gimnasio con la intención de mejorarse, permanecieron durante muchos años "trabajando" el cuerpo, reacomodaron sus hábitos diarios alrededor del entrenamiento; no había nada que los separara de los demás nativos. Incluso eran admirados por otros, porque se encargaron de cultivar una virtud personal a través del cuerpo. Sin embargo, si los descubren, todo podría cambiar. El límite entre lo saludable y lo no saludable es difuso; aquello que es considerado saludable, tan sólo con una única decisión como es empezar a utilizar esteroides anabólicos, puede mutar en su opuesto, lo no saludable, lo enfermo, lo adictivo, observado bajo el prisma de la óptica médica.

Voy a estudiar el consumo de estas sustancias alrededor de dos experiencias que, como suelen ser típicas, también sirven como muestra de dos grupos de usuarios distintos entre entrenados. Me refiero, por un lado, a quienes consumen estas sustancias de modo oral y, por el otro, a quienes las utilizan de manera inyectable. Analizo las dos modalidades de consumo alrededor de las experiencias de dos interlocutores distintos. Uno es el caso de Gabriel, quien los administraba bajo la modalidad oral, y el otro el de su compañero de entrenamiento, Lorenzo, quien combinaba inyectables con orales. Entre Gabriel y Lorenzo había una similitud básica: los dos eran entrenados del gimnasio con extensas carreras. Sin embargo, alrededor del consumo de esteroides anabólicos va a empezar a demarcarse una diferencia entre ellos. Entre Gabriel y Lorenzo la separación será la sangre: de un lado quedará quien decidió que "con un plan de estano oral" le alcanzaba, y del otro quien avanzó un paso más allá y se los inyectó en la sangre de su cuerpo, dando todo de éste a la carrera entrenada. Esta frontera divide dos tipos de consumo pero también dos tipos de entrenados-usuarios de anabólicos al interior de los gimnasios porteños.

### ***Entre anabólicos y gimnasios***

En el año 2007, un fisicoculturista reconocido falleció después de finalizado un torneo en el que había quedado segundo. Un año antes, otra fisicoculturista de renombre había muerto minutos antes de subir a competir. Según la crónica policial, en el primer caso el atleta sufrió un paro cardiorrespiratorio. Había ingerido "diecinueve comidas distintas acompañadas de catorce postres" (*Infobae.com* 14-11-2007), aunque luego se diría también que se inyectó insulina, verdadera razón de la muerte. En el segundo ejemplo, el deceso, también según el informe periodístico, ocurrió por un paro

cardiorrespiratorio, que parece haber estado vinculado a la falta de hidratación del cuerpo (en las horas anteriores a la competencia la atleta habría ingerido pocas cantidades de agua y/o solo agua destilada) y al consumo de diuréticos y efedrina.

Debido a lo trágico de ambas muertes -dos personas muy jóvenes habían perdido la vida debido al exceso de entrenamiento físico, desórdenes alimenticios y consumo de drogas-, la prensa, como ya había ocurrido antes, hizo extensivo el problema hacia todo lo relacionado con los establecimientos gimnasios, especialmente los porteños, para resaltar los peligros que "se ciñen sobre nuestra juventud, que a diario concurre a estos lugares, y que podría caer fácilmente en las redes de vendedores inescrupulosos de sustancias" (sic). Todo esto a pesar de que los fallecidos eran fisicoculturistas de élite, lo cual los diferenciaba de la mayoría de las personas que concurren a entrenar a un gimnasio con intenciones deportivas amateurs, recreativas o de socialización grupal. Sin embargo, y a pesar de lo impreciso de la comparación, los medios de comunicación sí tenían razón en algo.

El consumo de anabólicos en los gimnasios porteños ya no atañe solamente a quienes compiten en fisicoculturismo sino que también se ha extendido a un nutrido grupo de personas -especialmente varones jóvenes de clase media y alta- (*LaRazon.com.ar* 12-10-2007) que los utilizan únicamente por motivos estético-corporales. Si esto es así y el consumo se ha extendido fuera de los límites de la competencia deportiva<sup>78</sup> ¿cuál podría ser la razón? Además ¿con qué objetivos los consumen y de qué manera los utilizan? Un modo posible de responder a estas preguntas es realizar una descripción densa (Geertz, 2003) de la manera en que el entrenado del gimnasio, luego de una larga carrera, decide plantearse como necesario el uso de estas sustancias. Tal decisión es, además, mejor comprensible si primero se estudió cómo esa persona desarrolló una carrera de largo plazo en el gimnasio. En caso contrario, es probable que sólo se la juzgue como una conducta patológica propia de un desviado. Ahora, si inscribimos esta decisión dentro de una larga cadena de muchas otras que los entrenados fueron tomando, una tras otra, a lo largo de la carrera, empezar a consumir anabólicos es, desde su perspectiva, una decisión lógica y razonable, apropiada para su estadio avanzado en el entrenamiento del cuerpo.

---

<sup>78</sup> Si el fisicoculturismo califica o no como deporte es una discusión que excede los límites de esta tesis. Si seguimos a Coakley (1982), por ejemplo, podría considerarse un deporte porque cumple con los tres requisitos indispensables que lo diferencian de un juego: la existencia de algún tipo de ejercicio físico, la competencia y la existencia de una forma organizacional de la actividad -asociación, federación, etcétera.

Entre anabólicos y gimnasios parece haber una relación de afinidad, aunque sus términos y límites no son del todo claros. Los esteroides anabólicos andrógenos, tal cual están denominados en la ley 24.819 de 1997 son un conjunto de sustancias, variantes sintéticas de la testosterona, o sea, de la hormona sexual masculina<sup>79</sup>. La ley mencionada, también conocida como "ley antidoping", se creó a fin de clarificar que estas sustancias están prohibidas en el deporte y que el consumo está vedado en competencia. Sin embargo, nada se dice en relación al consumo amateur y sin intenciones competitivas, que es el que nos interesa aquí.

Lo que sí son conocidos son los riesgos que el consumo de esteroides anabólicos involucra. Entre ellos se cuentan infertilidad, disfunción eréctil, disminución del volumen testicular y aumento del tamaño de las mamas<sup>80</sup>. También los comportamientos violentos de los "patovicas" tienden a ser explicados en función directa del uso de estas sustancias, aunque la relación entre consumo y comportamiento violento no está comprobada de manera científica<sup>81</sup>. La lista de patologías relacionadas con el consumo es sumamente elástica y se agranda al punto de que cualquier enfermedad pareciera estar vinculada. Entre los médicos consultados durante el trabajo de campo encontré tres posiciones sobre el consumo: en franca minoría, algunos sostenían que "de eso ellos no entendían nada". En segundo lugar, había quienes se expresaron en una dirección similar pero agregaban también que "cada uno sabe lo que hace", como si de "*laissez faire, laissez passer*" se tratara la cuestión. La tercera posición y más numerosa fue la de los médicos que, aún quizás conociendo poco del tema, tendían lisa y llanamente a condenar el uso que de estas sustancias se hace en los gimnasios aunque sin explicaciones precisas<sup>82</sup>. Alrededor del consumo de estas sustancias se construye a diario un tabú del cual es mejor no hablar, no preguntar, no opinar<sup>83</sup>.

---

<sup>79</sup> Véase <http://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/steroids-anabolic>

<sup>80</sup> Algunas de las enfermedades asociadas en un estudio de 500 casos puede observarse en: <http://www.infobae.com/2016/01/11/1781750-esteroides-dependencia-compulsiva-y-danos-la-salud-detras-del-sueno-del-cuerpo-ideal>

<sup>81</sup> Este vínculo entre consumo de anabólicos y comportamiento violento se caracteriza bajo el nombre de "*roid rage*" o "ira de los anabólicos".

<sup>82</sup> Excluyo de esta caracterización a los médicos vinculados a la compra-venta de esteroides anabólicos bien conocidos en el ambiente. Son casos excepcionales que no demarcan una posición de un grupo.

<sup>83</sup> Este tabú es también fortalecido por los consumidores. Unos pocos meses atrás de empezar a escribir este capítulo, uno de los tantos entrevistados me indicó "que las cosas habían cambiado, que ya no era como antes, que actualmente no existían tantos prejuicios". Gabriel, en cambio, seguía sosteniendo que fuera cuidadoso con lo que preguntaba porque "hay mucho loco que sobre esto no quiere hablar nada". Es probable que una mezcla de ambas posiciones perviva hoy en los gimnasios porteños. Aunque en los

Los medios de comunicación masivos, por su parte, se apropiaron acríticamente de las definiciones clínicas, para luego exacerbarlas al límite de lo posible. En varios informes televisivos se ha indicado que quienes consumen estas sustancias "nunca podrán tener hijos" o "han entregado su fertilidad a cambio de músculos", entre otras apreciaciones del mismo tenor que suelen esgrimir cuando el tema reaparece en el debate público. Para la prensa, sobre todo la televisiva, "gimnasios" significa alternativamente fisicoculturismo, anabólicos y vigorexia<sup>84</sup> pero también, adicción al entrenamiento y desórdenes alimenticios en la búsqueda del "cuerpo perfecto". A esta cadena de conceptos a veces le falta uno de ellos, sin embargo, entre gimnasios y anabólicos parece haber una relación directa, aunque nadie sabe bien por qué, pero al menos sirve para escribir informes de investigación periodística (*LaNación.com* 01-01-2011; *LaNación.com* 10-11-2007; *LaRazón.com.ar* 12-10-2007; *Infobae.com* 14-11-2007; *Infobae.com* 13-12-2006; entre otros)<sup>85</sup>. A esos informes redactados con una frecuencia temporal casi calcada, salvo que muera lamentablemente otro fisicoculturista en situaciones dudosas, lo cual acelera la vuelta sobre el tema y la redacción de nuevos informes, se sumaron las cámaras ocultas en gimnasios, cuyo objetivo era denunciar a las personas que allí comercializaban anabólicos. En las últimas décadas se hicieron públicas al menos dos de estas investigaciones con cámaras espías: en una de ellas se podía ver como un instructor le recomendaba al "falso entrenado" que tomara "deca"<sup>86</sup>, si quería "ganar volumen", mientras que en la otra se observaba cómo el negocio de venta de sustancias se enlazaba a ciertos médicos, bien conocidos en el ambiente de los gimnasios, así como a farmacias a las que se suele recurrir también por recomendaciones de esos mismos médicos. La mirada patológica, de este modo, se ha transformado en imperante, impidiendo que otras posibles interpretaciones surjan a la luz. Pero lo que sigue faltando es una explicación científica atenta a pensar en proceso por qué un grupo de entrenados, en un determinado momento avanzado de la carrera en el gimnasio, decide que es necesario para su cuerpo empezar a consumir este tipo de

---

últimos años parece haberse liberado parte del secreto que recubre estas prácticas, también es cierto que en estos establecimientos sigue siendo mejor no hablar de anabólicos.

<sup>84</sup> Aunque no existe una definición unificada de vigorexia, en términos amplios se corresponde con un trastorno de la imagen que quienes lo padecen, en su mayoría hombres, tienen de su propio cuerpo. Así, el afectado tiende a verse débil y pequeño, aún siendo fuerte y grande. Como consecuencia de esta distorsión del esquema corporal propio, el enfermo adopta hábitos de riesgo como exceso de ejercicio físico, conductas alimenticias trastornadas y uso de anabólicos (ver, por ejemplo, Pope, 2002).

<sup>85</sup> No negamos el hecho de que en los gimnasios se consuman anabólicos. Lo que decimos es que esto se da en el marco más amplio de una relación entre drogas y deportes en general, que excede al demasiado estigmatizado mundo del fisicoculturismo primero, y de los gimnasios, segundo.

<sup>86</sup> Abreviatura de Deca-durabolin, nombre comercial del Decanoato de Nandrolona en nuestro país.

sustancias. En este capítulo pretendo pensar el consumo de estas sustancias como parte de una etapa, una muy avanzada por cierto, de la carrera del entrenado del gimnasio. Plantear la discusión en estos términos puede resultar controversial, sobre todo por la idea de despatologizar la práctica e interpretarla en el marco de una carrera más amplia en el gimnasio. Observemos a continuación por qué algunos de los entrenados consideraron en un punto muy avanzado de la carrera empezar a utilizar estas sustancias. Empecemos por el caso de Gabriel.

### ***Gabriel y los anabólicos. Con un plan de estano oral me alcanza***

Gabriel sintió en un momento ya bastante avanzado de su carrera entrenada que "se había estancado". Él notaba que los cambios en el cuerpo ya no eran los mismos, a pesar de que había aprendido a entrenar en las técnicas y de que había incorporado todos los hábitos cotidianos saludables que vimos en el capítulo V. Él era un "fierrero" que entrenaba, comía, se suplementaba y descansaba bien. Sin embargo, desde su óptica, crecía cada vez menos. Gabriel tenía una zona media muy desarrollada. La espalda y el pecho siempre parecían enormes debajo de su ajustada remera. Ya sabía, porque se lo habían dicho algunos pares más avanzados del gimnasio, que si quería potenciar las ganancias corporales tenía que avanzar un "paso más allá". También era consciente de que debía mantener el consumo de esteroides anabólicos en secreto. Si es que se decidía a incorporarlos a la carrera entrenada, ni su familia, ni sus compañeros de trabajo y mucho menos su novia, debían enterarse. Tampoco debía decírselo a su médico de cabecera. Sólo podía hablar del tema con personas que eran como él, usuarios de este tipo de sustancias.

La decisión de consumir esteroides anabólicos para Gabriel implicaba una apuesta doble: en primer lugar sabía que exponía la salud de su cuerpo a riesgos que no conocía, en segundo término, también se arriesgaba a ser señalado por los demás, en especial por "quienes no eran del palo", en sus términos, como un simple consumidor de drogas. Un solo paso en falso podía dejarlo al descubierto. Sin embargo, Gabriel aceptó los dos riesgos y comenzó a consumirlos. De otro modo, no creía poder salir de su situación de "estancamiento" corporal.

Una de las palabras más oídas en los gimnasios porteños es "estano"<sup>87</sup>. Solo después de habitar estos establecimientos durante varios años, uno aprende a reconocerla y luego se interioriza sobre su significado. "Hacer un plan de estano oral en pirámide" es la puerta de ingreso al variado universo de sustancias anabólicas. Gabriel, al igual que muchos de los demás hombres jóvenes que hacen su carrera en el gimnasio alrededor de los "fierros", se inició de este modo.

Gabriel hizo su "plan de estano oral en pirámide" de acuerdo a los lineamientos básicos que le dio el vendedor, a quien había contactado a través de otro de sus pares "fierros". El "plan" constaba de aplicar la "fórmula 100 x 10", donde cien representa la cantidad total de pastillas mientras que diez son los miligramos contenidos en cada una de ellas. Gabriel debía consumir sus pastillas durante ocho semanas, aumentando la dosis de manera gradual. Según la recomendación de su vendedor, el "plan" debía iniciarse con dos comprimidos en la primera semana, tres durante la segunda, cuatro en la tercera y cinco durante la cuarta. En la quinta semana debía mantener la misma dosis que en la cuarta, para luego operar en sentido reverso, o sea, comenzar a descender con la dosis de manera gradual. Entonces, durante la sexta semana debía ingerir cuatro comprimidos, en la séptima tres, en la octava solo dos. Luego de este procedimiento y al cabo de ocho semanas, el "plan" llegaba a su fin (Ver Anexo).

Gabriel iba a intentar hacer dos "planes" de estas características por año. Así le habían aconsejado otros "fierros" con más experiencia de consumo. Según ellos también, así superaría el "estancamiento" y seguiría creciendo. Las ganancias musculares serían notorias de nuevo. Luego de concluir el "plan de estano oral en pirámide", Gabriel decidió darle unos meses de descanso al cuerpo. También por consejo de otros pares optó por "descansar" ocho semanas, o sea la misma cantidad de tiempo que estuvo bajo los efectos de las sustancias. Al cabo de ocho semanas sin consumir sustancias, durante las que se "mantenía" con creatina, glutamina y otros suplementos, volvió a realizar otro "plan". En esta segunda ocasión intentó con un "plan de diana"<sup>88</sup> oral", también en "pirámide", pero no le fue nada bien y tuvo que abandonar antes de terminarlo:

---

<sup>87</sup> "Estano" es la abreviatura de estanozolol. Sin dudas, el esteroide oral más popular en los gimnasios porteños. Aunque puede ser ingerido tanto de modo oral como inyectable, la "pirámide de estano oral" es el "plan" más frecuente, sobre todo entre quienes hacen sus primeras experiencias con los anabólicos.

<sup>88</sup> Abreviatura de "dianabol", otro esteroide oral de gran popularidad entre los entrenados-consumidores.

Llegó a casa preocupado. Aunque había venido para saludarme y ver como andaba, yo sabía que se traía algo entre manos. Estaba claro que quería contarme respecto a eso que tanto lo preocupaba, que el médico le había dicho que tenía inflamado el esófago. También me dijo que tuvo que dejar las pastillas, aunque de todos modos ya las estaba terminando. Cuando le pregunté si le había dicho al médico lo que estaba consumiendo, me dijo que no, que solo se lo hubiera dicho si éste le preguntaba, si no le preguntaba nada, él no iba a decir nada tampoco. De todos modos él creía que el médico se daba cuenta de todo (Nota de campo).

Luego de esta experiencia algo más complicada con las sustancias, Gabriel decidió que no volvería a utilizarlas, al menos durante unos años. Algunos "fierros" con quienes compartió su experiencia encontraron rápidamente cuál había sido el inconveniente: tantos comprimidos ingeridos de modo oral habían resultado perjudiciales para su organismo. La solución era sencilla: consumir la droga de modo inyectable. Gabriel no tenía ninguna intención de utilizar anabólicos vía inyecciones. "Le parecía demasiado". Si volvía a utilizarlos sería de modo oral, porque a "él con un plan de estano oral le alcanzaba". Incorporar las drogas a la sangre le parecía demasiado riesgoso; él no estaba dispuesto a dar tanto de su cuerpo al entrenamiento. Aunque la experiencia con estas sustancias se había terminado de manera momentánea para Gabriel, Lorenzo, su compañero de entrenamiento, no sólo había hecho el "plan de estano oral" sino también el de "diana" y consideraba que los resultados habían sido óptimos. Se sentía y se veía cada vez más grande, más musculoso, más definido. También había escuchado de otros pares "fierros" que, al igual que le habían sugerido a Gabriel, si utilizaba las drogas de modo inyectable conseguiría mayores ganancias. Alrededor de la experiencia de Lorenzo con los esteroides examinaremos la segunda modalidad de uso de estas sustancias, la de tipo inyectable, pero para la cual se necesita primero haberse forjado una mínima experiencia con las drogas orales. Para Lorenzo, las de Gabriel eran sólo excusas: un "fierro" debe estar dispuesto a dar todo de su cuerpo, incluida la sangre, como ofrenda a los "fierros".

### ***Lorenzo. Inyectarse o no inyectarse. Esa es la cuestión***

Lorenzo era, como ya dije antes, el compañero de entrenamiento de Gabriel. Lorenzo al igual que Gabriel se consideraba a sí mismo un "fierro" o un "pato"<sup>89</sup>,

---

<sup>89</sup> Abreviatura de "patovica". Ver definición en página 66.

aunque nunca trabajó como guardia de seguridad en bares o discotecas. Lorenzo pesa alrededor de 90 kilos y posee una masa muscular mucho más desarrollada que la mayoría de los entrenados del gimnasio. Es considerado por los demás, un "groso"<sup>90</sup>. Lorenzo entrena de lunes a sábados, así puede "trabajar" un músculo distinto en cada uno de los seis días de la semana. En cambio el domingo, descansa. Lorenzo creía tener una habilidad especial para descubrir, con unas pocas miradas, quiénes estaban "tomando" algo y quienes no en el gimnasio. Incluso se consideraba capaz de poder adivinar a través de las formas corporales de los entrenados qué sustancia estaba utilizando cada uno de ellos. Lorenzo era un entrenado parecido a Gabriel: había hecho una carrera exitosa en el gimnasio y después de haber invertido una gran cantidad de tiempo más trabajo sintió que ya no "crecía". Era hora, entonces, de dar un paso más allá para potenciar el "trabajo". Lorenzo empezó con los "planes" orales, al igual que Gabriel.

Lorenzo creía que, sobre todo en los meses de frío, cuando se "trabajaban" "rutinas" de mucho peso y se realizaban dietas altas en calorías, sus pares se "mataban a papa" para "ganar volumen". También sabía que, si les preguntaba, todos lo negarían. En el gimnasio, según dice, "nunca nadie toma nada pero los ves a todos cada vez más grandes. No hay nadie más mentiroso que los "fierros" del gimnasio". Lorenzo prestaba atención a un indicio fundamental para descubrirlos: los pesos que "movían" en los entrenamientos:

"Ale no puede ser que esté haciendo "press de pecho" con ese peso, está tirando sesenta kilos de cada lado. ¿Desde cuándo? ¿Con cuánto estaba trabajando hace dos semanas? Y después fíjate que termina y se pone a hacer "sentadillas" profundas y el instructor lo tiene que ayudar porque le mete todos los discos del gimnasio. Acá hay algo raro. Yo ya le pregunté ¿Gustavo qué estás tomando? Nada me dijo y se ríe. "Sólo creatina y proteína". Vamos que acá somos pocos y nos conocemos mucho" (Nota de campo).

Además de los indicios a partir de los pesos, Lorenzo también creía poder descubrir el uso de estas sustancias a partir de las marcas del cuerpo:

"Aparte mira como tiene la cara, no ves que parece una pelota, mira la forma del cuerpo, no ves que está todo inflado, está todo lleno de agua, ya vas a

---

<sup>90</sup> "Groso" en el ámbito de los gimnasios hace alusión a un hombre que desarrolló gran tamaño y masa muscular.

ver cuando largue como se desinfla todo, seguro está tomando dianabol, o una testosterona lenta, está reteniendo líquido a lo loco" (Nota de campo).

Siempre me costó distinguir estas diferencias que para Lorenzo eran tan palpables -¿cómo podía ser que no me diera cuenta de algo tan visible desde su punto de vista?-. las cargas y las formas del cuerpo eran, para él, claros delatores del consumo de anabólicos. Lorenzo luego de hacer sus planes orales decidió que era momento de avanzar en dirección de los inyectables aunque no sabía bien cómo. En el gimnasio no parecía haber "fierros" que tuvieran demasiada experiencia con este tipo de sustancias aunque conocían los nombres de las drogas y a grandes rasgos el modo de usarlas. Lorenzo encontró la solución en un foro virtual de Internet<sup>91</sup>. Allí halló toda la información que precisaba sobre entrenamiento, dietas y, por supuesto, consumo de esteroides anabólicos. También aprendió que había "planes" más complejos que el típico "de estano oral en pirámide" que, además, era criticado como una pérdida de tiempo por quienes utilizaban las sustancias inyectables. "Demasiados riesgos y pocas ganancias", sostenían sus nuevos pares, para quienes había que diseñar planes combinados inyectado-orales. Los entrenados del foro acudían a diversos gimnasios de la ciudad de Buenos Aires aunque no se conocían entre sí ni parecían tener mucha intención de hacerlo. Preferían interactuar a través de la Web, primero por los beneficios de dialogar libremente entre pares en un ambiente virtual restringido, y segundo para mantener en el anonimato su identidad y sus prácticas.

Lorenzo abandonó los "planes" orales y comenzó a realizar otros que, no sólo le habían sugerido sus nuevos pares si no que también lo había armado con ayuda de ellos. Era común en ese foro que una propuesta de "plan" fuera acompañado de algunos datos personales básicos como peso, edad y experiencia entrenada. A partir de ellos, los foristas iban corrigiendo en grupo la propuesta original del interesado hasta llegar a un esquema de sustancias, en apariencia, adecuado para ese perfil de entrenado-usuario de anabólicos. Lorenzo realizó un "plan" inyectado-oral donde combinó ambos tipos de sustancias a lo largo de varias semanas. El "plan" mezclaba una "testosterona de uso lento" como el testoviron<sup>92</sup>, un esteroide utilizado en equinos como la "bolde"<sup>93</sup> y, de

---

<sup>91</sup> Mantengo el nombre en reserva.

<sup>92</sup> Nombre comercial de una testosterona denominada entre los usuarios "lenta". Ver en un vademécum: <http://ar.prvademecum.com/producto.php?producto=4307>

<sup>93</sup> Undecilenato de Boldenona. Ver por ejemplo: <http://www.suplementosyculturismo.info/2012/07/perfil-del-undecilenato-de-boldenona.html>

nuevo, el "diana"<sup>94</sup> en pastillas. Durante el transcurso de ocho semanas utilizó estas sustancias "apilándolas"<sup>95</sup>, en términos nativos. Luego se dedicó a realizar lo que entre usuarios es conocido como un "post-ciclo": o sea, un esquema de medicamentos que si bien no forma parte del plan, se hace junto a él o a posteriori con la intención de reducir los efectos nocivos de los esteroides así como de asegurar las ganancias de "volumen" y/o "definición" del ciclo. En el "post-ciclo", Lorenzo combinó clomifeno<sup>96</sup>, tamoxifeno<sup>97</sup>, Hcg<sup>98</sup> y proviron<sup>99</sup>, también por consejo de sus pares entrenados del foro (ver Anexo).

Lorenzo realizaba dos planes de estas características por año. Los "fierros" del foro virtual de Internet elaboran otros similares, combinando dos o tres sustancias orales e inyectables al mismo tiempo, rotándolas, ajustando las dosis y calculando los tiempos para hacer una nueva ingesta y/o aplicación.

Lorenzo se proveía de las sustancias que consumía durante el "plan" y el "post-ciclo" recorriendo farmacias y veterinarias, contactando vendedores en Internet o recurriendo a conocidos del gimnasio y del foro. Es decir, se proveía tanto del mercado legal como del denominado "negro". En este último, las falsificaciones de productos son sumamente abundantes. Lorenzo también empezó a reconocer en qué vendedores podía confiar y en cuáles no. A partir de la interacción con otros pares en el foro, contaba con información para descubrir qué sustancias se fabricaban en el país, cuáles no, qué etiquetas eran verdaderas, cuáles falsificadas. En el fondo, se había provisto de una variedad de claves que utilizaba para saber qué comprar y que no. Con el tiempo se fue transformado en un especialista en el tema hasta que finalmente lo nombraron moderador del foro.

## ***Una conceptualización del consumo de esteroides anabólicos***

---

<sup>94</sup> Abreviatura de dianabol. Ver por ejemplo: <https://www.elblogdelasalud.info/dianabol-culturismo-esteroide-anabolico-perfil/2017>

<sup>95</sup> En inglés se denomina "stacking" a este modo de ingerir anabólicos. A diferencia de la "pirámide", el apilamiento consta de consumir una gran cantidad de sustancias en un período de tiempo muy corto.

<sup>96</sup> Ver discusiones al respecto del uso de esta sustancia en hombres en: <http://www.tupincho.net/foro/como-funciona-el-clomifeno-en-los-hombres-t46014.html>

<sup>97</sup> Ver por ejemplo: <http://www.onlinepersonaltrainer.es/farmacologia-deportiva/tamoxifeno-en-fisicoculturismo/>

<sup>98</sup> Ver prospecto en: <http://www.elea.com/files/prospectos/ENDOCORION%2035829-00.pdf>

<sup>99</sup> Ver en un vademécum: [http://www.vademecum.es/medicamento-proviron\\_18506](http://www.vademecum.es/medicamento-proviron_18506)

A partir de las experiencias de consumo de Gabriel y Lorenzo es posible hacer una interpretación, primero, sobre el uso de estas sustancias en relación con otras drogas, segundo, sobre las dos modalidades típicas de consumo de esteroides anabólicos, o sea oral e inyectable, en los gimnasios porteños. Detrás de estas dos experiencias típicas existen dos grupos de entrenados-usuarios mayores que consideraron que, en un momento muy avanzado de la carrera entrenada, para acercarse al modelo corporal que anhelaban construir era necesario consumir este tipo de sustancias.

En primer lugar hay que indicar que para estudiar el consumo de drogas en la actualidad resulta necesario abrir direcciones de investigación diferentes: no se pueden analizar del mismo modo las prácticas y representaciones que los usuarios de distintos tipos de drogas construyen alrededor de su objeto de consumo ya que, de hecho, los significados que allí depositan suelen ser muy diferentes según el tipo de sustancia. Es decir, parece muy difícil relacionar a un fumador de paco<sup>100</sup> con alguien que ingiere una pastilla de éxtasis en una fiesta electrónica, o a un joven que fuma marihuana en un recital de rock con un "fierro" que usa anabólicos inyectables para suplementar su entrenamiento en el gimnasio. En esta materia la diversidad es tal que cualquier estudio pretendidamente científico requiere de abordar cada uno de los tipos de consumo de forma específica. Luego sí es posible realizar comparaciones, pero lo que parece difícil es establecer una estrategia general basada en el concepto de "droga", a partir del cual estudiar todas las prácticas de consumo. Esta estrategia resultaría primero reduccionista y en segundo término ineficaz.

Sí lo que creemos posible es realizar agrupamientos sustentados en argumentos analíticos. En las últimas décadas se dio un proceso interesante en materia de drogas. Por un lado es cada vez más común oír respecto al uso de "drogas recreativas" o que son consumidas en espacios de recreación (Mendes Diz y otros, 2010). Bajo esta denominación se agrupa una amplia gama de sustancias que, aparentemente, son más consumidas en contextos de diversión, generalmente nocturnos, como fiestas, bares y clubes. El cada vez más difundido uso del "éxtasis" en fiestas electrónicas también ha sido inserto dentro de este grupo de sustancias de la recreación (Camarotti, 2008).

Del otro lado, también en un período muy reciente de alrededor de dos décadas, lo que se ha difundido es el uso de las sustancias a las que aquí hemos hecho alusión,

---

<sup>100</sup> Pasta base de cocaína.

como son los esteroides anabólicos. Si estas sustancias antes eran de uso casi exclusivo de fisicoculturistas de competencia, en los últimos años se expandieron por fuera de esa órbita y empezaron a ser consumidas por hombres de entre veinte y cuarenta años que cuentan con el poder adquisitivo suficiente como para ponerlo a disposición de su cuerpo. El consumo de estas sustancias, a diferencia del antepuesto dedicado a la recreación, no ha sido estudiado con el mismo énfasis (Irigoyen-Coll, 2005; Rodríguez, 2008, 2011b, 2014).

Aún con apariciones temporales simultáneas, entre ambos grupos de drogas es posible crear una división alrededor de los objetivos del consumo. A diferencia de las drogas recreativas o que son consumidas en espacios de recreación nocturna, el consumo de esteroides anabólicos no tiene nada de recreativo ni de lúdico o divertido: por el contrario, su uso está enmarcado en un "plan" o "ciclo", tal cual vimos a la luz de los casos de Gabriel o Lorenzo. Estos "planes" son sumamente estrictos, donde se combinan varias sustancias de manera racional y racionalizada. Además, quienes los consumen lo realizan con miras a potenciar su actividad en un espacio que ellos construyeron como lugar de "trabajo" del cuerpo, o sea, el gimnasio.

El consumo de estas sustancias, además, es realizado siempre con miras a un objetivo. Con la misma lógica que habían ingresado al fisicoculturismo entre las década de 1940 y 1970, o sea en la denominada "edad de oro del fisicoculturismo", ahora estas sustancias se extienden sobre un público que, aunque no tiene intenciones de competir, utiliza la misma lógica basada en objetivos para seleccionarlas y utilizarlas. O sea, se trata de un uso totalmente instrumental de las drogas. En el fondo, lo que los usuarios buscan es adecuar las drogas al "trabajo" y la dieta que están realizando, sea con un plan de "volumen" de invierno o uno de "definición" de verano. También en materia de esteroides anabólicos impera la misma lógica que con los ejercicios o la dieta: existen algunas sustancias más apropiadas para el "volumen" y otras más acordes para la "definición" de las formas del cuerpo.

El uso de estas sustancias tampoco podría ser explicado a partir de la comparación con estudios que han abordado consumos de drogas de más larga data como pueden ser los de marihuana, cocaína, heroína o crack (Becker, 1971; Bourgois, 2010; Epele, 2010). Con estos tampoco existe un vínculo, ya sea alrededor de la sustancia, el objetivo del consumo o las poblaciones que los utilizan. Respecto a esto último, a diferencia de las poblaciones de los estudios mencionados, en este caso no se trata de usuarios que habitan en contextos de pobreza o marginación. Por el contrario,

tienen una capacidad económica que les permite abonar una membresía de gimnasio, comprar alimentos y suplementos, y en último lugar, abastecerse de drogas para realizar "planes" y modificar las formas de su cuerpo de acuerdo a imágenes que son objeto de deseo.

Sabino (2000; 2005; 2007) sugirió como clave de análisis que para pensar el consumo de esteroides anabólicos era pertinente recurrir a la antigua antinomia entre aquello que puede ser considerado apolíneo y aquello otro que está más emparentado con lo dionisiaco. Si bien retomar esta dualidad no es una novedad, porque así lo han hecho gran cantidad de pensadores tanto del mundo de la ciencia como de la literatura (Plutarco 1930; Nietzsche 1995; Mann 2003; Hesse 2009), sí es original aplicarlo al estudio del consumo de drogas. También Benedict (1934) utilizó este modelo dicotómico para pensar las configuraciones culturales de sociedades distintas.

Los antiguos griegos nunca consideraron a Dionisio y Apolo como dioses rivales. Sin embargo, los significados que despierta cada deidad en nosotros sí son opuestos. Por un lado, mientras a Dionisio -el Dios del vino- se lo suele asociar con los excesos, la intoxicación y los placeres; a Apolo -el Dios de la luz-, por el otro, se lo relaciona con la racionalidad, la verdad y la claridad. Sabino sostiene que el uso de drogas como la marihuana, la cocaína o la heroína está más emparentado con los dominios de Dionisio y, por el contrario, el consumo de anabólicos es más afín a una conducta apolínea:

A diferencia de las drogas como la marihuana, la cocaína, la heroína, entre otras, todas sustancias que se consideran relacionadas con la pérdida del autocontrol y que ocasionan irresponsabilidad y violación de los imperativos morales básicos (Becker 1971), siendo responsables de la concepción por parte de la sociedad y de las instituciones en general de que sus usuarios son personas con conductas desenfrenadas y cercanas a la locura, en fin, conductas que podrían ser denominadas dionisiacas, los anabolizantes (o *bombas*<sup>101</sup> como los *marombeiros*<sup>102</sup> las llaman), por el contrario, operan en sentido inverso (Sabino 2000) (traducción propia).

Aunque concordamos con la propuesta del autor para analizar este tipo especial de consumo de sustancias, también creemos necesario agregar algunas precisiones en función de las experiencias de los entrenados-usuarios de anabólicos de los gimnasios

---

<sup>101</sup> "Bomba" es sinónimo de "papa". O sea que se refiere, en lenguaje coloquial, a los esteroides anabólicos.

<sup>102</sup> Los "marombeiros" serían algo así como los colegas de los "fierros" porteños, pero del contexto carioca.

porteños. La primera de ellas tiene que ver con los objetivos del consumo. Al contrario de las drogas dionisiacas, o sea todas aquellas relacionadas con el éxtasis y la intoxicación, y donde la meta parece ser alcanzar un estado mental superior, los esteroides anabólicos son utilizados para alcanzar objetivos netamente terrenales. Sobre esto Sabino no se ha extendido. Su uso es metódico y racional, de acuerdo a "planes" concienzudamente preparados para transformar el cuerpo propio y donde los objetivos son "más volumen", "más fuerza", "más marcación", "menos grasa", entre otros. Es decir, el uso que los entrenados hacen de estas sustancias es netamente instrumental y con arreglo a fines (Weber, 2002:20) donde no hay espacio para la experiencia de éxtasis. Todo debe ser estrictamente regulado: drogas, dosis, tiempos. No hay aquí lugar para la experimentación. En tal sentido, los consejos de otros pares, sobre todo de quienes ya habían utilizado la misma droga en el pasado, servían a fin de minimizar los riesgos y conocer si los resultados serían los esperados para quien estaba diseñando su próximo "plan".

La segunda observación está en relación a la dualidad consumo y tiempo. A diferencia de las drogas de Dionisio, donde el tiempo de éxtasis es efímero, entre anabólicos y tiempo se teje una relación de plazos extensos. Aunque dependía del tipo de "plan", los entrenados que los consumían nunca lo hacían por períodos inferiores a cuatro semanas. En los dos casos analizados los períodos de consumo estaban contruidos alrededor de las ocho semanas, sin sumar los post-ciclos. Por otro lado, los usuarios también sostenían que no era "saludable" extender los plazos de un "plan" más allá de las doce semanas, porque los efectos nocivos de las drogas, desde su perspectiva, aumentaban las consecuencias no deseadas -la ginecomastia<sup>103</sup> era uno de los más grandes temores de los usuarios- sobre el cuerpo.

La tercera observación tiene que ver con el rol totalmente distinto que el cuerpo tiene en los consumos dionisiacos y los apolíneos. En los del primer grupo, el cuerpo parece ser tan solo un medio para alcanzar un estado mental superior, de evasión o de relajamiento, mientras que en los del segundo, el consumo es mentado, racionalizado, objetivado para lograr los mejores resultados de las sustancias en el cuerpo. En el fondo, el cuerpo es el fin en sí mismo, aquello que se pretende modificar mediante el consumo.

Finalmente, es necesario agregar que el modo de interpretación basado en lo dionisiaco y lo apolíneo es sumamente pertinente para analizar las conductas de los

---

<sup>103</sup> Engrandecimiento de las glándulas mamarias.

entrenados que consumen anabólicos pero de poco sirve para explicar por qué estrategias tan racionales son puestas al servicio de los objetivos más terrenales, más hedonistas, como los vinculados con intervenir el cuerpo propio a fin de modificarlo, embellecerlo, engrandecerlo, hacerlo cada vez más parecido a un determinado modelo corporal que es objeto de deseo. O sea, una división aparentemente tan tajante entre mente y cuerpo no nos permite observar y entender el vínculo construido entre unos modos de actuar racionalmente -pero- sobre el cuerpo. Para entender esto es necesario volver sobre la premisa general de esta tesis: el cuerpo debe ser pensado como el medio a través del cual los entrenados buscan renovar la idea de persona que tienen en mente. Es decir, se trata de colocar en conexión cuerpo, mente y persona.

Esta investigación también aporta como novedad dos modos alternativos de consumir esteroides anabólicos. Las experiencias de Gabriel y Lorenzo muestran carreras que no continuaron por el mismo camino. A la hora de hablar de consumo de esteroides pocas veces se recalca lo anterior: todos los usuarios, tanto desde la perspectiva médica como de la periodística, parecen hacer exactamente lo mismo. Aunque quizás se desconoce su existencia, los dos modos de consumo que mostramos en este capítulo parecen ser los más típicos al interior de los gimnasios porteños.

Entre entrenados no usuarios y entrenados que incorporaron a la carrera el consumo se crea una separación signada alrededor de las drogas. De un lado, quedarán los entrenados que no incorporaron este consumo a la carrera, luego, quienes como Gabriel se transformaron en usuarios orales. A ellos, con "un plan de estano oral" les alcanzaba; "dar un pasó más allá" les parecía demasiado riesgoso para el cuerpo. Del otro lado quedaba Lorenzo, quien se atrevió a avanzar un "paso más allá" en la carrera entrenada porque incorporó sobre su cuerpo y sobre sí mismo el consumo de esteroides inyectables. Para ello, Lorenzo primero los consumió de modo oral, pero después comenzó a investigar sobre los modos en que se utilizaban los inyectables; la ayuda de pares desconocidos de un foro virtual de Internet resultó central para acompañarlo en sus primeras experiencias. Para Lorenzo, sólo los que se "animaban a ir un paso más allá" eran los verdaderos usuarios -y en el fondo entrenados-, los que ofrendaban todo de sí al entrenamiento. Entre Gabriel y Lorenzo se terminaba de solidificar una separación. Aunque ambos seguían siendo entrenados, la sangre operaba como un marcador que los ponía de un lado distinto de la frontera de los usuarios de anabólicos a cada uno de ellos.

## **Conclusión**

Antes que anteponer una explicación médica, solución típica a la hora de tratar el consumo de esteroides anabólicos, la intención aquí fue pensarlo como una parte posible más dentro de una larga cadena entrenada. Es cierto que no son la mayoría de los entrenados quienes avanzaron en esta dirección. Pero tampoco son tan pocos como para no tenerlos en cuenta. De hecho, si repasamos algunas de las notas de los periódicos nacionales que figuran en la bibliografía, es posible observar como el aumento del consumo de parte de hombres jóvenes y de posiciones sociales relativamente acomodadas es cada vez más alto.

En este capítulo primero analizamos la relación construida alrededor de la dupla anabólicos-gimnasios, discutiendo la mirada que naturaliza el vínculo entre un lugar y una sustancia. En segundo término, mostramos las dos maneras típicas en que consumen estas sustancias los entrenados de los gimnasios porteños que incorporaron a la carrera los anabólicos. Por eso presenté dos trayectorias distintas como son las de Gabriel y Lorenzo, pero sin olvidar que ellas muestran también dos grupos de entrenados-usuarios más amplios como son quienes utilizan estas sustancias de modo oral y quienes lo hacen vía inyectable. Tanto Gabriel como Lorenzo habían avanzado de manera parecida en la carrera, cumpliendo todos los pasos hasta que finalmente se convirtieron en entrenados. También ambos empezaron a consumir esteroides, aunque en distintos momentos de la carrera, de modo oral. La puerta de ingreso a estas sustancias, como también ya dije, la constituye una droga cuyo nombre es muy conocido en el ámbito de los gimnasios porteños: "estano". Sobre todo en los meses de verano, cuando el furor por el entrenamiento vuelve a estar de moda, la búsqueda de estanozolol, tal cual es el nombre del principio activo de la droga, de parte de hombres de entre veinte y cuarenta años que desean construir músculo lo más rápido posible, es norma común en los gimnasios porteños.

Las explicaciones médicas han aportado poco a la discusión respecto a los por qué de este tipo de consumo. Tampoco han mostrado ninguna de las modalidades que aquí señalamos como caminos alternativos. Quizás donde más hayan contribuido sea a fin de conocer las posibles consecuencias para la salud de un consumo sostenido en el tiempo de esteroides anabólicos, pero es poco lo que sabemos respecto a quiénes son los usuarios, por qué lo hacen y cómo lo hacen.

En primer término parece ser necesario desvincular este consumo del fisicoculturismo. Los entrenados que los consumían, como Gabriel y Lorenzo, no eran precisamente fisicoculturistas ni tenían intenciones de serlo. Sólo eran hombres que buscaban en esas sustancias potenciar la carrera entrenada a fin de moldear las formas de su cuerpo de acuerdo a unas imágenes que habían incorporado como deseables y a las que buscaban parecerse. Los esteroides anabólicos les brindaban un modo de alcanzar resultados de manera rápida y eficaz.

En segundo término, al igual que ocurría con los "fierros" del gimnasio, el uso de esteroides anabólicos parece ser apropiado sólo para los hombres. Las mujeres no tienden a consumirlos, salvo en francas excepciones minoritarias como son las fisicoculturistas. Nuevamente, lo que vemos es que el músculo, en tanto sinónimo de poder, es una característica que se apropian los hombres -así como los medios para construirlo- y ambos parecieran estar negados para las mujeres (Sánchez, 2014).

Luego observamos cómo Gabriel y Lorenzo, en algún momento de la carrera entrenada decidieron empezar a consumir esteroides anabólicos. Ambos lo hicieron a través del "plan de estano". Sin embargo, ambas trayectorias con las sustancias luego discurrieron por caminos distintos. Gabriel detuvo su consumo en la fase oral: para él era suficiente con uno o dos "planes" de estas características por año. Con ellos creía que tenía suficiente para su cuerpo y para sí mismo. Él no estaba dispuesto a tomar un compromiso tan grande como incorporarlos a la sangre de su cuerpo, aunque es probable que en esa decisión haya afectado el hecho de que se enfermó durante su segundo "plan". Del otro lado, Lorenzo había realizado los "planes orales" y deseaba avanzar "un paso más allá" en la carrera entrenada pero ahora también de consumo. Así fue que a partir de entablar vínculos con pares entrenados de Internet, empezó a interiorizarse sobre el consumo de sustancias de este tipo pero inyectables. Realizó varios planes, aquí sólo mostramos uno de ellos, donde combinaba sustancias inyectables con orales, incluso realizaba esquemas de drogas posteriores a los "planes" a fin de redituar las ganancias de músculo y, desde su punto de vista, reducir al mínimo los efectos colaterales.

Entre Gabriel y Lorenzo también se erigía una frontera demarcada alrededor del modo de consumir las sustancias. De un lado, quedaba Gabriel y otros tantos usuarios como él que sólo realizaban "planes orales", porque no estaban dispuestos a dar más de su cuerpo y avanzar más en su relación con este tipo de sustancias. O sea, porque "un plan de estano oral" les alcanzaba. Mientras tanto, del otro lado quedaba Lorenzo, así

como el grupo de usuarios que llevó su relación con estas sustancias un paso más allá en la carrera entrenada, entregando todo de su cuerpo, incluida la sangre. Ellos no se conformaban con los beneficios de los "planes orales", necesitaban incrementar las ganancias y para ello empezaron a consumirlos de modo inyectable. Así entonces, alrededor del consumo de drogas quedaban conformados tres grupos: los no usuarios, los usuarios de drogas orales y los usuarios de drogas inyectables.

El consumo de esteroides, al igual que lo observado en el capítulo IV sobre la alimentación, es impregnado por la misma lógica de racionalidad que nutre todo el proceso de convertirse en un entrenado fuera del gimnasio para potenciar el "trabajo" allí dentro con las técnicas. Alrededor de la dicotomía dionisiaco/apolíneo, interpretamos el consumo de este tipo de sustancias en comparación con las de uso recreativo o asociadas a espacios de recreación nocturna. Al contrario de esas sustancias, ya sean las que se han popularizado en las últimas décadas como el éxtasis, o las que poseen una más larga historia de consumo como la marihuana o la cocaína, los esteroides anabólicos emergen como un grupo totalmente desvinculado del éxtasis dionisiaco. Planes, dosis, semanas, post-ciclos, combinaciones, rotaciones nos hablan de otro modo de consumo, mucho más racional y racionalizado, donde no hay lugar para la recreación, el divertimento o la dispersión. Este consumo requiere del usuario concentración, enfoque y miras en los objetivos corporales que se tienen en mente.

En este último capítulo analizamos una práctica que sólo un grupo de entrenados incorporó a la carrera. Si uno compara el punto de inicio de esa carrera con este de llegada, y pretende analizarlo a partir del principio de salud con el que abrí el capítulo I difícilmente comprendería por qué una persona, luego de transformarse en un entrenado e invertir mucho tiempo más trabajo en el gimnasio, donde se supone llegaba con la intención de lograr más salud, termina incorporando una práctica que, sostenida en el tiempo, atenta contra ella. Si en cambio colocamos esta práctica de consumo como un elemento más de la larga carrera entrenada se descubre una cadena de decisiones y prácticas concretas que tienen como fin renovar el cuerpo y a través suyo la persona.

## Conclusiones

En las últimas tres décadas los gimnasios de entrenamiento se multiplicaron por la ciudad de Buenos Aires de manera inusitada, aunque como parte de una tendencia global compartida con otras ciudades del mundo. Dar una explicación parcial a este fenómeno en el contexto local ha sido objeto de esta tesis. Para ello coloqué el foco y estudié a un grupo específico de personas en el gimnasio: se trata de quienes han dado todo de sí al entrenamiento con el fin de moldear su cuerpo siguiendo los modelos corporales allí imperantes. Músculos, tonificación, delgadez, belleza y salud son algunas de las características que se arraigan en sus cuerpos.

Los entrenados consideran que construir esos cuerpos les brindará algún tipo de gratificación en el futuro. Quizás no sea una recompensa de tipo económica pero sí simbólica: frente a los demás, ellos se han constituido a partir de sus cuerpos en personas de éxito. Se han propuesto objetivos y sin importar los obstáculos, los han logrado uno tras otro en un largo proceso que denominé *la carrera entrenada*. La imagen de ese éxito personal es su propio cuerpo. Este proceso de renovación del cuerpo a través del entrenamiento físico también dotó de sentido a una parte de su propia identidad personal. Dietas, descanso apropiado y una nueva sociabilidad son todos aspectos de un nuevo estilo de vida que los interlocutores en mi trabajo de campo crearon alrededor de ejercitarse en unas técnicas corporales. Éste nuevo yo entrenado fue creado dentro del gimnasio, pero luego terminó derramándose hacia otras esferas de la vida cotidiana a las que había que colocar en línea detrás de una nueva idea de persona.

En este trabajo hemos visto que el gimnasio es una de las instituciones más antiguas de la Humanidad. Han existido gimnasios en la Grecia Antigua y en la Europa del siglo XIX y perviven en el tipo de musculación y *fitness* contemporáneo. Una idea similar de que quien entrena el cuerpo en un conjunto de técnicas corporales puede renovarse a sí mismo recorre estos espacios y permite encontrar un elemento de enlace entre los gimnasios más antiguos y los más modernos. Por otro lado, lo que realmente es una novedad es el carácter masivo que estos espacios han adquirido en las sociedades occidentales contemporáneas así como también la cantidad cada vez mayor de personas que se acercan a estos lugares a entrenar. Esto también implica una ruptura con el modelo pasado de los gimnasios porteños. Estos espacios dejaron de ser solo

frecuentados por deportistas o fisicoculturistas transformándose en lugares donde cada persona de manera independiente a su edad, género o experiencia deportiva previa podía encontrar una actividad para realizar. Aquí he mostrado cómo un grupo de personas llega al gimnasio con una idea muy difusa sobre lo que quiere para su cuerpo y, a medida que avanza en la carrera entrenada -proceso que conlleva largos años de tiempo más trabajo invertido-, irá moldeando esa idea encarnándola. El cuerpo se transforma en el Yo. Ellos son su cuerpo.

En el capítulo I presente a los interlocutores en mi trabajo de campo. Luego examiné los motivos que los condujeron al gimnasio por primera vez en sus vidas. Aunque algunos de ellos contaban con experiencia deportiva previa, el aprendizaje de las técnicas corporales del gimnasio les demandó un trabajo nuevo sobre las destrezas de su cuerpo. Usualmente, la justificación al por qué tantas personas ingresan a los gimnasios es que desean lograr más salud. Pero este argumento, aunque se encuentra presente en las voces de mis interlocutores, no alcanza a dar cuenta de todos los motivos. Por el contrario, mis interlocutores incluían una lista de cuestiones: aumentar o adelgazar de peso, lograr resultados que se noten en el cuerpo, generar vínculos sociales nuevos, ganar o tonificar músculos, lograr conquistas sexuales, etc. Este repertorio excede la invocación a la salud o el bienestar físico, sustentado en la idea de abandonar un estilo de vida "sedentario" por otro "activo". Además, las justificaciones que los entrenados esgrimieron no eran excluyentes entre sí. Ellos priorizaban una en particular, en ese momento de inicio de la carrera, que luego podía ser reemplazada o a la cual se sumaban otras.

En el capítulo II analicé el modo en que los entrenados eligen los gimnasios a los que asisten. La invocación a la voluntad por parte de los intermediarios culturales de la industria pretende hacer inteligible el por qué las personas seleccionan un gimnasio y empiezan a entrenar. Pero existen otros aspectos que influyen en esta primera decisión de elegir un gimnasio. Hacer una carrera en el gimnasio, incluso a pesar de la idea de que "la voluntad todo lo puede", no es una opción habilitada para todos por igual, porque estos establecimientos se encuentran distribuidos en su mayoría en los barrios donde residen las personas con mayor poder adquisitivo. Como vimos, a grandes rasgos existen dos tipos de gimnasios: el gimnasio "de cadena" y el "de barrio". Esta tipología (formulada más desde el punto de vista del observador) nos sirvió para ordenar el complejo mapa de gimnasios porteño. Por un lado, los gimnasios "de cadena" resultaban

una opción más selecta<sup>104</sup>, aunque también tenían dentro de sí una membresía para quienes menos podían invertir en el cuerpo propio. Ellos son integrados a la red pero en el escalafón más bajo de sus tipos de socios. Del otro lado, estaban quienes no podían ingresar a un gimnasio "de cadena", la razón podía ser que en sus barrios de residencia no existiesen (sobre todo en el sur de la ciudad) o que sus credenciales fuesen insuficientes -una tarjeta de crédito es condición sine qua non-. En consecuencia, debían optar por uno "de barrio". El valor de la cuota, el tipo de membresía, el modo de pago y la situación bancaria y laboral eran todos atributos que clasificaban a las personas en "acordes" para los gimnasios "de cadena". En el caso de *Megatlon*, la posesión de algunos de estos atributos las clasificaba como "sindicales", "Classic", "Classic Plus", "Platino" o "Platino Plus"<sup>105</sup>. Cada tipo de membresía definía lugares por los cuales podían transitar, así como servía para diferenciar internamente poblaciones. Del otro lado de la ecuación, algunos de mis interlocutores en el trabajo de campo optaban por un gimnasio "de barrio". Se trataba de una opción más económica y donde la tarjeta de crédito no resultaba una credencial de ingreso obligatoria. Quienes asistían a estos establecimientos, porque tal vez no podían costear los "de cadena", sostenían que para "entrenar de verdad" no era necesario contar con un equipamiento o con servicios lujosos como los que ellos creían existían en las cadenas. Desde su perspectiva, es en los gimnasios "de barrio" donde se va a "entrenar en serio". También en clave comparativa, los modelos corporales que existían en el gimnasio "de cadena" y el "de barrio" eran distintos. Aunque en ambos casos los entrenados fueron socializados con un repertorio de imágenes del cuerpo, éstas eran muy distintas. En el gimnasio "de barrio" abundaban los cuerpos masivos del fisicoculturismo, mientras en el "de cadena" éstos eran inexistentes. Allí compartían el espacio cuerpos mucho menos musculosos; los cuerpos masivos incluso parecían remitirse a un tipo desviado del cual estos establecimientos pretendían desmarcarse. Allí abundaban otro tipo de imágenes de hombres y mujeres con menos musculatura y a cuya figura se les adhería la idea del disfrute: los entrenados "flotaban" en el aire porque nada les costaba cuando la práctica de las técnicas era tan placentera. Los entrenados también trataban de traspasar estos

---

<sup>104</sup> Es posible argüir que existen gimnasios exclusivos de una única sede. Aunque es probable que así sea, resultan casos excepcionales y la tipología continúa siendo útil para entender el complejo mapa de gimnasios porteño. Además de ello, mis interlocutores en el trabajo de campo hicieron sus carreras en gimnasio de los tipos "de cadena" y de "barrio", razón por la cual no he integrado a esta tesis otro tipo de opciones.

<sup>105</sup> Este esquema clasificatorio de personas es el existente en *Megatlon*. Desconozco cuál es el que utiliza *SportClub*, la otra gran cadena de gimnasios porteña. Mis interlocutores no entrenaban allí.

límites espaciales. Así vimos cómo Gabriel buscaba la manera de abandonar el gimnasio sindical que le habían asignado, debido a su condición socioeconómica, y acercarse a otros espacios más exclusivos como son los establecimientos de los "Platino Plus", los socios más distinguidos de la cadena *Megatlon*. Por otro lado, Francisco se mudó de un gimnasio "de barrio" a uno de "de cadena". Su experiencia allí fue breve. Vimos cómo la vestimenta, los modales y las conductas también incidían en la constitución de un espacio. La lógica con la que pretendía moverse Francisco era adecuada para su ex gimnasio "de barrio" *Boulevard* pero no para una de las sedes más selectas de *Megatlon*. Allí, él era el que estaba fuera de lugar cuando pretendía asistir con vestimentas inadecuadas, o gritaba demasiado al hacer ejercicio, o transpiraba sin utilizar una toalla, todas conductas que en el *Boulevard* simbolizaban esfuerzo pero en *Megatlon* Alto Palermo eran, por el contrario, tan sólo desagradables.

En el capítulo III analicé el primer período por el cual los entrenados tuvieron que transitar en su carrera, denominado "de adaptación". Se llama así debido a que quien llega como un novato al gimnasio es siempre puesto a entrenar técnicas corporales básicas durante un período temporal breve, cuya duración en general no se extiende más allá de los tres meses. Mis interlocutores en el trabajo de campo llegaron por primera vez al gimnasio durante el inicio de "la temporada", o sea entre septiembre y octubre. Al llegar se pusieron en acción ciertos mecanismos para recibir, analizar, clasificar y direccionarlos en el gimnasio. El primer paso de la "adaptación" consistía en mostrar frente a un médico que poseían un "cuerpo apto"<sup>106</sup>, único modo de poder ingresar al gimnasio. El segundo paso de la "adaptación" constaba de definir un objetivo de trabajo. En términos generales, los instructores los ayudaron a construir uno en función de intereses personales y de la tipificación de objetivos que los establecimientos fijaban de antemano. El tercer paso de la "adaptación" consistía en realizar una "rutina de entrenamiento". Ésta conforma el modo práctico de organizar el trabajo en el gimnasio. Dicho de otro modo: sin "rutina" no hay entrenamiento. Comprender los contenidos de la "rutina" durante la "etapa de adaptación" constituyó una misión casi imposible para los entrenados. Casi siempre, luego de realizar uno o dos ejercicios que fueron previamente enseñados por el instructor y, a pesar de estar escritos en la hoja de ruta, les fue necesario volver a repreguntarles a los instructores que ejercicios proseguían. Sólo después de un largo proceso que implicó trabajo más tiempo, los

---

<sup>106</sup> También denominado "apto médico" o "apto físico".

entrenados comenzaron a internalizar el uso de las máquinas y los movimientos asociados con ellas. La "etapa de adaptación" por la que atravesaron mis interlocutores fue similar en los gimnasios "de cadena" y los "de barrio". A pesar de la mayor disponibilidad de actividades que existe en los gimnasios "de cadena", tanto éstos como los "de barrio" están montados sobre la misma dicotomía: espacios de ejercicios "anaeróbicos" versus "aeróbicos". Y esta oposición funciona como barrera de diferenciación de ejercicios pero también de género. Las mujeres "deben" utilizar mayormente la zona de "aeróbicos" y los hombres la de "anaeróbicos", aunque hay cruces posibles, zonas de intersección de género. Cuando las mujeres ingresan en la zona de "anaeróbicos" lo hacen para utilizar las máquinas de entrenamiento de la parte inferior del cuerpo: glúteos, abdominales, piernas. Del otro lado, los hombres cuando ingresan a la zona de "aeróbicos" lo hacen para utilizar bicicletas o cintas, quizás para tomar algunas clases como las de *spinning*, pero difícilmente se sumen a las que son consideradas "femeninas". En el caso de algunos aparatos como los escaladores, en uno de los gimnasios (el de Eduardo) tenían una calcomanía que prohibía el uso masculino. Finalmente, también mostré que el entrenamiento en las técnicas del gimnasio reposa sobre un principio básico: el nuevo entrenado, luego de un período de tiempo cuyo límite es bastante difícil de determinar, logrará incorporar las técnicas corporales basadas en ejercicios, series y repeticiones. Aprenderlas es parte de un proceso complejo que implica tanto a la mente como al cuerpo. Los entrenados "en adaptación" también tuvieron que empezar a modificar su percepción del dolor. Éste es intrínseco a la ejercitación en las técnicas: las primeras sesiones (incluso para quienes entrenaban en gimnasios donde la actividad se promocionaba como placentera) fueron las más dolorosas de todas. Sin embargo, lejos de abandonar la carrera en el gimnasio y con ella el dolor de las técnicas, los entrenados empezaron a reclasificar ese dolor como un complemento necesario del sacrificio que debían hacer para renovar su cuerpo. Aunque el fin de la etapa "de adaptación" podía demarcarse alrededor del momento en que los entrenados aprendían a trabajar solos, también podía situarse alrededor de cuando observaron que sus cuerpos empezaron a modificarse. Durante esta etapa "de adaptación", el gimnasio tiende a normalizar los cuerpos de manera casi seriada. Todo este período se caracteriza por la casi nula autonomía con la que los entrenados cuentan para moverse y tomar decisiones sobre su cuerpo dentro del gimnasio. Su posición en el lugar es de una subordinación total a las voces autorizadas, en particular a la de los instructores pero, también, a la de los entrenados más avanzados que, en ocasiones,

también pueden llegar a corregirlos y/o indicarles los caminos, las máquinas y las técnicas correctas.

En el capítulo IV mostré cómo, convertirse en entrenados, implicaba también un ejercicio activo de parte de quienes buscaban transformar su cuerpo y el sentido de sí mismos en el gimnasio. A diferencia del capítulo III, donde el trabajo del cuerpo era dirigido por otros, en éste muestro cómo se va volviendo más intuitivo y autónomo. Pero esto sólo es posible debido a que invirtieron un largo período de tiempo más trabajo allí, mucho más que una simple "temporada", como hace la mayoría de las personas que se acercan a los gimnasios. Además de sumar tiempo y trabajo, los entrenados asumieron que lo que estaban haciendo en el gimnasio era "trabajar". Este trabajo era de un tipo muy especial, porque lo desarrollaban como parte de su ocio en la franja de tiempo libre. Además de conceptualizar como "trabajo" su actividad en el gimnasio, ellos aprendieron los significados de entrenar "en temporada" y fuera de ella. De tal modo, descubrieron que entrenar "fuera de temporada" o en invierno era sinónimo de trabajar fuerte, para "ganar volumen y tonicidad muscular", mientras que entrenar "en temporada", o durante la época de calor, implicaba definir y moldear todas las formas del cuerpo. También hicieron propia una forma de experimentar el tiempo en el gimnasio que es circular: fase de trabajo de invierno, fase de trabajo de verano, relajamiento de las prácticas y descanso del cuerpo, para luego volver a iniciar el ciclo una y otra vez año tras año. En tercer lugar, descubrieron que más allá de los objetivos escritos en la rutina, tipificados muchas veces en "Salud y bienestar físico", "Control de peso", "Hipertrofia" y "Rendimiento deportivo", ahora aparecía otro objetivo más global que era "prepararse para el verano". Todo el trabajo que los entrenados realizaban durante el año tenía como objetivo llegar al verano en la mejor condición corporal posible, no sólo por razones estéticas relacionadas con que en esa época el cuerpo estaba más expuesto a la mirada de los otros, sino también porque era necesario prepararse para recibir a los "barriletes" que empezaban a llegar al gimnasio en septiembre. Un cuerpo entrenado simboliza que ellos acumularon más cantidad de tiempo y trabajo en el gimnasio, razón por la cual poseían una jerarquía mayor en el lugar. Además, llegar al verano también implicaba el descanso. Luego de un arduo año de trabajo, primero durante el frío y luego en el calor, había que darle un recreo al cuerpo, a fin de que pudiera seguir acumulando ganancias al año siguiente. El descanso empezaba a hacerse de a poco consustancial al trabajo y a la carrera entrenada en el gimnasio. En cuarto lugar los entrenados aprendieron a moverse en el lugar. Para ello

debieron internalizar un esquema corporal de seis partes que, dentro del ámbito de los gimnasios, permite figurarse el cuerpo. Piernas, espalda, pecho, hombros, tríceps y bíceps son, en orden decreciente, las partes de un rompecabezas complejo que los entrenados combinaban de acuerdo a sus objetivos corporales. También empezaron a reconocer que los espacios y las máquinas del gimnasio se encontraban en consonancia con ese esquema de seis partes. Durante la etapa "de adaptación", mis interlocutores tan sólo recorrían el espacio de acuerdo a lo que el instructor les señalaba; todavía no entendían la forma en que el cuerpo y el espacio estaban relacionados. Sólo después de haber acumulado tiempo más trabajo pudieron hacerse de ambos recursos: un esquema corporal y una forma de figurarse el lugar en relación. También empezaron a comprender que había una zona aeróbica y otra anaeróbica, y dentro de cada uno de estos espacios, otros espacios dedicados a cada una de las partes musculares del cuerpo. En este punto de la carrera también empezaron a decidir por cuenta propia el destino de sus cuerpos. Aunque hombres y mujeres debían hacer ejercicios distintos, mis interlocutoras, luego de completar su etapa "de adaptación", tomaron las riendas de su entrenamiento y dejaron de depender del instructor. Mónica, quien en el período anterior tenía vedada por expresa instrucción del entrenador ciertas máquinas de la zona anaeróbica, ingresaba y salía de ese espacio de acuerdo a los propios objetivos que tenía en mente para su cuerpo y para el sentido de sí misma que fue delineando en el gimnasio. Esto también tenía consecuencias: los entrenados hombres de su pequeño gimnasio "de barrio" la reconocían como par pero también la consideraban como una mujer demasiado entrenada, una excepción a la regla. Finalmente, los entrenados también se hicieron de un lenguaje que no poseían. Aprendieron a hablar una jerga que, en el ámbito de los gimnasios, sirve para definir personas, cosas y actividades. A la vez manejarla demuestra pertenencia a la comunidad de entrenados. En este punto de la carrera, los entrenados ya no tienen mediadores. Se han transformado en trabajadores de tiempo completo que conducen la carrera en el gimnasio por cuenta propia.

En el capítulo V mostré cómo los entrenados llevaron su carrera del interior del gimnasio hacia fuera de él. Una vez que dominaron las técnicas con soltura, el nuevo Yo que habían creado empezó a irradiar otras dimensiones de la vida cotidiana que debían ponerse en la misma sintonía. Estas dimensiones claves son la dieta, el descanso y la sociabilidad. Desde la perspectiva nativa, los mejores y más rápidos resultados en este largo proceso que implica renovarse a sí mismos a través del cuerpo se obtienen de la combinación óptima de estas tres dimensiones. En unión, dan luz a un tipo de

ascetismo intramundano que los separa de los no entrenados, ya no por el hecho de que unos trabajan en el gimnasio y otros no, si no porque los diferencian hábitos de vida cada vez más distintos. Los entrenados realizaron un sacrificio en busca de obtener como recompensa un cuerpo renovado, también encarnación de un Yo distinto. El cuerpo y el Yo que los condujo al gimnasio ya han sido reemplazados por otros, tanto dentro como fuera del gimnasio. Pero el sacrificio no sólo requiere de entrenarse bajo cualquier circunstancia adversa. Cada vez va pidiendo más del cuerpo y del entrenado y nuevos controles aparecen para regular las esferas de la vida cotidiana. La entrega del cuerpo se va tornando total: la alimentación se racionaliza, la suplementación ingresa a la dieta con objetivos puntuales, el descanso es medido, la sociabilidad se renueva para que nada se interponga en el destino exitoso de la carrera entrenada. "Cumplir" o "hacerse cargo de uno mismo" eran términos que los entrenados utilizaban para dar cuenta de lo que debían hacer con sí mismos. "No hay excusas" era otra de las frases también más comúnmente oídas de parte de los entrenados. Así el sacrificio se va extendiendo a todos los ámbitos de la vida donde el cuerpo puede ser regulado. Ya no solo es necesario ser una persona joven dispuesta a entrenarse, si no también es requisito ofrecer el cuerpo a las dietas, el descanso y la sociabilidad a fin de que la carrera se potencie. A partir de este capítulo la novedad implicada es que la renovación del cuerpo y del Yo también empieza a demandar, cada vez más, de dinero para adquirir bienes de consumo. Hasta el capítulo IV, los entrenados ofrendaban tiempo y trabajo y con ello parecía bastar. Ahora es necesario que consuman bienes -alimentos y suplementos- y los reinviertan en el cuerpo propio. El consumo de bienes también tiene sobre sí diferencias de género. Del mismo modo que en los capítulos III y IV, donde parecía haber técnicas más apropiadas para hombres y mujeres, alrededor del consumo de alimentos y suplementos también aparecen separaciones similares. Un "ganador de peso" parece ser más apropiado para un hombre y un "quemador de grasa" para una mujer, reforzando de nuevo la idea de que la construcción de peso muscular es una prerrogativa exclusivamente masculina. A las mujeres se les indica priorizar el "tono" de sus cuerpos y no la "masa" y cuando alguna de ellas se desmarca de las "sugerencias" y pretende empoderarse construyendo músculo pasa a ser vista como una excepción.

En el capítulo VI estudié el consumo de esteroides anabólicos. Lo integré como capítulo final porque es un último eslabón lógico para los nativos del gimnasio que consumían estas sustancias. Antes que anteponer una explicación médica al consumo de esteroides, mi intención fue pensarlo como una etapa posible más dentro de una larga

carrera entrenada. Es cierto que no son la mayoría de los entrenados quienes consumen anabólicos. Pero tampoco son tan pocos como para no tenerlos en cuenta. A partir de aquí es donde la carrera entrenada se vuelve estrictamente masculina. Hasta la etapa anterior -y capítulo V- donde el entrenado llevaba su carrera del interior del gimnasio hacia fuera de él, tanto hombres como mujeres estaban representados aunque atravesados por la división de género que indica que hay técnicas, dietas, y suplementos más apropiadamente masculinos y femeninos. Alrededor del consumo de esteroides la carrera entrenada se vuelve exclusivamente masculina<sup>107</sup>. Para analizar el consumo de estas sustancias, primero analicé la relación construida alrededor de la dupla anabólicos-gimnasios: hablar de anabólicos es también hablar de gimnasios al menos para la mirada extraña a estos espacios. La intención de este capítulo fue desnaturalizar ese vínculo entre un lugar y una sustancia, sin negar que en el gimnasio se consumen anabólicos, pero situándolo en el marco de una tendencia general donde cada vez es más común oír sobre deportistas que utilizan este tipo de drogas. En segundo término, mostré y estudie las dos maneras típicas en que consumen estas sustancias los entrenados de los gimnasios porteños que incorporaron a la carrera los anabólicos. Presenté dos trayectorias distintas que a su vez muestran también dos grupos de entrenados-usuarios más amplios: de un lado quienes consumen estas sustancias de modo oral y del otro quienes lo hacen vía inyectable. Me interesaba mostrar como dos personas que hicieron sendas carreras de largo plazo en el gimnasio, en un momento de ellas muy avanzado, empezaron a considerar como necesario consumir esteroides. La puerta de ingreso a estas sustancias la constituye una droga cuyo nombre es muy conocido en el ámbito de los gimnasios porteños: "estano". Sobre todo en los meses de verano, cuando el furor por el entrenamiento vuelve a estar de moda, la búsqueda de estanozolol, tal cual es el nombre del principio activo de la droga, de parte de hombres muy jóvenes que desean construir músculo lo más rápido posible, es norma común en los gimnasios porteños. Las explicaciones médicas han aportado poco a la discusión respecto a los por qué de este tipo de consumo. Tampoco han mostrado ninguna de las modalidades que aquí señalamos como caminos alternativos. De seguro donde más han contribuido es a fin de conocer las posibles consecuencias para la salud de un consumo sostenido en el tiempo, pero es poco lo que sabemos respecto a quiénes son los usuarios, por qué lo hacen y cómo lo hacen. En primer término parece ser necesario desvincular este consumo del

---

<sup>107</sup> Reitero que en mi trabajo de campo no observé mujeres que consumieran este tipo de sustancias con excepción de las fisicoculturistas.

fisicoculturismo. Los entrenados que los consumían no eran precisamente fisicoculturistas ni tenían intenciones de serlo. Sólo eran hombres que buscaban en esas sustancias potenciar la carrera entrenada a fin de moldear las formas de su cuerpo de acuerdo a unas imágenes que habían incorporado como deseables y a las que buscaban parecerse. Los esteroides anabólicos les brindaban un modo de alcanzar resultados de manera rápida y eficaz. Mis interlocutores en el trabajo de campo se iniciaron en estas sustancias del mismo modo: a través de un "plan de estano en pirámide". Ambas trayectorias con las sustancias, luego, discurrieron por caminos distintos. Uno de ellos detuvo su consumo en la fase oral: para él era suficiente con uno o dos "planes" de esas características por año. Con ellos creía que tenía suficiente para su cuerpo y para sí mismo. Además, no estaba dispuesto a tomar un compromiso tan grande como incorporarlos a la sangre de su cuerpo vía inyecciones. Del otro lado, otro de mis interlocutores había realizado los "planes orales" y deseaba avanzar "un paso más allá". A partir de entablar vínculos con pares entrenados de Internet, empezó a interiorizarse sobre el consumo de sustancias de este tipo pero inyectables. Realizó varios "planes" donde combinaba sustancias inyectables con orales, incluso integraba esquemas de drogas posteriores a los "planes" a fin de redituar las ganancias de músculo y, desde su punto de vista, reducir al mínimo los efectos colaterales. El consumo de esteroides es impregnado por la misma lógica de racionalidad que nutre todo el proceso de convertirse en un entrenado fuera del gimnasio para potenciar el "trabajo" allí dentro con las técnicas. Alrededor de la dicotomía dionisiaco/apolíneo, interpretamos el consumo de estas sustancias en comparación con las de uso recreativo o asociadas a espacios de recreación nocturna. Al contrario de estas sustancias, ya sean las que se han popularizado en las últimas décadas como el éxtasis, o las que poseen una más larga historia de consumo como la marihuana o la cocaína, los esteroides anabólicos emergen como un grupo totalmente desvinculado del éxtasis dionisiaco. Planes, dosis, semanas, post-ciclos, combinaciones, rotaciones nos hablan de otro modo de consumo, mucho más racional y racionalizado, donde no hay lugar para la recreación, el divertimento o la dispersión. Este consumo requiere del usuario, por el contrario, concentración, enfoque y miras en los objetivos corporales que se tienen en mente. En retrospectiva, si uno compara el punto de inicio de la carrera con este de llegada y pretende analizarlo a partir del argumento de que las personas se estarían acercando al gimnasio para lograr más salud, difícilmente comprendería por qué una persona, luego de transformarse en un entrenado e invertir mucho tiempo más trabajo en el gimnasio, termina incorporando

una práctica que, sostenida en el tiempo, atentaría contra ella. Si en cambio colocamos esta práctica de consumo como un elemento más de la larga carrera entrenada se descubre una cadena de decisiones y prácticas que tienen como fin renovar el cuerpo y a través suyo la persona.

## ***Sobre los entrenados***

Esta tesis podría haber tenido muchos interlocutores distintos. En el gimnasio conviven personas de edades diferentes, que hacen actividades distintas y que tienen objetivos también muy variados. También podría haber tenido como protagonistas a personas que realizan otro tipo de trayectorias entrenadas. Algunas de estas posibles personas y grupos aparecen a lo largo del texto aunque no se ha puesto el foco sobre ellas. Quienes llegan al gimnasio en "temporada" y luego se van para no volver nunca, o quienes son entrenados únicamente de "temporada" podrían haber sido también objeto de análisis. Lo mismo ocurre con quienes no se toman el entrenamiento con la misma "responsabilidad" que mis interlocutores en el trabajo de campo. Del mismo modo, pensar la carrera entrenada que retraté aquí aplica para un grupo muy particular de personas, cuyas edades rondan entre los 25 y los 40 años, es decir que son muy jóvenes, y quienes además han dado todo de sí por el gimnasio. Sus cuerpos llevan sobre sí las marcas de un trabajo esforzado que realizaron durante años. Es la recompensa final de un sacrificio que hicieron ofrendando tiempo, trabajo y dinero pero además dedicación, esfuerzo, dolor y sufrimiento.

Al igual que hiciera Becker (1971), me interesaba seguir a quienes elaboran una carrera en el gimnasio de largo plazo. Los entrenados que han sido mis interlocutores en el gimnasio llegaron allí y no se volvieron a ir. Alrededor de ese espacio se construyeron a sí mismos a través de moldear las formas de su cuerpo. Opté por concentrarme en este grupo de hombres y mujeres que convirtieron su entrenamiento en un trabajo de tiempo completo por varias razones: la más importante de todas es que considero que pensar en sujetos que hacen del gimnasio parte de sus vidas puede echar luz sobre otras carreras intermedias entre el no entrenado y el entrenado. Quien entrenó y se fue, quien entrena sólo por "temporada" o quien entrena pero no ve a su actividad allí como un trabajo obligatorio son trayectorias que probablemente también puedan entenderse -en parte- a través de una biografía completa de quien ha dado todo por el gimnasio. Probablemente, deteniendo el análisis en alguno de los capítulos sin avanzar

hacia el siguiente, se pueda vislumbrar parte de diversas carreras intermedias: la de una persona que con un motivo difuso llegó al gimnasio y se fue porque no se sintió a gusto, la de otra que intentó hacer una "adaptación" y tampoco se sintió cómoda, la de alguien que aprendió las técnicas de entrenamiento pero no consideró necesario modificar su estilo de vida fuera del gimnasio para crear un cuerpo y un Yo entrenado acorde y, claramente, la de quien realizó todos los pasos anteriores pero no tiene ninguna intención de consumir esteroides anabólicos. Quien cumplió uno a uno todos estos pasos -y capítulos en que se encuentra dividida esta tesis- constituye, claramente, una excepción. Sobre todo porque ha incorporado al repertorio de prácticas para re-hacerse a sí mismo el consumo de anabólicos. Aunque es una práctica extendida sigue siendo minoritaria entre los nativos del gimnasio y, además, es estrictamente masculina.

Me ha sido de gran utilidad la noción de *carrera*. A partir de ella he podido reconstruir el largo camino que mis interlocutores realizaron a fin de renovarse a sí mismos intentando moldear su cuerpo de acuerdo a un modelo corporal que desean y que consideran les traerá recompensas en el futuro. Debo decir que entiendo la noción de carrera a partir de la definición que brinda Goffman que, aunque citada a lo largo del texto, nunca ha sido explicitada:

"La palabra carrera se ha reservado, tradicionalmente, para quienes aspiran a escalar las sucesivas etapas que presenta una profesión honorable. El término empieza a utilizarse, sin embargo, en un sentido más amplio, para referirse a *cualquier trayectoria social recorrida por cualquier persona en el curso de su vida*. La perspectiva adoptada es la de la historia natural: se desatienden los resultados singulares para atenerse a los cambios básicos y comunes que se operan, a través del tiempo, en todos los miembros de una categoría social, aunque ocurran independientemente unos de otros. De una carrera así concebida, no cabe afirmar que sea brillante o mediocre: tanto puede ser un éxito como un fracaso" (1970:133) (la cursiva es mía).

En un párrafo posterior el autor prosigue con los beneficios de esta categoría heurística:

"Una de las ventajas del concepto de carrera consiste en su ambivalencia: por un lado, se relaciona con asuntos subjetivos tan íntimos y preciosos como la imagen del yo, y el sentimiento de identidad; por el otro, se refiere a una posición formal, a relaciones jurídicas y a un estilo de vida, y forma parte de un complejo institucional accesible al público".

Becker, unos años después, utilizaría la misma noción, pero incorporando la idea de que también se puede hacer una carrera en el desvío social:

"Este modelo puede ser fácilmente modificado para estudiar las carreras en la desviación. Al hacer esa modificación, no debemos confinar nuestro interés a aquellos que siguen una carrera que los conduce a una desviación cada vez mayor y que finalmente adoptan una identidad y una forma de vida en extremo desviadas. También debemos considerar a quienes tienen un contacto más esporádico con la desviación, y cuyas carreras los alejan de la forma de vida convencional. En ese sentido, por ejemplo, el estudio de los delincuentes juveniles que no llegan a convertirse en criminales adultos puede enseñarnos mucho más que el estudio de los que hacen carrera en el delito" (1971:44).

En resumen, se podría sostener que:

- a. La noción de carrera resulta útil también para aplicarla fuera de la órbita laboral.
- b. La noción de carrera permite ver cómo personas unidas en un mismo grupo social desarrollan una trayectoria a lo largo del tiempo consistente de etapas sucesivas.
- c. La carrera en tanto herramienta heurística permite unir dentro de sí elementos subjetivos (como la construcción de una identidad) con otros estructurales (una posición social dentro de un espacio donde imperan determinadas reglas).

La noción de carrera ha sido útil para pensar la trayectoria de los entrenados porque ellos crean un "trabajo" alrededor de su entrenamiento en el gimnasio. Además, sus carreras tienen plazos extensos -algunos de los entrenados llevan más de 10 años "trabajando en el gimnasio"- y secuencias definidas que fueron cumpliendo una tras otra a lo largo del tiempo. También a medida que desarrollaron sus carreras en el gimnasio fueron constituyéndose como grupo. Los entrenados comparten entre sí un estilo de vida con hábitos renovados que surgieron a partir de su "trabajo" en el gimnasio. Las marcas de un cuerpo "trabajado" son también claros signos de pertenencia al grupo de entrenados que han dado todo por el gimnasio.

Recalcando de nuevo que constituyen un tipo muy especial dentro del conjunto global de nativos del gimnasio, mis interlocutores también podrían ser considerados

fanáticos. Pensar el rol que tiene la pasión en algunas actividades recreativas es fundamental, porque como ha mostrado Benzecry (2012), sólo a partir de incorporar el fanatismo como elemento heurístico es que se puede comprender mejor el vínculo que algunas personas construyen con determinadas actividades u objetos. Al igual que en el estudio citado, los entrenados del gimnasio constituyen una conexión afectiva con un lugar, una actividad y unas personas que se tornan pares a medida que la carrera avanza. Por otro lado, Benzecry se distancia del enfoque clásico, enraizado a la tradición del interaccionismo simbólico (Goffman, 1970 y Becker 1971), donde existe un orden de etapas por las cuales quien recorre una carrera transita de una en otra, en un orden estipulado. En el caso bajo estudio sí hemos analizado secuencias ordenadas dentro de una biografía de largo plazo<sup>108</sup>. En ese aspecto, este texto tiene más afinidad con el trabajo de Máximo Badaró (2009), donde las personas ingresan a una institución y van recorriendo una carrera de etapas hasta renovar su sentido de sí mismas. Por otro lado, otra razón de peso para elegir a estos interlocutores tenía que ver con mi propia biografía en el gimnasio.

### ***El carácter personal de esta investigación. Ser sujeto y objeto de estudio***

Aunque lo he aclarado en diversas partes de la tesis explícitamente, y en otras puede también leerse de manera solapada, me gustaría volver a señalar el carácter personal que tiene esta investigación. Muchas veces me preguntaron qué lugar ocupó yo dentro de esta tesis. Si soy un simple espectador, si me infiltré como incógnito dentro de los establecimientos para seguir a las personas que los frecuentan, si trabajaba como profesor en alguno de los gimnasios donde realicé trabajo de campo. En realidad, al igual que mis interlocutores, yo hice una carrera de entrenamiento en el gimnasio a lo largo de más de diez años. Por tal razón, los lugares que ellos frecuentan son también un poco míos; en sus experiencias también es posible vislumbrar algo de mi propia carrera como nativo del gimnasio. Es cierto también que he decidido apartarme del centro de la

---

<sup>108</sup> Se podría argüir que algunas personas no transitan la carrera en un orden estipulado de etapas. Por ejemplo, durante la "temporada" también se podía observar como algunos hombres jóvenes llegaban al gimnasio y luego de una "adaptación" mínima y casi sin haber aprendido las técnicas de entrenamiento ya estaban consumiendo esteroides anabólicos, incluso antes de haber acondicionado la dieta al nuevo cuerpo que deseaban construir en función de un modelo corporal que buscaban alcanzar. Sin embargo, estudiar estos casos hubiera requerido analizar otras trayectorias, distintas a la de mis interlocutores en el trabajo de campo.

escena a lo largo del texto a fin de que fueran mis interlocutores en el trabajo de campo quienes hablaran a través mío así como que fuera su experiencia la que quedara retratada en el texto. Sin embargo, el hecho de que algunos de los entrenados se acercaran a mí en busca de consejos de entrenamiento -como es observable en algunas partes del texto- también es indicador de que yo no era un desconocido, sino un par de muchos de ellos. Opté por esta estrategia de colocar en primer plano su experiencia y en uno secundario la propia a fin de que esta tesis no resultara un texto autorreferencial: cuál era mi objetivo al llegar al gimnasio, qué tipo de establecimiento elegí, cómo me adapté al lugar, cómo me volví un entrenado.

En la Introducción ya había remarcado el carácter dual que tiene este trabajo donde yo fui a la vez sujeto y objeto de la investigación. Como había sostenido Wacquant (2006) en un texto ya citado hasta el cansancio, fue difícil también aquí encontrar los límites de la observación y la participación: ¿observador participante? ¿Participante observador? ¿Quién era yo en el campo? Como problema adicional se sumaba el hecho que yo no había llegado al gimnasio -o a los gimnasios- como un novato para iniciar esta investigación. Por el contrario, yo “ya estaba ahí”, en el gimnasio, cuando decidí convertirlo en un espacio para la indagación etnográfica. Esto implicó elementos a favor y en contra de esta investigación. Entre los primeros, ver la realidad con el prisma de un entrenado me permitió sortear los obstáculos relacionados con el ingreso a cualquier campo extraño, así como me fue útil para generar y/o consolidar relaciones de confianza con los nativos del gimnasio. Yo no era un desconocido en algunos lugares, y donde lo era (porque estaba haciendo trabajo de campo para complementar observaciones y/o entablar lazos con entrenados nuevos), era reconocido como un par. Algunos entrenadores desconocidos ni siquiera me armaban la "rutina" cuando llegaba a lugares nuevos: "¿si vos ya sabes entrenar para qué te voy a armar una rutina? Si precisás alguna instrucción en particular avisame, si no puedes entrenar sólo", fue la respuesta que me ofreció un instructor en un gimnasio al que llegué para entrenar y hacer trabajo de campo, todo al mismo tiempo. Aunque con variaciones, esta respuesta me la ofrecieron en varios lugares a donde llegué para observar, participar y escribir esta tesis. Todas me recordaban que, por más que lo deseara, yo no era un desconocido en muchos de esos lugares así como tampoco podía hacer *tabula rasa* y dejar atrás mi condición de nativo del gimnasio. Yo era *eso* antes que un investigador en ciencias sociales interesado en observar y estudiar el microcosmos de los gimnasios porteños y las personas que lo frecuentan. Del otro lado,

también había elementos negativos. Esta doble situación de sujeto-objeto de estudio siempre me resultó incomoda. Es decir, la pregunta que me hacía a menudo era ¿cómo desnaturalizar aquello que me era tan familiar? (Lins Ribeiro, 1999). Tener que explicar para un público ajeno al gimnasio qué es hacer un "vuelo lateral", por qué la creatina se debe tomar sí o sí después de entrenar, o por qué no es conveniente combinar dos esteroides orales en un mismo ciclo era toda información que poseía y que además había naturalizado como que todos también la debían tener. Tuve que hacer un esfuerzo de exotización sobre prácticas y saberes, a fin de colocarlos -espero haya resultado satisfactoriamente- para un público que no es nativo del gimnasio, o si lo es, quizás no haya llevado su carrera por este carril por donde discurre la de quien ha dado todo de sí al gimnasio. Para afrontar la propia naturalización de prácticas y saberes en torno al gimnasio, intenté como estrategia tomar distancia de ese espacio por algunos años, en los cuales los frecuenté muy poco y me dediqué tan solo a reflexionar sobre mi experiencia de campo allí. También fueron los años en que escribí la mayor parte de este trabajo. En esos años también aproveché para presentar partes de mi tesis en Jornadas, Congresos o Seminarios. Algunos de ellos luego fueron revisados, corregidos y se convirtieron finalmente en artículos de revistas. La presentación de esos textos en el ámbito académico me hizo dar cuenta de otro obstáculo: un prejuicio muy grande hacia los cuerpos y hacia las personas que fueron mis interlocutores en el trabajo de campo se encontraba fuertemente instalado en muchos de mis pares académicos. La división entre trabajo mental y manual los colocaba a ellos dentro de un grupo que se ocupaba de pensar los problemas importantes de la realidad, mientras que, del otro lado, se encontraban los entrenados, ocupados en "trabajar" su cuerpo, actividad que muchos de mis colegas universitarios -aunque no todos por suerte- consideraban superficial, vacía o trivial. A mitad de camino entre ambos grupos me encontraba yo. Tratando por un lado de mostrarles a mis colegas universitarios que mis interlocutores en el trabajo de campo no eran lo que ellos pensaban, sino personas que tenían vidas, familias y trabajos parecidos a los de ellos, pero que habían decidido también dar todo de sí a sus cuerpos y al gimnasio. Por el otro lado, cuando hablaba con los entrenados, trataba de hacer lo opuesto: convencerlos de que el mundo académico no estaba compuesto de personas que nunca entenderían qué es lo que se hace en un gimnasio. De hecho, les insistía con que muchos de mis colegas académicos también asistían al gimnasio. Este esfuerzo por compatibilizar mundos tan distintos siempre me resultó muy difícil.

Quizás ambas esferas tengan una difícil combinación. Algunos de mis interlocutores lo sabían mejor que yo y habían abandonado cualquier intento de combinar mundos que parecen tan distantes. Tan solo a modo de ejemplo, uno de los tantos entrenados que conocí en el trabajo de campo -aunque su biografía finalmente no terminó siendo una de las centrales en esta tesis- era un profesional vinculado al mundo del arte que prefería que su rostro siempre apareciera cubierto -o directamente borrado- cuando nos tomábamos una foto en salidas grupales de entrenados. En ellas, él solo aparecía reunido junto a otras personas con quien compartía un hábito cotidiano: sin embargo, desde su parecer, sus colegas del arte no tenderían a ver con buenos ojos su participación en un espacio tan superficial como el gimnasio. Por esta razón, para él, ambas esferas debían mantenerse bien separadas. A diferencia de mi interlocutor sigo pensando que es una buena idea hacer estos cruces entre academia y entrenamiento, entre trabajo intelectual y trabajo corporal, a fin de pensar en el fondo por qué en las últimas tres décadas una gran porción de la población porteña, entre la que me incluyo y entre la que se incluye también gran parte de mis colegas académicos, que siguen sosteniendo sus prejuicios hacia el gimnasio y hacia las personas que han dado todo de sí a él, se ha visto impelida a acercarse a estos establecimientos para trabajarse a partir del cuerpo propio.

Otro elemento más que podría adosarse a una lista de obstáculos para esta tesis es que, al haber convertido parte de mi vida cotidiana en investigación, yo había dejado de tener una esfera de ocio donde no se mezclara el trabajo. Si para mis interlocutores en el trabajo de campo "entrenar era trabajar", para mí entrenar era trabajar e investigar todo al mismo tiempo. Cada vez menos espacios quedaban fuera de la órbita de esta investigación. Si buscaba despejarme de la escritura de la tesis por un rato lo que hacía era ir al gimnasio. No resultaba del todo fructífero. Allí volvía otra vez al campo, a interactuar con mis interlocutores, a tomar nuevas notas sobre lo que los entrenados estaban haciendo allí.

Mi experiencia personal previa a la constitución de un objeto de investigación fue utilizada para pensarme a mí mismo en ese espacio que luego se tornó en el campo de la pesquisa etnográfica. Como ya dije, Hammersley y Atkinson (1994:29) sostienen que "no hay ninguna forma que nos permita escapar del mundo social para después estudiarlo ni, afortunadamente, ello es siquiera necesario". Así entonces, tampoco resultaba necesario depurar esta investigación de mi experiencia como nativo del gimnasio a fin de lograr resultados más "objetivos". Por el contrario, era más útil

reflexionar respecto a por qué yo consideré a los pocos meses de cumplir 23 años que debía inscribirme en un gimnasio para comenzar a aprender un conjunto de técnicas corporales. Al igual que los interlocutores en mi trabajo de campo, yo llegué al gimnasio con un objetivo bastante difuso sobre lo que quería hacer allí y terminé iniciando un proceso de largos años en el que terminé pensando que alrededor del entrenamiento en un conjunto de técnicas corporales, y luego en hábitos de vida concatenados, podía reconvertir el cuerpo y en el fondo el modo en que me veía a mí mismo. La pregunta, entonces, es cuáles son las implicancias de esta reconversión o en qué nos convertimos alrededor de entrenar nuestro cuerpo en el gimnasio.

### ***¿En qué nos reconvertimos?***

Los entrenados buscan en un camino largo que conlleva años modificar el cuerpo de acuerdo a unos modelos corporales que incorporaron como deseables en el gimnasio pero, en el fondo, también lo que desean es renovar el sentido de sí mismos. Es una discusión central dónde ese cuerpo trabajado será luego rentabilizado. ¿Será rentabilizado? En el caso de los boxeadores del gueto negro de Chicago (Wacquant, 1999 y 2006), los deportistas lograban ganancias económicas en cada uno de los combates que realizaban porque allí ponían en juego su capital corporal. En el caso de los entrenados del gimnasio, debido a que ellos no entrenaban con miras a una competencia deportiva, es más difícil de visualizar en qué circunstancias concretas rentabilizarán ese cuerpo que van construyendo. El rédito parece ser menos económico y más simbólico. Como sostenía Bourdieu (1988), estas inversiones parecen ser redituables porque se unen a imágenes positivas sobre el cuerpo, en el sentido que éste es un proyecto personal que puede y debe ser mejorado a través de su educación y que quien se dedica a gestionarlo también está buscando constantemente auto-superarse personalmente.

"Salud" parece ser el bien que los entrenados desean poseer y mostrar a los demás, aún cuando algunas prácticas como el consumo de esteroides anabólicos poco contribuyan a mejorarla. Pero salud no debiera ser entendida únicamente a partir del significado médico. Salud, para mis interlocutores, se solapa muchas veces con belleza. Como había sostenido Landa (2011), estos términos en el ámbito de los gimnasios aparecen la más de las veces superpuestos, como si fueran sinónimos: estar saludable es también estar bello y viceversa.

El éxito personal es otra imagen común que se asocia al hacer una carrera en el gimnasio. Quien ha dado todo de sí al entrenamiento, ha superado todos los obstáculos que lo separaban de ese Yo renovado que deseaba y al cual finalmente se acercó, aunque quizás nunca lo alcance. Ese Yo construido alrededor de imágenes corporales deseadas siempre pide más del cuerpo y del entrenado. Una vez alcanzado un determinado objetivo corporal que lo asemeja, la frontera se corre un poco más allá, razón por la cual el cuerpo deseado de la imagen resulta una utopía. Además, para desarrollar esta construcción compleja de persona exitosa que ha dado todo por su cuerpo, los entrenados tienen que reificar una concepción de sí mismos sumamente individualista: se trata de una manera de pensarse de forma aislada, donde lo único que tienen como capital es a su cuerpo y a sí mismos.

Una de las frases más conocidas en el ámbito de los gimnasios sostiene que "entrenar en el fitness no implica convertirse en alguien mejor que otro, sino que se trata de volverse mejor de lo que uno era antes<sup>109</sup>" (traducción propia). Además de reforzar una concepción sumamente individualista donde las personas están solas dando todo de sí para mejorar, también la carrera es solitaria porque no hay un adversario en frente, como puede ocurrir en otras prácticas deportivas. Se trata, en cambio, de mejorarse a sí mismos, donde la única comparación posible es con lo que ellos fueron en el pasado, con lo que son ahora, con lo que serán en el futuro. En un contexto cada vez más individualista, los entrenados del gimnasio se cierran sobre sí mismos a fin de pensarse y recrearse como personas nuevas. El tiempo es quizás el único adversario que tienen en sus carreras. Por tal razón, una de las tantas preguntas que queda sin respuesta tras recorrer las biografías de los entrenados es: ¿cuándo termina la carrera? ¿Termina la carrera? Los entrenados parecieran caracterizarse por poseer cierto anhelo de extender su juventud más allá del paso del tiempo y, para lograrlo, intentan de manera cotidiana entrenar. A partir de esta práctica que se vuelve central en sus vidas tratan de convertirse, transformando su cuerpo, en esa persona que anhelan ser, en tanto representa para ellos quien desean ser: alguien joven, exitoso, bello y saludable y en cuyo cuerpo se alojan las marcas que representan todas esas características. Sin embargo, no aparece en sus horizontes la posibilidad de dejar de ser jóvenes algún día, aún a pesar del paso del tiempo. Es como si se imaginaran a sí mismos como capaces de seguir entrenando para siempre cuando esto ciertamente no es posible. ¿O es posible?

---

<sup>109</sup> La frase original es "fitness is not about being better than someone else...it's about being better than you used to be".

Además de ello, otra pregunta también abierta y concatenada es: ¿se pueden borrar los rastros de una vida pasada creando un cuerpo con formas nuevas? ¿No queda ningún sustrato de su Yo anterior en esa nueva persona que crearon en el gimnasio? Pensando de nuevo estas prácticas de entrenamiento con el concepto de tecnologías del Yo foucaultiano, las cuales implican una renovación y conducirían a cierto estado de felicidad: ¿ellos son ahora más felices? Quizás sean todas preguntas que los entrenados no se hagan a sí mismos sino que sean propias de los investigadores en ciencias sociales o, mejor dicho, de quien ha sido al mismo tiempo, aunque en períodos diferentes, un entrenador del gimnasio primero y un investigador en ciencias sociales segundo. Son preguntas a las que habrá que empezar a saldar estudiando qué es lo que continúan haciendo tantas personas con sus cuerpos y sus Yo en los gimnasios porteños.

## Anexo

### *El gimnasio "de barrio"*



Fuente: Fotografía propia



Fuente: Facebook Gimnasio Boulevard

## **El gimnasio "de cadena"**



Fuente: Fotografía propia



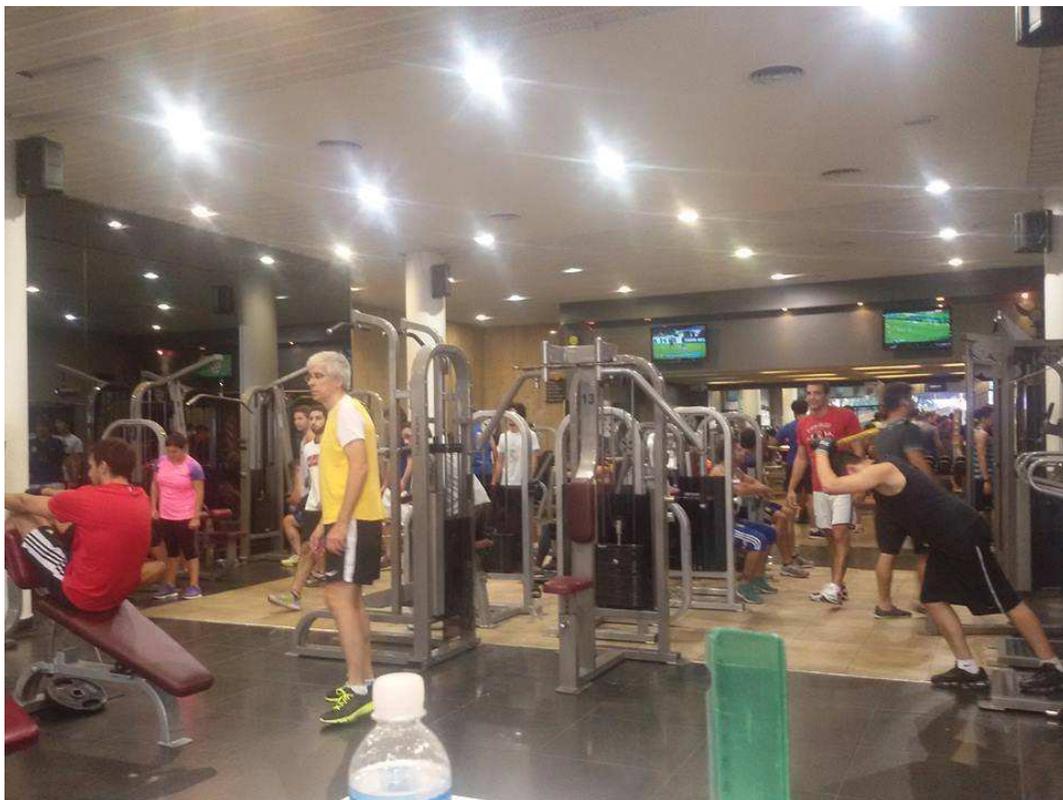
Fuente: Fotografía propia



Fuente: Facebook Caballito II



Fuente: Facebook Sport Club



Fuente: Facebook Sport Club

**Entrená, Disfrutá**

ABIERTA LA PREVENTA DE MEGATLON ADROGUÉ

DESCUBRÍ UNA  
**NUEVA**  
MANERA DE  
**ENTRENAR**

» DISFRUTÁ LOS BENEFICIOS EXCLUSIVOS DE APERTURA «



**MEGATLON**  
ADROGUÉ  
SEGUI 675, 2° PISO, ADROGUÉ

 **BIENESTAR**  **AGILIDAD**  **PROTECCIÓN**  **CONTROL**

Fuente: Twitter Megatlon

Entrená.  
Disfrutá.



Fuente: Twitter Megatlon

**COMÉ sano**

- media taza de uvas + un pedacito de queso bajo en grasas
- licuado de frutas (con agua o con leche)
- un yogurt con una banana + un puñado de frutas secas
- omelette de dos claras con espinaca + una rebanada de pan

#nutritipsmegatlon

**MEGATLON**  
RED DE CLUBES

Fuente: Twitter Megatlon

**FAAS**  
*Tips*

**¿QUÉ ES LO QUE MÁS DISFRUTÁS DE ENTRENAR?  
LA CONEXIÓN CONMIGO MISMO, EL RE-DESCUBRIMIENTO  
CONSTANTE DE MI PROPIO CUERPO**

FABIÁN CHINDAMO

**Connect**

Fuente: Twitter Megatlon

## ***El box de crossfit***



Fuente: Fotografía propia

# REGLAS DEL BOX

Una guía para que saques lo mejor de vos.

## ACERCATE

VENÍ A HORARIO  
PRACTICÁ LA TÉCNICA  
Y SE CONSISTENTE  
ESCUCHÁ A LOS COACHS  
Y APRENDE NUEVAS HABILIDADES



## DEJÁ TU EGO EN LA PUERTA

Crossfit es una lección de humildad que busca la progresión no perfección.

DEJÁ

A LOS COACHS

## ENSEÑAR

Los coach saben lo que hacen y su trabajo es informar, instruir y enseñar las técnicas.

Sólo encargate de alentar y dejar a los coach hacer su trabajo.

## NO TIRAR GUARDAR

Los miembros ven al box como propio. Cuando termines, guardá las cosas y dejá todo ordenado.

## INCENTIVÁ A OTROS

Crossfit impulsa a su comunidad. Entrenamos individualmente pero trabajamos como una comunidad.



## SI NO SABES - PREGUNTA!

Los coachs están todo el tiempo. Preguntá y obtené respuestas.

## EVITÁ LESIONES

No hagas estupideces. Elimina lo innecesario escuchando a los profes, siempre seguir: **TECNICA - CONSISTENCIA - INTENSIDAD**



## COMÉ BIEN

Comé carne y vegetales, nueces y semillas, frutas y un poco de almidón y no azúcar. Mantene el consumo que apoye el ejercicio pero no la grasa.



## ¡DIVERTITE!

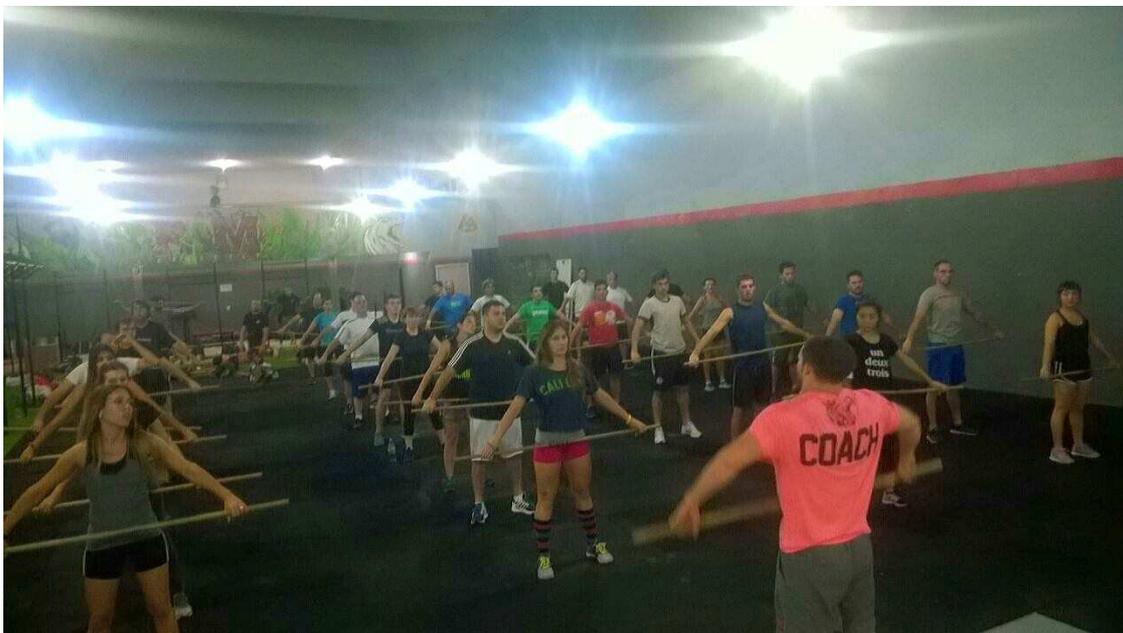
Mientras entrenamos seriamente, queremos que todos se diviertan en el proceso. Nosotros nos divertimos igual que vos!



Fuente: Fotografía propia



Fuente: Fotografía propia



Fuente: Facebook Rm Crossfit



Fuente: Fotografía propia

## Los entrenados



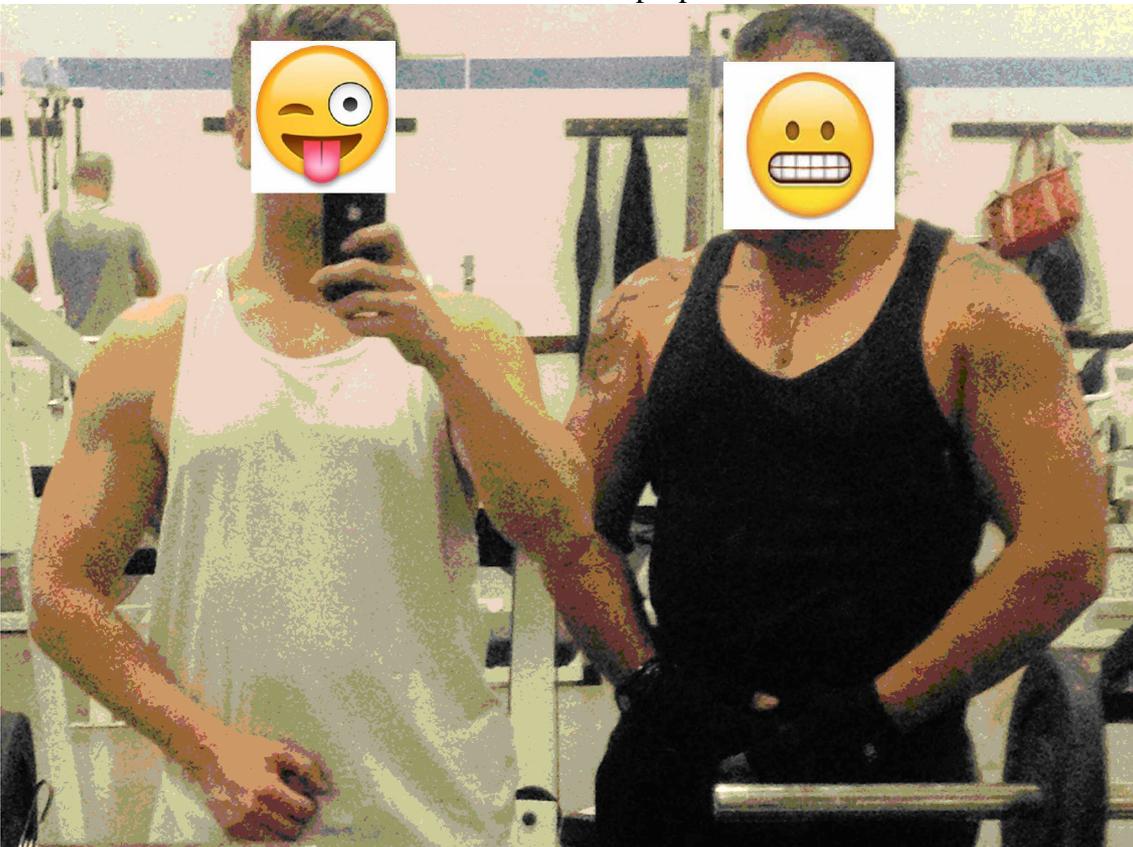
Fuente: Archivo propio



Fuente: Archivo propio



Fuente: Archivo propio



Fuente: Archivo propio



Fuente: Archivo propio



Fuente: Facebook Megatlon Nuñez



Fuente: Facebook Sport Club



Fuente: Facebook Megatlon Caballito II



Fuente Facebook Megatlon Center



Fuente: Facebook Megatlon Alto Palermo



Fuente: Facebook Megatlon Center



Fuente: Facebook Megatlon Nuñez



Fuente: Facebook Megatlon Alto Palermo



Fuente: Facebook Megatlon Nuñez. Clase de Spinning



Fuente: Facebook Gimnasio Boulevard



Fuente: Facebook Gimnasio Boulevard

## El verano y la temporada



Fuente: Facebook Sport Club



**LLEGÓ LA PRIMAVERA**  
**Y TODOS TENEMOS GANAS**  
**DE ENTRENAR**

[/sportcluboficial](#)  
[@sportclub\\_gym](#)  
[@sportcluboficial](#)

**SportClub**  
CLUBES Y GIMNASIOS

**ESTAR SALUDABLE  
ES UNA ACTITUD**

Fuente: Facebook Sport Club

## La renovación del yo a través del cuerpo

**ABANDONA TU CUERPO ANTERIOR**



**GOLD'S GYM.**

*8 Week*

# TRANSFALLMATION



**Mike Piper, Overall Male Winner**

\*Individual results may vary based on diet & exercise routine

# TRANSFORMATION TUESDAY



**#TransformationTuesday**

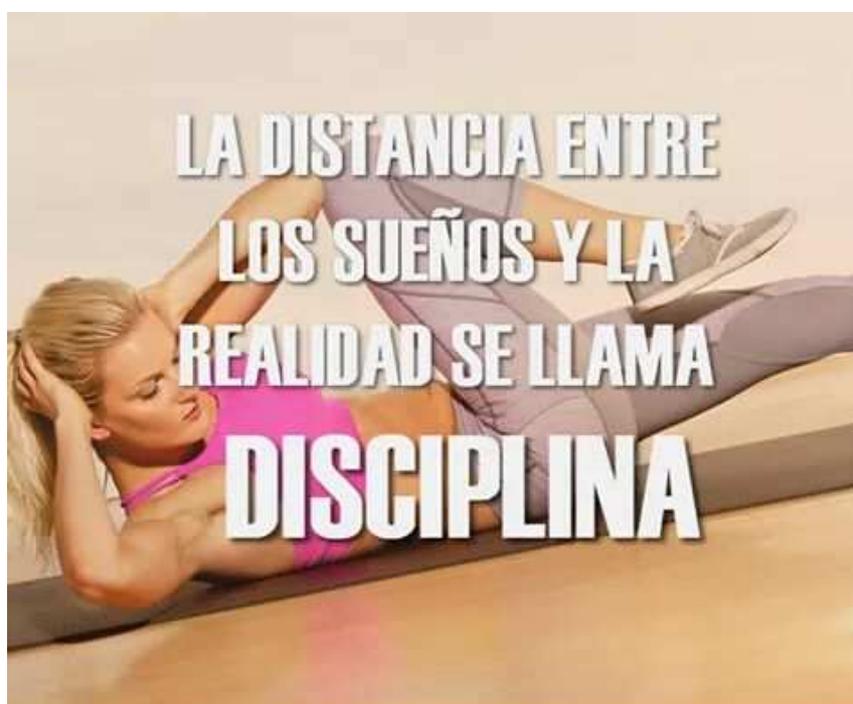


\*Individual results may vary based on diet & exercise routine

## Publicidades



Fuente: Facebook Sport Club. La dieta



Fuente: Facebook Sport Club. Disciplina



CADA PROFESIONAL ALGUNA VEZ  
FUE UN AMATEUR.

CADA EXPERTO ALGUNA VEZ  
FUE UN PRINCIPIANTE.

CADA SOÑADOR ALGUNA VEZ  
TUVO UN PRIMER SUEÑO.

Fuente: Facebook Sport Club. La carrera

“

La distancia  
entre el querer y  
el poder se  
acorta con el  
entrenamiento



”

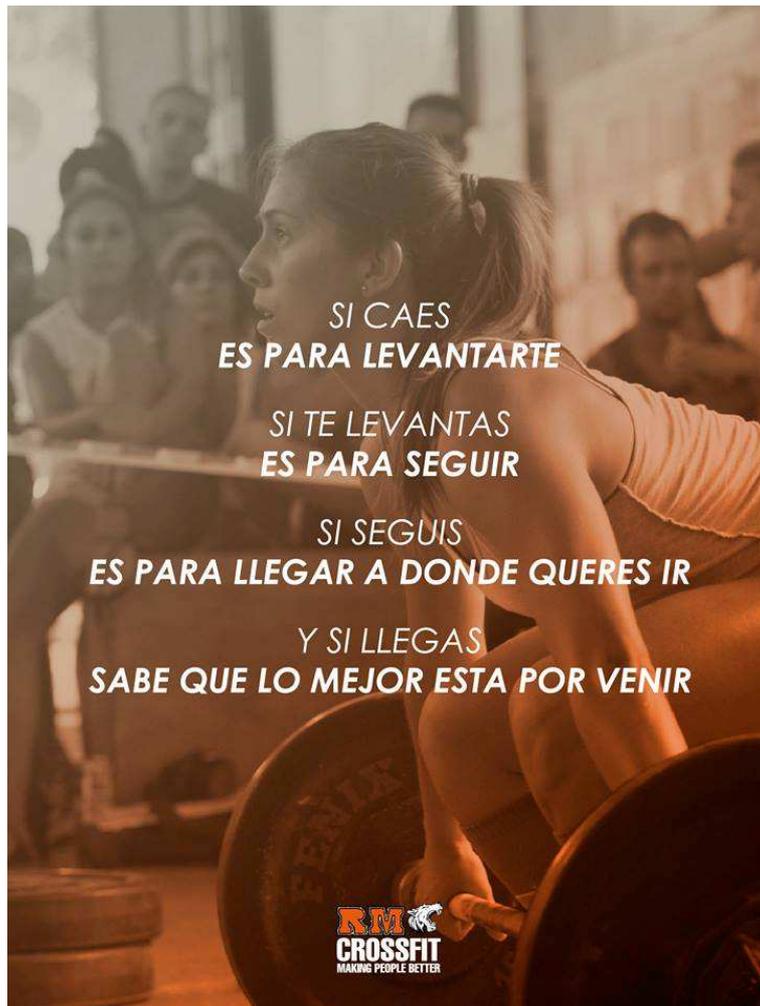
Fuente: Facebook Sport Club. La carrera.



Fuente: Facebook Sport Club. Sólo para unos pocos



Fuente: Facebook Sport Club. Los objetivos. El tono muscular



Fuente: Rm Crossfit. La carrera



Fuente: Facebook Megatlon. El descanso

## Imágenes de éxito



## Ficha de inscripción y Rutinas

CATEGORÍA	FECHA					FECHA					FECHA				
	DESDE:	HASTA:	TIEMPO	NIVEL	VELOC.	NOTAS	DESDE:	HASTA:	TIEMPO	NIVEL	VELOC.	NOTAS	DESDE:	HASTA:	TIEMPO
CARDIORESPIRATORIO	Euptico					12'									
FUERZA	EJERCICIO:					Series					Repet.				
	EJERCICIO:					Carga					Ritmo				
FUERZA	EJERCICIO:					Series					Repet.				
	EJERCICIO:					Carga					Ritmo				
FUERZA	EJERCICIO:					Series					Repet.				
	EJERCICIO:					Carga					Ritmo				
FUERZA	EJERCICIO:					Series					Repet.				
	EJERCICIO:					Carga					Ritmo				

**Antecedentes patológicos**

Afec. Cardíacas  
 Afec. Respiratorias  
 Afec. Neurológicas  
 Diabetes  
 Otras:

**Lesiones**

Muscular  
 Articular  
 Ósea  
 Otras:

**Antecedentes Deportivos**

Practicó Deporte  SI  NO  
 Práctica Actual  SI  NO  
 Frecuencia (x semana)  1  2  3  4  5  6  7  
 Inactividad (en años)  1  2  3  4  5  6  
 Categoría  S  A  ME  Otros:  
 Particularidad  SI  NO

**Datos personales**

Edad: 24 Act. Laboral: \_\_\_\_\_  
 Peso: 53 Sesiones Sem.: 3-4  
 Altura: \_\_\_\_\_ Tiempo Disp.: \_\_\_\_\_  
 Presión Art.  Baja  Normal  Alta  
 Fuma  SI  NO

**Antecedentes de lesiones**

El dolor de la inflamación  
 El dolor de la inflamación  
 El dolor de la inflamación

ANAFLEX  
 DICOLOFENAC II

## Rutina 5

Pecho : Press bco. plano <sup>30</sup> 4s. – Aperturas con  
manc. En bco. 45° s/s con press c/manc. (misma) } UIE  
4c. – Pec deck 3s. – Cruces en polea 4s.

Tríceps : Press francés c/barra <sup>35</sup> 4s. – Extensión } SA  
en polea c/agarre invertido 4s. – Extensión c/cintas  
s/s con patada 3c.

Espalda : Remo "t" s/s con remo polea baja <sup>40</sup> } LU  
4c. – Peso muerto 3s. – Polea alta 4s. – Remo con  
barra va. – Dominadas con agarre cerrado a <sup>40</sup>  
palmas enfrentadas. <sup>12.5</sup> <sup>2.5</sup>

Hombros : Triserie descendente vuelos } SA  
laterales 4c. – Remo al mentón 3s. – Press c/manc. <sup>3</sup>  
3s. – Trapecio con mancuernas <sup>2</sup> 3s x 20

Bíceps : Curl con barra parado s/s con curl con } VIE  
barra romana 4c. – Bco. scott c/barra s/s con  
manc. Simultáneo x3.

Femorales : Camilla tumbado 4c. – Maq } MIE  
parado 4s. – Peso muerto 4s. (pierna rígidas)

Gemelos : Maq. Parado 4s. X 20-sentado 4sx2s

Cuádriceps : Sentadillas <sup>40</sup> <sup>50</sup> 5s. – Prensa 45° s/s }  
con sillón sentado (extensión) 3 ciclos – Sent. Sissy  
2s. <sup>11.5</sup> - <sup>15</sup> <sup>100</sup>

# Hombre-músculo-máquina

### 6 15 CURL DE BÍCEPS EN EL BANCO SCOTT ELEVACIÓN DE TALONES, SENTADO, EN MÁQUINA

**Sentado o de pie, con la cabeza apoyada en el banco Lamy Scott.**  
 - Iniciar y efectuar una flexión de los antebrazos, esperar al final del movimiento.  
 Este movimiento es uno de los mejores ejercicios de localización para los bíceps.  
**Atención:** Debido a la inclinación del banco, la tensión será muy importante durante la extensión completa de los antebrazos. Se recomienda calentar bien los músculos y utilizar carga moderada al principio.

**Sentado sobre el aparato, la parte alta de los medios antepárrafo cubre el asiento, la punta de los pies sobre la cabeza, los talones en flexión pasiva.**  
 - Efectuar una extensión de los pies (flexión pasiva).  
 Este ejercicio solita especialmente el sóleo (este músculo se inserta en la parte alta, bajo la articulación de la rodilla y se une al calcáneo a través del tendón de Aquiles, se tensa en la extensión de los talones).  
 La posición flexionada de las rodillas relaja los gemelos que se insertan por encima de la articulación de la rodilla y por debajo del tendón de Aquiles, de manera que participen poco en la extensión del pie.

### 4 CURL DE BÍCEPS CON POLEA

**De pie, de cara al aparato, el mango rígido en sujeción, - Iniciar y efectuar una flexión de los antebrazos, esperar al final del movimiento.**  
 Este ejercicio permite localizar el esfuerzo sobre el bíceps además de favorecer una intensa compresión del músculo.

**MOMENTO DE LOS MÚSCULOS DEL BRAZO**  
 Codo extendido Codo flexionado

### 1 TRACCIÓN O DOMINADAS EN BARRA FIJA

**En suspensión en la barra fija, manos muy separadas en pronación.**  
 - Iniciar y efectuar un tirón hacia arriba que se realice hasta que la cabeza toque la barra. Esperar al final del movimiento.  
 Este ejercicio se realiza con una barra, se requiere para desarrollar el conjunto de los músculos de la espalda. También actúa el bíceps braquial y el bíceps anterior del supraespaldo largo y el pectoral mayor.

**EFECTOS DEL EJERCICIO**  
 - Desarrolla la fuerza y la resistencia en la parte superior del cuerpo.  
 - Mejora la flexibilidad de la espalda y los brazos.  
 - Mejora la coordinación y el equilibrio.

### 1 PRESS DE BANCA PLANO (O «BENCH PRESS»)

**Acostado sobre un banco plano, glúteos en contacto con el banco, pies en el suelo.**  
 - Apoyar la barra, manos en pronación y separadas en una línea superior a la anchura de los hombros.  
 - Iniciar y bajar la barra hasta el pecho, controlando el descenso.  
 - Efectuar una extensión de los antebrazos.  
 Este ejercicio solita el pectoral mayor en todo su conjunto, el pectoral menor, los tríceps, el deltoides anterior, los hombros y el coracobraquial.

**Variantes:**  
 - El tipo movimiento se puede realizar con una sola mano, en posición de pie, con los pies separados, con una sola mano, en posición de pie, con los pies separados, con una sola mano, en posición de pie, con los pies separados.  
 - Iniciar y bajar la barra hasta el pecho, controlando el descenso.  
 - Efectuar una extensión de los antebrazos.  
 Este ejercicio solita el pectoral mayor en todo su conjunto, el pectoral menor, los tríceps, el deltoides anterior, los hombros y el coracobraquial.

### HOMBROS 1 TRASNUCA CON BARRA

**Sentado, espalda bien recta, barra cogida por detrás de la nuca, asída en pronación.**  
 - Iniciar y efectuar un press vertical con la barra sin curvar demasiado los codos, esperar al final del movimiento.  
 Este ejercicio solita el deltoides, principalmente las porciones media y posterior además del tríceps, el bíceps braquial y el supraespaldo.  
 Este movimiento también se puede realizar de pie o en carga guiada.  
 Además, existen numerosas máquinas específicas que permiten realizar este press sin necesidad de efectuar demasiados esfuerzos de concentración.

### 16 ENCOGIMIENTO DE HOMBROS CON CARGA GUIADA O EN MÁQUINA

**Colocada sobre el aparato, espalda bien apoyada en el respaldo, pies medianamente separados.**  
 - Iniciar y desarrollar la elevación y flexión las rodillas al máximo hasta llevarlas sobre las caderas de la caja torácica. Volver a la posición inicial esperando al final del movimiento.  
 Si los pies se sitúan en la parte baja de la plataforma, los cuadríceps serán solicitados prioritariamente, si, por el contrario, los pies se colocan en la parte alta de la plataforma, el esfuerzo se desplazará mayoritariamente sobre los glúteos y los isquiotibiales. Si los pies se colocan separados, el esfuerzo se desplazará mayoritariamente sobre los adductores.  
 Este movimiento puede ser realizado por las personas que padecen de la espalda y que no pueden elevar el squat; no obstante, nunca deberá separarse los glúteos del respaldo.

### 16 ENCOGIMIENTO DE HOMBROS CON CARGA GUIADA O EN MÁQUINA

**De pie, de cara al aparato, coger la barra en pronación con las manos separadas una distancia un poco superior a la anchura de los hombros, si la máquina lo permite, en suspensión, palmas frente a frente.**  
 - Cabeza y espalda bien recta, efectuar encogimiento de hombros.  
 Este ejercicio permite realizar una carga. Es excelente para desarrollar la parte superior del tríceps y el ángulo del omóplato.

### 9 CURL DE PIERNAS SENTADO EN MÁQUINA

**Colocada sobre el aparato, espalda bien apoyada en el respaldo, pies medianamente separados.**  
 - Iniciar y desarrollar la elevación y flexión las rodillas al máximo hasta llevarlas sobre las caderas de la caja torácica. Volver a la posición inicial esperando al final del movimiento.  
 Si los pies se sitúan en la parte baja de la plataforma, los cuadríceps serán solicitados prioritariamente, si, por el contrario, los pies se colocan en la parte alta de la plataforma, el esfuerzo se desplazará mayoritariamente sobre los glúteos y los isquiotibiales. Si los pies se colocan separados, el esfuerzo se desplazará mayoritariamente sobre los adductores.  
 Este movimiento puede ser realizado por las personas que padecen de la espalda y que no pueden elevar el squat; no obstante, nunca deberá separarse los glúteos del respaldo.

# Dietas

Nombre y Apellido

Fecha

## DIETA Para aumentar NIVEL 1

### DESAYUNO 1

150 g. de queso por salud  
6 rodajas de pan negro y un  
vaso de leche descremada

### DESAYUNO 2

200g. De avena con leche  
descremada

### DESAYUNO 3

200g. De nestun con leche  
descremada

### DESAYUNO 4

3 bananas 6 rodajas de pan  
negro con miel

### DESAYUNO 5

1 café con leche 6 galletas  
de arroz con miel y 150g.  
De queso por salud

### DESAYUNO 6

150g. De nestun con 150g.  
De avena y 10 claras de  
huevo

### MEDIA MAÑANA 1

1 yogurth ser de ½ litro con  
fruta

### MEDIA MAÑANA 2

300g. De pasas de uva o  
almendras con un vaso de  
leche descremado

### MEDIA MAÑANA 3

1 licuado con 2 bananas  
5 claras 1 yema y leche  
descremada

### MEDIA MAÑANA 4

5 rodajas de pan negro  
1 queso ser

### MEDIA MAÑANA 5

5 naranjas y 2 latas de  
arvejas o 200g. De arroz

### MEDIA MAÑANA 6

2 latas de atún con  
6 rodajas de pan negro

### ALMUERZO 1

1 pechuga con 300g. de  
puré de papas con 10c. De  
aceite Natura

### ALMUERZO 2

200g. de carne con 200g.  
de pastas

### ALMUERZO 3

300g. de pescado con  
200g. de puré de batata  
3 rodajas de pan negro y  
1 fruta

### ALMUERZO 4

300g. de arroz con 2 latas  
de atún

### ALMUERZO 5

300g. de lenteja con 200g.  
de pastas

### ALMUERZO 6

2 pechugas con 200g. de  
pastas

MERIENDA = DESAYUNO

MEDIA TARDE = MEDIA MAÑANA

CENA = ALMUERZO

El secreto de un buen plan de perdida de grasa corporal es el de no comer mas de lo que su cuerpo necesita, por el contrario, se debe comer un poco menos.



EJEMPLO DE PLAN I: ESTANO ORAL EN PIRÁMIDE							
	Estanozolol						
<b>CICLO</b>							
Semana 1	20 mg						
Semana 2	30 mg						
Semana 3	40 mg						
Semana 4	50 mg						
Semana 5	50 mg						
Semana 6	40 mg						
Semana 7	30 mg						
Semana 8	20 mg						
<b>EJEMPLO DE PLAN II: ORALES E INYECTABLES COMBINADOS</b>							
	Testoviron	Boldenona	Dianabol	Tamoxifeno	Clomifeno	HCG	Proviron
<b>CICLO</b>							
Semana 1	250 mg	400 mg	20 mg				
Semana 2	250 mg	400 mg	20 mg	(10 mg)			
Semana 3	250 mg	400 mg	20 mg	10 mg			
Semana 4	250 mg	400 mg	20 mg	10 mg			
Semana 5	250 mg	500 mg		10 mg			
Semana 6	250 mg	400 mg		10 mg			
Semana 7	250 mg			10 mg			
Semana 8	250 mg			10 mg			
Semana 9				10 mg			
Semana 10				10 mg			
<b>POSTCICLO</b>							
Semana 11				10 mg		2500 ui	
Semana 12				10 mg	50 mg		
Semana 13				(10 mg)		2500 ui	25 mg
Semana 14							25 mg
Semana 15							25 mg
* Entre paréntesis significa que su uso es opcional.							
<b>EJEMPLO DE PLAN III: ORALES E INYECTABLES COMBINADOS</b>							
	Sustanon 250	Dianabol	Estanozolol oral	Tamoxifeno	Clomifeno	HCG	
<b>CICLO</b>							
Semana 1	250 mg	20-30 mg					
Semana 2	250 mg	20-30 mg					
Semana 3	250 mg	20-30 mg					
Semana 4	250 mg	20-30 mg		10 mg			
Semana 5	250 mg	20-30 mg		10 mg			
Semana 6	250 mg		40 mg	10 mg			
Semana 7	250 mg		40 mg	10 mg			
Semana 8	250 mg		30 mg	10 mg			
Semana 9			30 mg	10 mg			
<b>POSTCICLO</b>							
Semana 10				10 mg			
Semana 11				10 mg	50 mg	2500 ui	
Semana 12				10 mg	50 mg	2500 ui	
Semana 13				10 mg	50 mg		
Semana 14				(10 mg)			
* Entre paréntesis significa que su uso es opcional.							

EJEMPLO DE PLAN IV: ORALES E INYECTABLES COMBINADOS							
	Estanozolol oral	Dianabol	Boldenona	Estanozolol inyectable	TriacAP 2mg		
<b>CICLO</b>							
Semana 1	20 mg		200 mg		1		
Semana 2	20 mg			200 mg	1		
Semana 3	30 mg		200 mg		1		
Semana 4		40 mg	200 mg	200 mg	1		
Semana 5		40 mg	200 mg	200 mg	1		
Semana 6	30 mg		200 mg		1		
Semana 7	20 mg			200 mg	1		
Semana 8	20 mg		200 mg		1		
<b>EJEMPLO DE PLAN V: ORALES E INYECTABLES COMBINADOS</b>							
	Propionato	Estanozolol inyectable	Clomifeno	HCG	Tamoxifeno	Clembuterol	Acido tioctico
<b>CICLO</b>							
Semana 1	200-300 mg	150mg/sem				NO	150mg x día
Semana 2	200-300 mg	150mg/sem				NO	150mg x día
Semana 3	200-300 mg	150mg/sem			10 mg	SI	150mg x día
Semana 4	200-300 mg	150mg/sem			10 mg	SI	150mg x día
Semana 5	200-300 mg	150mg/sem			10 mg	NO	150mg x día
Semana 6	200-300 mg	150mg/sem			10 mg	NO	150mg x día
Semana 7					10 mg	SI	150mg x día
<b>POSTCICLO</b>							
Semana 8				2500 ui		SI	150mg x día
Semana 9			50 mg			NO	150mg x día
Semana 10				2500 ui		NO	150mg x día
Semana 11						SI	150mg x día
Semana 12						SI	150mg x día
Semana 13							
Semana 14							

## Bibliografía

### *General*

Agamben, Giorgio. *Infancia E Historia. Destrucción De La Experiencia Y Origen De La Historia*. Buenos Aires: Adriana Hidalgo Editora, 2007.

\_\_\_\_\_. *Qu'est Ce Qu'un Dispositif?* París: Éditions Payot & Rivages, 2007.

Aguirre, Patricia. *Ricos Flacos Y Gordos Pobres. La Alimentación En Crisis*. Buenos Aires: Capital Intelectual, 2010.

Aira, César. *La Guerra De Los Gimnasios*. Buenos Aires: Emecé Editores, 1993.

Alabarces, Pablo. *Crónicas Del Aguante. Fútbol, Violencia Y Política*. Buenos Aires: Capital Intelectual, 2004.

Alabarces, Pablo y otros *Hinchadas*. Buenos Aires: Prometeo, 2006.

Ånestad, Siv Elin, Hauge, Benedicte, Bjerck, Mari y Schjøll, Alexander. *Sports Nutrition Products. A Nordic Consumer Study*. Copenhagen: Nordic Council of Ministers, 2009.

Archetti, Eduardo. "Hibridación, Pertenencia Y Localidad En La Construcción De Una Cocina Nacional." *Trabajo y Sociedad* 2 (1999): 12-26.

\_\_\_\_\_. *Masculinidades. Fútbol, Tango Y Polo En La Argentina*. Buenos Aires: Editorial Antropofagia, 2003.

Aristóteles. *Acerca Del Alma*. Buenos Aires: Losada, 2004.

Asad, Talal. *Genealogies of Religion. Discipline and Reasons of Power in Christianity and Islam*. Baltimore: John Hopkins University Press, 1993.

Augé, Marc. *Los No Lugares. Espacios Del Anonimato. Una Antropología De La Sobremodernidad*. Barcelona Gedisa, 1993.

Austin, J. *Cómo Hacer Cosas Con Palabras*. Barcelona: Paidós, 1988.

Badaró, Máximo. *Militares O Ciudadanos. La Formación De Los Oficiales Del Ejército Argentino*. Buenos Aires: Prometeo, 2009.

Barros, Macarena. "Prácticas Financieras En Torno Al Uso Del Crédito En La Industria Del Retail En Santiago." In *Destapando La Caja Negra. Sociología De Los Créditos De Consumo En Chile.*, ed. Ossandon J. Santiago de Chile: Universidad Diego Portales, 2012.

- Barth, Frederik. "Introducción." In *Los Grupos Étnicos Y Sus Fronteras. La Organización Social De Las Diferencias Culturales*. México: FCE, 1976.
- Baudrillard, Jean. "El Objeto De Consumo Más Bello: El Cuerpo." In *La Sociedad De Consumo, Sus Mitos, Sus Estructuras*. Madrid: Siglo XXI, 2009.
- Bauman, Z. . *Modernidad Líquida*. Buenos Aires: FCE, 2008.
- Bauman, Zygmunt. *Mundo Consumo*. Barcelona: Paidós, 2010.
- Becker, Howard. *Los Extraños. Sociología De La Desviación*. Buenos Aires: Tiempo Contemporáneo, 1971.
- Benedict, Ruth. *Patterns of Culture*. Boston: Houghton Mifflin Company, 1934.
- Benzecry, Claudio. *El Fanático De La Ópera. Etnografía De Una Obsesión*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores, 2012.
- Bilyk, Pablo. "Máscaras Y Socialidad. Notas Iniciales Para Pensar a La Familia Teceista." In *Deporte Y Ciencias Sociales. Claves Para Pensar Loas Sociedades Contemporáneas*, ed. Juan Branz y otros. La Plata: Edulp, 2013.
- Blasco, José María. "El Estadio Del Espejo: Introducción a La Teoría Del Yo En Lacan." In *La formación del yo según Lacan (El estadio del espejo)*. Escuela de Psicoanálisis de Ibiza, 22 de octubre, en el marco del ciclo de conferencias Psicoanálisis a la vista previo a la conferencia inaugural de la IV convocatoria del Seminario Sigmund Freud realizado en dicha Escuela, 1992.
- Boltanski, Luc. *Los Usos Sociales Del Cuerpo*. Buenos Aires: Periferia, 1975.
- Boltanski, Luc y Chiapello, Eve. *El Nuevo Espíritu Del Capitalismo*. Madrid: Akal, 2002.
- Bourdieu, Pierre. *Esquisse D'Une Theorie De La Pratique*. Genève, Paris: Droz, 1972.
- \_\_\_\_\_. "Notas Provisionales Sobre La Percepción Social Del Cuerpo." In *Materiales De Sociología Crítica*. Madrid: La Piqueta, 1981.
- \_\_\_\_\_. *La Distinción. Criterios Y Bases Sociales Del Gusto*. Madrid: Taurus, 1988.
- \_\_\_\_\_. *El Sentido Práctico*. Madrid: Taurus, 1991.
- \_\_\_\_\_. "Los Ritos Como Actos De Institución." In *Honor Y Gracia*, ed. J. Pitt-Rivers y J. G. Peristiany. Madrid: Alianza Universidad, 1993.
- \_\_\_\_\_. "'Espíritus De Estado. Génesis Y Estructura Del Campo Burocrático'." *Revista de sociedad Facultad de ciencias sociales de la UBA*, no. 8 (1996).
- \_\_\_\_\_. *Razones Prácticas*. Barcelona: Anagrama, 1997.

\_\_\_\_\_. "El Campo Científico." In *Intelectuales, Política Y Poder*. Buenos Aires: Eudeba, 1999.

\_\_\_\_\_. *La Dominación Masculina*. Barcelona Anagrama, 2000.

\_\_\_\_\_. "La "Juventud" No Es Más Que Una Palabra." In *Sociología Y Cultura*, 163-173. Mexico: Grijalbo Conaculta, 2002.

Bourgois, Philippe. *En Busca De Respeto. Vendiendo Crack En Harlem*. Buenos Aires: Siglo XXI, 2010.

Brohm, Jean Marie. "13 Tesis Sobre El Cuerpo." In *Materiales De Sociología Del Deporte*. Madrid: Ediciones de La Piqueta, 1994.

Brubaker, R. y Cooper, F. "Más Allá De La Identidad." *Apuntes de Investigación del CECyP*, no. 7 (2001).

Butler, Judith. *Cuerpos Que Importan : Sobre Los Límites Materiales Y Discursivos Del "Sexo"*. Buenos Aires: Paidós, 2002.

Camarotti, Ana Clara. "La Cultura Dance Local: Música Electrónica, Escenarios Y Consumos De Éxtasis." *Encrucijadas UBA n° 44* (2008).

Carbonell Camós, E. *Debates Acerca De La Antropología Del Tiempo Estudiado D'Antropologia Social I Cultural*. Barcelona: Universitat de Barcelona, 2004.

Cartoccio, Eduardo. "Efectos Culturales De La Proliferación De Los Gimnasios En La Década De 1990." *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital Año 10*, no. 78 (2004).

Castoriadis, C. *El Avance De La Insignificancia*. Buenos Aires: Eudeba, 1997.

Citro, Silvia. *Cuerpos Significantes. Travesías De Una Etnografía Dialéctica*. Buenos Aires: Editorial Biblos, 2009.

\_\_\_\_\_. "Presentación." In *Cuerpos Plurales. Antropología De Y Desde Los Cuerpos*, ed. Silvia Citro (coordinadora). Buenos Aires: Biblos, 2010.

Clifford, James y Marcus, George. *Writing Culture. The Poetics and Politics of Ethnography*. Berkeley, Los Angeles, London: University of California Press, 1986.

Coakley, Jay. *Sport in Society: Issues and Controversies*. Boston: McGraw-Hill, 1982.

Connell, R. W. *Masculinidades*. México: Universidad Nacional Autónoma de México. Programa Universitario de Estudios de Género, 2003.

Corcuff, P. *Las Nuevas Sociologías. Principales Corrientes Y Debates, 1980-2010*. Buenos Aires Siglo XXI, 2013.

- Coriat, Benjamin. *El Taller Y El Cronómetro: Ensayos Sobre El Taylorismo, El Fordismo Y La Producción En Masa*. México: Siglo XXI, 1982.
- Courtine, Jean-Jacques. "Les Stakhanovistes Du Narcissisme." *Communications*, no. 56 (1993): 225-251.
- Courtine, Jean-Jacques, Corbin, Alain, y Vigarello, Georges (comp.). *Historia Del Cuerpo. Volumen Iii. Las Mutaciones De La Mirada. El Siglo Xx*. Madrid: Taurus, 2006.
- Crossley, Nick. "'the Circuit Trainer'S Habitus: Reflexive Body Techniques and the Sociability of the Workout'." *Body & Society* 10, no. 1 (2004): pp. 37-69.
- \_\_\_\_\_. "In the Gym: Motives, Meanings and Moral Careers." *Working Paper Series*, no. 6 (2005).
- Csordas, Thomas "Embodiment as a Paradigm for Anthropology." *Ethos* Vol. 18, no. 1 (1990): 5-47.
- Csordas, Thomas. "Somatic Modes of Attention." *Cultural Anthropology* Vol. 8, no. No. 2 (1993): pp. 135-156.
- \_\_\_\_\_. "Body: Anthropological Aspects." In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 2001.
- De Certeau, Michel. *La Invención De Lo Cotidiano I. Artes De Hacer*. México: Universidad Iberoamericana, 1996.
- Derrida, Jacques. *De La Gramatología*. México: Siglo XXI, 1998.
- Descartes, Rene. *Meditaciones Metafísicas*. Madrid: Alianza, 2005.
- Dillehay, Tom. "Sedentarismos Y Complejidad Prehispánicos En América Del Sur." *Intersecciones en Antropología* 14, no. 1 (2013): 29-65.
- Dos Santos, Sandra Ferreira y Salles, Adilson Dias. "Antropologia De Uma Academia De Musculação: Um Olhar Sobre O Corpo E Um Espaço De Representação Social." Vol. 23, no. 2 (2009). <http://www.revistasusp.sibi.usp.br/pdf/rbefe/v23n2/v23n2a01.pdf>.
- Douglas, Mary. *Pureza Y Peligro*. Madrid: Siglo XXI, 1973.
- \_\_\_\_\_. *Símbolos Naturales: Exploraciones En Cosmología*. Madrid: Alianza, 1978.
- \_\_\_\_\_. *How Institutions Think*. Syracuse: Syracuse University Press, 1986.
- Douglas, M. y Isherwood, B. *The World of Goods. Towards and Anthropology of Consumption*. New York: Basic Books, 1979.
- Dumazedier, Joffre. *Hacia Una Civilización Del Ocio*. Barcelona: Editorial Estela, 1964.

- Dumont, Louis. *Ensayos Sobre El Individualismo. Una Perspectiva Antropológica Sobre La Ideología Moderna*. Madrid: Alianza, 1987.
- Durkheim, Emile. *Las Formas Elementales De La Vida Religiosa*. Madrid: Alianza, 2003.
- Dvoskin, Roberto. *Fundamentos Del Marketing*. Buenos Aires: Ediciones Granica, 2004.
- Edmonds, Alexander. "'the Poor Have the Right to Be Beautiful': Cosmetic Surgery in Neoliberal Brazil." *Journal of the Royal Anthropological Institute* 13 (2007): 363-381.
- Elias, Norbert. *El Proceso De La Civilización. Investigaciones Sociogenéticas Y Psicogenéticas*. México: Fondo de Cultura Económica, 1989a.
- \_\_\_\_\_. *Sobre El Tiempo*. México: FCE, 1989b.
- \_\_\_\_\_. "Ensayo Teórico Sobre Las Relaciones Entre Establecidos Y Marginados." In *La Sociedad De Los Padres Y Otros Ensayos*. Bogotá: Grupo Editorial Norma, 1998.
- Elias, Norbert y Dunning, Eric *Deporte Y Ocio En El Proceso De Civilización*. Madrid: Fondo de Cultura Económica, 1992.
- Erikson, Erik. *Identidad, Juventud Y Crisis*. Buenos Aires Paidós, 1971.
- \_\_\_\_\_. *El Ciclo Vital Completado*. Buenos Aires Paidós, 1985.
- Fanlo, Luis García. "¿Qué Es Un Dispositivo? Foucault, Deleuze, Agamben." *A Parte Rei. Revista de Filosofía*, no. 74 (2011).
- Faulkner, R. y Becker, H. *El Jazz En Acción. La Dinámica De Los Músicos Sobre El Escenario*. Buenos Aires: Siglo XXI, 2011.
- Featherstone, Mike. *Cultura De Consumo Y Posmodernismo*. Buenos Aires Amorrortu, 1991.
- Flocker, Michael. *El Metrosexual. Guía De Estilo Para El Hombre Moderno*. Buenos Aires: Emecé, 2004.
- Foucault, Michel. *Microfísica Del Poder*. Madrid: Ediciones de La Piqueta, 1979.
- \_\_\_\_\_. "El Juego De Michel Foucault." In *Saber Y Verdad*, 127-162. Madrid: Ediciones de La Piqueta, 1984.
- \_\_\_\_\_. *Vigilar Y Castigar. Nacimiento De La Prisión*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores, 2002a.
- \_\_\_\_\_. *Historia De La Sexualidad. 1. La Voluntad De Saber*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores, 2002b.

\_\_\_\_\_. Historia De La Sexualidad. 2. El Uso De Los Placeres. Buenos Aires: Siglo XXI, 2002c.

Freyre, G. Modos De Homem, Modas De Mulher. Rio de Janeiro: Record, 1987.

Garriga Zucal, José. Haciendo Amigos a Las Piñas. Violencia Y Redes Sociales De Una Hinchada De Fútbol. Buenos Aires: Prometeo, 2007.

\_\_\_\_\_. Nosotros Nos Peleamos. Violencia E Identidad De Una Hinchada De Fútbol. Buenos Aires: Prometeo, 2010.

Gauchet, M. "Ensayo De Psicología Contemporánea." Revista de Psicología de la Universidad de Chile XVI, no. 002 (2007): 97-125.

Geertz, Clifford. La Interpretación De Las Culturas. Barcelona: Gedisa, 2003.

Giddens, Anthony. Modernidad E Identidad Del Yo. El Yo Y La Sociedad En La Época Contemporánea. Barcelona: Ediciones Península, 1995.

Giorgi, Gabriel y Rodríguez, Fermín. "Prólogo." In Ensayos Sobre Biopolítica. Excesos De Vida. Buenos Aires: Paidós, 2007.

Godelier, Maurice. "Poder Y Lenguaje. Reflexiones Sobre Los Paradigmas Y Las Paradojas De La Legitimidad De Las Relaciones De Dominación Y Opresión." In Constructores De Otridad. Una Introducción a La Antropología Social Y Cultural, ed. Mauricio Boivin, Rosato, Ana, Arribas, Victoria. Buenos Aires: Antropofagia, 2004.

Goffman, Erving. Internados : Ensayos Sobre La Situación Social De Los Enfermos Mentales. Buenos Aires: Amorrortu, 1970.

\_\_\_\_\_. La Presentación De La Persona En La Vida Cotidiana. Buenos Aires: Amorrortu, 1971.

Goldenberg, Mirian. "O Corpo Como Capital: Para Compreender a Cultura Brasileira." Arquivos em movimento Vol. 2, no. 2 (2006).

Gregorat, Juan José. "Perfil De Las Personas Que Asisten a Los Gimnasios De La Ciudad De Catamarca Y Su Relación Con Los Motivos De Práctica De Actividades De Musculación." Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital Año 12, no. 118 (2008).

Grimson, Alejandro. "Las Culturas Son Más Híbridas Que Las Identificaciones." In Ponencia presentada en "Reflections on the Future", Universidad de California en Santa Cruz, 2004.

Guber, Rosana. La Etnografía. Método, Campo Y Reflexividad. Bogotá: Norma, 2001.

\_\_\_\_\_. El Salvaje Metropolitano. Reconstrucción Del Conocimiento Social En El Trabajo De Campo. Buenos Aires: Paidós, 2005.

Guerschman, Bárbara. "Consumo Y Marketing: Representaciones Sociales Sobre Clases Medias Altas En La Moda." *Iberofórum. Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana* Año VI, No. 12 (2011): pp. 79-103.

Hakim, Catherine. *Capital Erótico. El Poder De Fascinar a Los Demás*. Buenos Aires: Debate, 2012.

Hall, S. "Introducción: ¿Quién Necesita Identidad?" In *Cuestiones De Identidad Cultural*, ed. Hall y De Gay (comp.). Buenos Aires: Amorrortu, 2003.

Hammersley, Martyn y Atkinson, Paul *Etnografía. Métodos De Investigación*. Buenos Aires: Paidós, 1994.

Hansen, Roger y Fernandez Vas, Alexandre. "Sarados E Gostasas Entre Alguns Outros: Aspectos Da Educação De Corpos Masculinos E Femininos Em Academias De Ginástica E Musculação." *Movimento* Vol. 12, no. 01 (2006): 133-152.

Haroche, Claudine. *El Porvenir De La Sensibilidad. Los Sentidos Y Los Sentimientos En Cuestión*. Buenos Aires: Nueva Visión, 2009.

Harpham, G. *The Ascetic Imperative in Culture an Criticism*. Chicago: University of Chicago Press, 1987.

Harvey, David. "Tercera Parte. La Experiencia Del Espacio Y El Tiempo." In *La Condición De La Posmodernidad. Investigación Sobre Los Orígenes Del Cambio Cultural*, 225-235. Buenos Aires: Amorrortu, 1998.

Hertz, Robert. *La Muerte Y La Mano Derecha*. Madrid: Alianza, 1907.

Hesse, Hermann. *Narciso Y Goldmundo*. Buenos Aires: Sudamericana, 2009.

Hine, Christine. *Etnografía Virtual Colección Nuevas Tecnologías Y Sociedad*. Barcelona: Editorial UOC, 2004.

Ingold, Tim. *The Perception of the Environment. Essays on Livelihood. Dwelling and Skill*. London: Routledge, 2000.

Iriart, Jorge Alberto Bernstein, Chaves, Jose Carlos y Ghignone de Orleans, Roberto. "Culto Ao Corpo E Uso De Anabolizantes Entre Praticantes De Musculação." *Cad. Saúde Pública* (2009): 773-782.

Iriart, Jorge Alberto Bernstein y De Andrade, Tarcísio Matos. "Musculação, Uso De Esteróides Anabolizantes E Percepção De Risco Entre Jovens Fisiculturistas De Um Bairro Popular De Salvador, Bahia, Brasil." *Cad. Saúde Pública* (2002): 1379-1387.

Irigoyen-Coll, Cristina. "Esteroides Y Percepción Del Riesgo." *Salud y drogas* Año 5, no. 001 (2005): 119-137.

Jackson, Michael. "Knowledge of the Body." *Man* Vol. 18, no. No. 2 (1983): pp. 327-345.

\_\_\_\_\_. "Conocimiento Del Cuerpo." In *Cuerpos Plurales. Antropología De Y Desde Los Cuerpos*, ed. Silvia Citro (coordinadora). Buenos Aires: Editorial Biblos, 2010.

Jelin, Elizabeth. "El Tiempo Biográfico Y El Cambio Histórico: Reflexiones Sobre El Uso De Historias De Vida a Partir De La Experiencia De Monterrey." *Estudios Sociales*, no. 1 (1976).

Kalin, Fernando. "El Culto Al Cuerpo En Los Jóvenes Gimnastas: Un Abordaje Desde Los Significado Y Prácticas En Santiago Del Estero." In *I Encuentro Latinoamericano de Investigadores sobre Cuerpos y Corporalidades en las Culturas*, ed. Investigaciones en Artes Escénicas y Performáticas, 2012.

Kessler, Gabriel. *Sociología Del Delito Amateur*. Buenos Aires: Paidós, 2004.

Klein, Alan. "Pumping Irony: Crisis and Contradiction in Bodybuilding." *Sport Sociology Journal*, no. 3 (1986): 112-133.

\_\_\_\_\_. *Little Big Men. Bodybuilding Subculture and Gender Construction*. United States of America: State University of New York Press (SUNY), 1993.

Kogan, Liuba. "Performar Para Seguir Performando: La Cultura Del Fitness." *Antropológica* XXIII 23, no. 23 (2005): 151-164.

Lacan, Jacques. *Aún. Seminario 20*. Buenos Aires: Paidós, 1992.

\_\_\_\_\_. "El Estadio Del Espejo Como Formador De La Función Del Yo (Je) Tal Como Se Nos Revela En La Experiencia Psicoanalítica." In *Escritos. 1*. Buenos Aires: Siglo XXI, 2003.

Lahire, Bernard. *El Hombre Plural: Los Resortes De La Acción* (M. J. Devillard, Trad.). Barcelona: Ediciones Bellaterra, 2004.

Landa, María Inés. "Las Tramas Culturales Del Fitness En Argentina: Los Cuerpos Activos Del Ethos Empresarial Emergente." *Universitat Autònoma de Barcelona*, 2011.

Landa, María Inés y Marengo, Leonardo. "Devenir Cuerpo-Empresa: El Nuevo Capitalismo Y Sus Tramas De Sujeción." *Actual Marx. Intervenciones*, no. 9 (2010).

Lasch, C. *La Cultura Del Narcicismo*. Barcelona: Andrés Bello, 1999.

Le Breton, David. *Antropología Del Dolor*. Barcelona: Seix Barral, 1999.

\_\_\_\_\_. *Antropología Del Cuerpo Y Modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión, 2002.

\_\_\_\_\_. *La Sociología Del Cuerpo*. Buenos Aires: Nueva Visión, 2008.

- Leach, Edmund. Replanteamiento De La Antropología. Barcelona: Seix Barral, 1971.
- Leenhardt, Maurice. "Capítulo Xi. Estructura De La Persona En El Mundo Melanesio." In Do Kamo. Buenos Aires: Eudeba, 1947.
- Lévi-Strauss, Claude. Antropología Estructural. Buenos Aires: Eudeba, 1968.
- Lins Ribeiro, Gustavo. "Descotidianizar. Extrañamiento Y Conciencia Práctica, Un Ensayo Sobre La Perspectiva Antropológica." In Constructores De Otridad, ed. Rosato A. Boivin M., Arribas V. Buenos Aires: Eudeba, 1999.
- Lipovetsky, Gilles. El Imperio De Lo Efímero. La Moda Y Su Destino En Las Sociedades Modernas. Barcelona: Anagrama, 1990.
- Lock, Margaret. "Cultivating the Body; Anthropology and Epistemologies of Bodily Practice and Knowledge." Annual Review of Anthropology 22 (1993): 133-155.
- Low, Setha. "Embodied Space(S). Anthropological Theories of Body, Space, and Culture." Space & Culture Vol. 6, no. 1 (2003): 9-18.
- Mallimaci, F. y Gimenez Beliveau, V. . "Historias De Vida Y Método Biográfico." In Estrategias De Investigación Cualitativa. Barcelona: Gedisa, 2006.
- Mann, Thomas. La Muerte En Venecia. Buenos Aires: Planeta deAgostini, 2003.
- Marcus, George. "Ethnography in/of the World System: The Emergence of Multi-Sited Ethnography". Annual Review of Anthropology. Vol. 24. October, (1995): pp. 95-117.
- Margulis, Mario. La Juventud Es Más Que Una Palabra. Buenos Aires Biblos, 1996.
- Markula, Pirkko. Foucault, Sport and Exercise. Power, Knowledge and Transforming the Self. New York: Routledge, 2006.
- \_\_\_\_\_. Critical Bodies. Representations, Identities and Practices of Weight and Body Management. New York: Palgrave Macmillan, 2008.
- Martínez Echagüe, Inés. "La Cultura En Los Gimnasios. El Cuerpo Como Producto Cultural." Mimeo (2014).
- Martínez, J. E. "Los Gimnasios Deportivos. Del Ocio a La Obligación." In Actas del VIII Congreso Español de Sociología, Transformaciones Globales: confianza y riesgo, ed. Valencia Alicante, 2004.
- Marx, Karl. El Capital. Crítica De La Economía Política. Tomo I. Vol. I. Libro Primero. El Proceso De Producción Del Capital. México: Siglo XXI, 1999.
- Mauss, Marcel. Sociología Y Antropología Madrid: Tecnos, 1979.

\_\_\_\_\_. "Ensayo Sobre Las Variaciones Estacionales En Las Sociedades Esquimales. Un Estudio De Morfología Social." In Sociología Y Antropología. Madrid: Tecnos, 1979a.

Mauss, Marcel y Hubert, Henri. El Sacrificio. Magia, Mito Y Razón. Buenos Aires: Las Cuarenta, 2010.

Maxwell, Joseph. Qualitative Research Design. An Interactive Approach. London Sage publications, 1996.

Meccia, Ernesto. La Cuestión Gay. Un Enfoque Sociológico. Buenos Aires: Gran Aldea Editores, 2006.

\_\_\_\_\_. Los Últimos Homosexuales. Sociología De La Homosexualidad Y La Gaycidad. Buenos Aires: Gran Aldea Editores, 2011.

\_\_\_\_\_. "Subjetividades En El Puente. El Método Biográfico Y El Análisis Microsociológico Del Tránsito De La Homosexualidad a La Gaycidad." Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social 2, no. 4 (2013): 38-51.

Mendes Diz, Ana María y otros. Usos Del Tiempo, Violencias, Consumo De Drogas Y Sexualidad En Jóvenes En Espacios Recreativos Nocturnos En Tres Ciudades Argentinas Documentos De Trabajo Iigg. Buenos Aires, 2010.

Merino, Luis Francisco. "Manifestaciones De Anatomopolítica En Gimnasios De La Ciudad De Córdoba." Revista de Ciencia y Técnica Año 2, no. 1 (2008).

Michaud, Yves. "Capítulo 4. Visualizaciones. El Cuerpo Y Las Artes Visuales." In Historia Del Cuerpo Iii. El Siglo Xx, ed. Corbin y otros. Madrid: Taurus, 2006.

Míguez, Daniel "Inscripta En La Piel Y En El Alma: Cuerpo E Identidad En Profesionales, Pentecostales Y Jóvenes Delincuentes." Religião e Sociedade Vol. 22, no. 1 (2002).

Moliner, María. Diccionario De Uso Del Español. Madrid: Gredos, 1994.

Monaghan, Lee. Bodybuilding, Drugs and Risk. London and New York: Routledge, 2001.

Mora, Ana Sabrina. "Propuestas Metodológicas En Investigaciones Socio-Antropológicas Sobre El Cuerpo." In I Encuentro Latinoamericano de Metodología de las Ciencias Sociales. La Plata, 2008.

Munn, Nancy. "The Cultural Anthropology of Time: A Critical Essay." Annual Review of Anthropology 21 (1992): 93-123.

Nietzsche, Friedrich. El Nacimiento De La Tragedia. Buenos Aires: Alianza, 1995.

\_\_\_\_\_. La Genealogía De La Moral. Buenos Aires: Gradifco, 2005.

Noel, Gabriel. "Presentación. Las Dimensiones Morales De La Vida Colectiva. Exploraciones Desde Los Estudios Sociales De Las Moralidades." Papeles de Trabajo 8, no. 13 (2014): 14-32.

Ordoñez, Angélica. "La Mujer Astronauta. Aproximaciones a La Masculinidad, El Cuerpo Y La Enfermedad." In Masculinidades En Ecuador, ed. editores Xavier Andrade y Gioconda Herrera. Ecuador: Flacso, 2001.

Ossandon, José. Destapando La Caja Negra. Sociología De Los Créditos De Consumo En Chile. Santiago de Chile: Universidad Diego Portales, 2012.

Pereira, Ana Luísa. "O Ginásio. Um Panóptico De Bentham Para O Cuidado De Si?" Revista Sociología. Problemas e práticas, no. 51 (2006).  
<http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/spp/n51/n51a07.pdf>.

Platon. Fedón O Del Alma. Madrid: Planeta-De Agostini, 1990.

Plutarco. Isis Y Osiris. Madrid: Espasa-Calpe, 1930.

Pope, Harrison. Adonis Complex. How to Identify, Treat and Prevent Body Obsession in Men and Boys. Boston: Touchstone Books, 2002.

Pope, Harrison y Katz, David. "Anorexia Nervosa and "Reverse Anorexia" among 108 Male Bodybuilders." Compr. Psychiatry 34, no. 6 (1993): 406-409.

Reverter Masia, J. y Barbany Cairó J. "Del Gimnasio Al Ocio-Salud. Centros De Fitness, Fitness Center, Fitness & Wellness, Spa, Balnearios, Centros De Talasoterapia, Curhotel." Apunts. Educación Física y Deportes 90, no. 4º trimestre (2007): 59-68.

Reynoso, Carlos. "Disputas Territoriales: Los Estudios Culturales Y La Antropología." In Conferencia magistral para el X Congreso de Antropología realizado en la Universidad de Caldas en Manizales. Colombia, 2003.

Robertson Smith, William. Lectures on the Religion of the Semites. Londres: Adam and Charles Black, 1894.

Rodríguez, Alejandro, y otros "Etnografía De Usuarios De Drogas Esteroides Anabólicas En Gimnasios De La Ciudad De Buenos Aires. Resultados Preliminares." In V Jornadas de Sociología de la UNLP. La Plata: UNLP, 2008.

Rodríguez, Alejandro. "En El Gimnasio: Sala De Musculación, Disposición Del Espacio Y Estrategias De Los Actores." Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital Año 14, no. 133 (2009).

\_\_\_\_\_. "Callate Y Entrená. Sin Dolor No Hay Ganancia: Corporalidad Y Prácticas Ascéticas Entre Fisicoculturistas Amateurs." Revista latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad Año 2, no. 3 (2010a): 51-60.

\_\_\_\_\_. "Los Contradictorios Significados De La Vigorexia. Un Enfoque Sociológico." *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital* Año 15, no. 146 (2010b).

\_\_\_\_\_. "¿Diferentes Clases? ¿Diferentes Barrios? ¿Diferentes Cuerpos? Análisis Preliminar Sobre La Oferta De Gimnasios Privados De Entrenamiento De Los Barrios De La Ciudad De Buenos Aires." In *1º Jornadas de Jóvenes Investigadores en Formación. Instituto de Desarrollo Económico y Social*, 2011a.

\_\_\_\_\_. "Los Jóvenes, Los Usos Del Tiempo Y El Entrenamiento Corporal En Espacios Dedicados Al Tiempo Libre, El Deporte Y La Recreación." *Prácticas de Oficio. Investigación y Reflexión en Ciencias Sociales*, no. 7 y 8 (2011c).

\_\_\_\_\_. "¿Un Plan De Estano O Un Plan Inyectable? Los Significados Del Consumo De Anabólicos Entre Los Fierros De Los Gimnasios Porteños." *Apuntes de Investigación del CECYP - Tema Central: "Drogas" Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires.*, no. nº 24 (2014).

Rodríguez, Alejandro y Rosenberg, Laura. "Gimnasios Y ¿Drogas?: Prácticas De Consumo Y Representaciones Del Cuerpo Entre Usuarios De Esteroides Anabólicos De La Ciudad De Buenos Aires. Un Abordaje Etnográfico." In *Están Hablando De Drogas: Una Mirada Sociológica*, 73-90. Buenos Aires: Gran Aldea Editores, 2011b.

Rojas, Alexis Sossa. "Análisis Desde Michel Foucault Referentes Al Cuerpo, La Belleza Física Y El Consumo." *Polis. Revista de la Universidad Bolivariana* 10, no. 28 (2011).

Rosenberg, Laura y Rodríguez, Alejandro. "¿Nuevas Drogas? ¿Nuevas Adicciones?: Consumo De Drogas De Performance Entre "Barriletes" Y "Fierreros"." *Revista digital Margen de Trabajo Social y Ciencias Sociales*, no. 56 (2009).

Sabino, Cesar. "As Drogas De Apolo. O Consumo De Anabolizantes Em Academias De Musculação." *Revista Arquivos em Movimento*, no. 2 (2000): 1-11.

\_\_\_\_\_. "O Uso Ritual De Esteróides Anabolizantes Em Academias De Musculação. Uma Abordagem Antropológica." *Revista Arquivos em Movimento* Vol. 1, no. 1 (2005).

Sabino, Cesar y Luz, Madel Therezinha. "Ritos Da Forma. A Construção Da Identidade Fisicoculturista Em Academias De Musculação Na Cidade Do Rio De Janeiro." *Revista Arquivos em Movimento* Vol. 3, no. 1 (2007).

Sahlins, Marshall. *Islas De Historia: La Muerte Del Capitán Cook; Metáfora, Antropología E Historia*. Barcelona: Gedisa, 1988.

Sanchez, Mario Jordi. "El Músculo Negado. Placer Artesano Y Relaciones Socio-Afectivas En El Culturismo Femenino." *Gazeta de Antropología* 30, no. 3 (2014).

Sassatelli, Roberta. *Consumo, Cultura Y Sociedad*. Buenos Aires: Amorrortu, 2012.

Sautu, Ruth. *El Método Biográfico. La Reconstrucción De La Sociedad a Partir Del Testimonio De Los Actores*. Buenos Aires: Lumiere, 2004.

Schjøll, Alexander, Bjerck Mari, Jacobsen, Eivind y Ånestad, Siv Elin. "The Nordic Market for Sports Nutrition Products. A Market Analysis Using Norway as Case." Nordic Council of Ministers (2009).

Schopenhauer, Arthur. *El Mundo Como Voluntad Y Representación*. Barcelona: Ediciones Folio, 1999.

Schutz, Alfred. *El Problema De La Realidad Social. Escritos I*. Buenos Aires: Amorrortu, 2008.

Segato, Rita. *Las Estructuras Elementales De La Violencia*. Bernal: Prometeo-Universidad Nacional de Quilmes, 2003.

Sennett, R. "Les Tyrannies De L'Intimité." In *El Declive Del Hombre Público*. Barcelona: Península, 1978.

\_\_\_\_\_. *La Corrosión Del Carácter. Las Consecuencias Personales Del Trabajo En El Nuevo Capitalismo*. Barcelona: Anagrama, 2000.

Sibilia, Paula. *La Intimidad Como Espectáculo*. Buenos Aires: FCE, 2008.

Simmel, Georg. "Capítulo 9 - La Sociabilidad." In *Sobre La Individualidad Y Las Formas Sociales*, 194-208. Buenos Aires: UNQUI, 2002.

Smith Maguire, Jennifer. *Fit for Consumption. Sociology and the Business of Fitness*. London and New York: Routledge, 2008.

Sossa, Alexis. "Análisis Desde Michel Foucault Referentes Al Cuerpo, La Belleza Física Y El Consumo." *Polis. Revista de la Universidad Bolivariana* 10, no. 28 (2011).

\_\_\_\_\_. "Trabajando Sobre La Corporalidad. Un Análisis Etnográfico a Los Usuarios Recurrentes De Un Gimnasio Comercial En La Zona Sur Oriente De Santiago De Chile." Pontificia Universidad Católica de Chile, 2013.

Spencer, Herbert. *The Principles of Biology*. New York: Appleton, 1891 (1864).

Spierling, Volker. *Nietzsche Y Schopenhauer: Una Comparación*. 25: Enrahonar. Quaderns de Filosofia, 1996.

Spradley, J. *The Ethnographic Interview*. New York: Holt Rinehart and Winston, 1979.

Stebbins, R. "Lifestyle as a Generic Concept in Ethnographic Research." *Quality & Quantity* 31 (1997): 347-360.

Strathern, M. "The limits of auto-anthropology." In *Anthropology at home*, edited by Anthony Jackson, 59-67. London: Tavistock, 1987.

- Tevik, Jon. *Porteñologías. El Significado Del Gusto Y La Moralidad En La Clase Media Profesional Porteña*. Buenos Aires: Antropofagia, 2006.
- Thompson, Edward Palmer. "Tiempo, Disciplina De Trabajo Y Capitalismo Industrial." In *Tradicón, Revuelta Y Conciencia De Clase*, 239-293. Barcelona: Editorial Crítica, 1979.
- Tiscornia, Sofía. "Introducción." In *Burocracias Y Violencias. Estudios De Antropología Jurídica*, ed. Sofía Tiscornia (comp). Buenos Aires: Antropofagia, 2004.
- Todd, Terry. "Esteroides Anabolizantes: Los Gremlins Del Deporte." In *Materiales De Sociología Del Deporte*. Madrid: Ediciones de La Piqueta, 1994.
- Torri, Giselle, Bassani, Jaison José y Fernandez Vaz, Alexandre. "Dor E Tecnificação No Contemporâneo Culto Ao Corpo." *Revista Pensar a Prática* Vol. 10, no. 2 (2007).
- Turner, Bryan. "Los Avances Recientes En La Teoría Del Cuerpo." *Reis. Revista española de investigaciones sociológicas*, no. 68 (1994): 11-40.
- Turner, Victor. *El Proceso Ritual*. Madrid: Taurus, 1988.
- \_\_\_\_\_. *La Selva De Los Símbolos. Aspectos Del Ritual Ndembu*. México: Siglo XXI, 1999.
- Valantasis, Richard. "A Theory of the Social Function of Asceticism." In *Asceticism*, ed. Wimbush V. y Valantasis R. (eds.). Oxford: Oxford University Press, 1998.
- Van Gennep, Arnold. *Los Ritos De Paso*. Madrid: Taurus Ediciones, 1986.
- Veal, A. J. *The Concept of Lifestyle: A Review*. Vol. 12 *Leisure Studies*, 1993.
- Vigarello, Georges. *Historia De La Obesidad. Metamorfosis De La Gordura*. Buenos Aires: Nueva Visión, 2011.
- Wacquant, Loïc. "Un Arma Sagrada. Los Boxeadores Profesionales: Capital Corporal Y Trabajo Corporal." *Caja de herramientas. El lugar de la cultura en la sociología norteamericana* (1999).
- Wacquant, Loïc. *Entre Las Cuerdas. Cuadernos De Un Aprendiz De Boxeador*. Buenos Aires: Siglo Veintiuno Editores, 2006.
- Weber, Max. "El Origen Del Capitalismo Moderno." In *Historia Económica General (1923-24)*. México: FCE, 1978.
- \_\_\_\_\_. *Ensayos Sobre Metodología Sociológica*. Buenos Aires: Amorrortu, 1978.
- \_\_\_\_\_. "Conceptos Sociológicos Fundamentales." In *Economía Y Sociedad*. Buenos Aires: FCE, 2002.
- \_\_\_\_\_. *Economía Y Sociedad*. Madrid: FCE, 2002.

\_\_\_\_\_. *La Ética Protestante Y El Espíritu Del Capitalismo*. Buenos Aires: Prometeo, 2003.

Wilkis, Ariel. *Las Sospechas Del Dinero. Moral Y Economía En La Vida Popular*. Buenos Aires: Paidós, 2013.

\_\_\_\_\_. "Sociología Del Crédito Y Economía De Las Clases Populares." *Revista Mexicana de Sociología* 76, no. 2 (2014): 225-252.

### ***Documentos legales***

"Decreto N° 1.821/004." Buenos Aires: Boletín Oficial de la Ciudad de Buenos Aires del 8-10-2004, 08-10-2004.

"Ley 26.396 De Trastornos Alimentarios." 13-08-2008.

"Ley N° 139." Buenos Aires, 14-12-1999.

"Ordenanza 41.786." 1985.

### ***Artículos en periódicos y revistas***

Amdan, Fernando. "El Fitness Les Apunta a Los Hoteles Y Corporaciones." *Clarín Económico* 08-05-2011.

Arribas, Carlos. "Rambo Tiene Quien Lo Imite." *Página 12* 17-03-2007.

Bartelt, Mercedes García. "Un Gimnasio Con Planes a La Medida Del Cliente." *La Nación* 01-11-2004.

\_\_\_\_\_. "Crece El Negocio De Los Gimnasios Y Atrae a Cadenas Extranjeras." *La Nación* 04-03-2007.

Bartelt, María García. "Está Creciendo El Número De Personas Que Asiste a Los Gimnasios Y Se Revaloriza El Negocio Del Cuerpo Perfecto." *La Nación* 09-01-2005.

Bartelt, Mercedes García. "Crece El Negocio De Los Gimnasios." *La Nación* 11-02-2008.

Benuzzi, Victoria Alvarez. "Alimentos Para Gimnasios." *Infobae* 18-10-2004.

Bercovich, Alejandro. "La Inflación Pega Tanto a Ricos Como a Pobres. En Lo Que Va Del Año, Ya Hubo Aumentos Tanto En Los Servicios Típicos De La Clase Acomodada (Cocheras, Gimnasios, Prepagas) Como En Los Alimentos. El Efecto Psicológico." *Crítica de la Argentina* 14-02-2010.

Bidegaray, Martín. "Gimnasios: Un Negocio Que Llega a Los Countries." *Clarín Económico* 13-12-2010.

Brando. "5 Personajes Que Habitan Todos Los Gimnasios ¿ConCuál Te Identificás?" Brando01-04-2011.

\_\_\_\_\_. "Cinco Gadgets Para Entrenar." Brando2009.

Bugarini, Hugo. "Otras Voces. El Patovica." La nueva Provincia. Edición impresa (03-01-2008).

Cecchi, Horacio. "Triple Crimen Con El Sello De Una Vendetta." Página/1214-08-2008.

Clarín. "Clarín Mujer Te Presenta Extra Fitness, Las Claves Para Entrenar a La Moda." Clarín02-11-2011.

\_\_\_\_\_. "El "Antiatleta"." Clarín Económico08-05-2011.

\_\_\_\_\_. "Karlie Kloss En Vogue: ¿El Cuerpo Del Siglo Xxi?" Clarín08-12-2011.

\_\_\_\_\_. "Los Patovicas Trabajan Sin Límites Ni Controles." Clarín13-12-1998.

\_\_\_\_\_. "Descuentos Y Promociones Para Llegar En Forma Al Verano." Clarín14-09-2011.

\_\_\_\_\_. "El Personal Trainer, Una Alternativa a Medida." Clarín14-09-2011.

\_\_\_\_\_. "Gimnasia Exprés: Propuestas Para Entrenar En Media Hora." Clarín (18-04-2012).

\_\_\_\_\_. "Xxl: Las Modelos Del Nuevo Siglo." Clarín27-05-2011.

\_\_\_\_\_. "Parques Y Plazas De La Ciudad, Como Gimnasios Al Aire Libre." Clarín (29-03-2010).

Cohn, Brian. "Buscan Instalar Gimnasios a Cielo Abierto En Plazas Y Parques Porteños." La Razón (11-05-2012).

\_\_\_\_\_. "Furor Por El Gym." La Razón11-11-2010.

Cormillot, Alberto. "Para Adelgazar Es Clave Hacer Seis Comidas Diarias." <http://www.drcormillot.com/index.php?s=articulos&id=42> (07-05-2012).

Crítica. "La Clase Media Fue La Que Sufrió Más La Inflación." Crítica de la Argentina20-08-2008.

Davis, Carlos. "Polémica Por Los Gimnasios Al Aire Libre." Publicación Digital La Floresta (14-02-2013).

Distéfano, Miguel. "Cómo Tener Un Gimnasio Digital En Casa." Clarín. Suplemento Next15-11-2006.

Elustondo, Georgina. "Boom Del "Fitness Residencial": Crecen Los Gimnasios En Casa " Clarín19-06-2007.

\_\_\_\_\_. "Divertirse Y Estar En Forma: Furor Por Las Técnicas Que Jaquean a La Gym Clásica " Clarín28-10-2006.

Entin, Gabriel. "Patovicas Eran Los De Antes." Página 1201-06-2003.

Ferrado, Mónica. "Músculos a Costa De Fertilidad." La Nación01-01-2011.

Fest, Por Sebastian. "Es Fama, No Prestigio." Página/1224-10-2005.

Florin, Tamara. "Cómo Ser Míster Músculo a Los 70." Crítica de la Argentina29-06-2008.

Fusaro, Mariana. "Vigorexia: El Mal De Los Gimnasios Regresa." Brando17-12-2008.

Gambier, Marina. "Los Gimnasios, Nuevo Punto De Reunión." La Nación29-08-2004.

García, Mariana. "Los Gimnasios Tienen Hasta Un 30% Más De Alumnos." Clarín25-09-2010.

García, María De La Paz. "Gimnasios: Un Negocio Que Crece El 15% Anual." La Razón03-09-2007.

Geddes, Diego y Sousa Dias, Gisele. "'after Gym", El Nuevo Lugar De Citas Para Ganarle a La Soledad." Clarín06-05-2012.

Giannini, Adriana. "En Aras Del Músculo." La Nación14-06-2000.

Himitian, Evangelina. "El Estrés Lleva Más Gente Al Gimnasio." La Nación25-05-2009.

Hopkins, Cecilia. "Nuevas Rutinas Para La Guerra De Los Gimnasios." Página 1204-08-2004.

Infobae. "Cuánto Costará Llegar En Forma Al Verano." Infobae05-10-2010.

\_\_\_\_\_. "La Red Megatlon Desembarca En La Zona Norte." Infobae12-06-2005.

\_\_\_\_\_. "Echan a Un No Vidente De Un Gym Porque "Incomodaba"." Infobae12-11-2006.

\_\_\_\_\_. "Tremendo: Deportista Murió En Plena Competencia." Infobae13-12-2006.

\_\_\_\_\_. "Fisicoculturista Murió Por Comer 20 Platos De Comida." Infobae14-11-2007.

\_\_\_\_\_. "Http://Www.Infobae.Com/Notas/348750-Dolor-Por-La-Tragica-Muerte-De-Un-Fisicoculturista.Html." Infobae14-11-2007.

\_\_\_\_\_. "Uno De Cada Tres Jóvenes Consume Anabólicos " Infobae20-10-2007.

\_\_\_\_\_. "Cerró Sus Puertas El 10% De Gimnasios En La Ciudad." Infobae20-11-2008.

\_\_\_\_\_. "Matrimonio De Físicoculturistas Derriba Mitos En Chile." Infobae22-08-2004.

\_\_\_\_\_. "Los Gimnasios Porteños Tienen Seis Meses Para Regularizar Su Situación." Infobae22-10-2004.

\_\_\_\_\_. "Una Alianza Deportiva En Busca Del Crecimiento." Infobae22-10-2009.

\_\_\_\_\_. "Schwarzenegger Utilizó Esteroides Y No Se Arrepiente." Infobae27-02-2005.

\_\_\_\_\_. "El Negocio De Estar En Forma Es Cada Vez Más Caro." Infobae28-01-2008.

\_\_\_\_\_. "Cada Vez Más Adultos Se Acercan a Los Gimnasios Para Estar Saludables." Infobae30-08-2006.

La Comuna 12, Periódico Digital. "Se Aprobó El Proyecto Para Colocar Gimnasios En Las Plazas Públicas." Periódico Digital La Comuna 12 (15-06 -2012).

Lipcovich, Pedro. "El Cuerpo Ideal Y La Lucha De Clases. Entrevista a Patricia Aguirre." Página 1210-03-2005.

Manzoni, Carlos. "El Negocio De Lo Natural, También En Suplementos Nutricionales." Página 1201-03-2004.

Meléndez, Laura. "El Lado Business De La Gimnasia." El País04-05-2007.

Molina, Julieta. "Los Clubes De Barrio Recuperan Su Esplendor." La Nación29-04-2012.

Murciego, Leandro. "El Cuidado Del Cuerpo, Un Gran Negocio." La Nación28-02-2011.

Muscatelli, Natalia. "El Negocio Del Fitness Crece Al 15% Y Llegan Nuevas Cadenas " Clarín03-08-2007.

\_\_\_\_\_. "El Negocio Del "Fitness" Se Expande Y Saca Músculo " Clarín24-04-2006.

Nación, La. "Patos Viccas." La Nación01-09-2008.

\_\_\_\_\_. "Silencio En El Gimnasio." La Nación02-06-2008.

- \_\_\_\_\_. "Aumenta El Uso De Gimnasios." La Nación03-05-2009.
- \_\_\_\_\_. "Todo Para El Tiempo Libre." La Nación05-07-2008.
- \_\_\_\_\_. "Se Extiende Una Red De Gimnasios." La Nación09-06-2006.
- \_\_\_\_\_. "El Riesgo De Consumir Anabólicos." La Nación10-11-2007.
- \_\_\_\_\_. "Pagar Por (No) Ir Al Gimnasio." La Nación16-06-2011.
- \_\_\_\_\_. "Ley De Obesidad, Aún Sin Reglamentar." La Nación20-07-2011.
- \_\_\_\_\_. "Al Rescate Del Club Del Barrio." La Nación21-04-2005.
- \_\_\_\_\_. "Nada De Coqueteo, Mucho De Santuario." La Nación28-06-2006.
- \_\_\_\_\_. "Por Qué Es Necesario Respetar Las 4 Comidas Diarias." La Nación28-06-2011.
- \_\_\_\_\_. "La Actividad Física Se Convirtió En Una Prioridad Para Los Ejecutivos." La Nación30-04-2005.
- \_\_\_\_\_. "Seguir La Moda De La Vida Sana Cuesta Desde \$ 2000 Al Mes " La Nación31-10-2010.
- ParaBuenosAires.com. "Polémica Por Los Gimnasios Al Aire Libre Que Instaló Santilli En Espacios Verdes." ParaBuenosAires.com El noticiero de la Ciudad (04-02-2013).
- Pozzi, Sandro. "El Hombre Metrosexual." Página 1222-02-2004.
- Razón, La. "Cinthia Fernández Defendió Su Figura Ante La Acusación De Una Ex "Hermanita". La Razón01-08-2011.
- \_\_\_\_\_. "Anabólicos: Los Usa Más El Que No Hace Deporte." La Razón12-10-2007.
- \_\_\_\_\_. "Inauguran Gimnasios a Cielo Abierto En Plazas Porteñas." La Razón (17-01-2013).
- \_\_\_\_\_. "Cayó Banda Que Fabricaba Anabólicos Falsos Y Los Vendía Por Internet." La Razón20-04-2010.
- Reina, Laura. "De La Oficina Al Relax, Tan Sólo Un Paso." La Nación13-12-2005.
- Riva, Adriana M. "Muchos Gimnasios No Exigen Los Certificados Médicos Obligatorios." La Nación24-11-2006.
- Rivas, Tomás "Buscan a Tres Personas Desaparecidas, Tras El Derrumbe En Villa Urquiza." La Nación09-08-2010.

Rodríguez, Irene. "Suplementos Alimenticios Y De Dieta Tendrán Mayor Regulación." La Nación29-09-2010.

Salgueiro, Andrea. "Con Personal Trainers, Gym a Medida." La Nación08-07-2004.

Scarpinelli, Luján. "Esfuerzo, Músculos Y Lujo." La Nación11-12-2011.

Subiza, Emilia. "Un Proyecto Familiar Que Combina Salud, Estética Y Relax." La Nación31-05-2010.

Tarrés, Julieta. "Cerró El 10% De Los Gimnasios Porteños." Crítica de la Argentina20-11-2008.

\_\_\_\_\_. "Mens Sana En Bolsillos Muy Flacos. Tras La Caída De Ventas En Cines Y Restaurantes, El Ajuste En El Presupuesto De La Clase Media Llegó a Los Centros De Entrenamiento." Crítica de la Argentina20-11-2008.

Tomino, Pablo. "Los Gimnasios a Cielo Abierto Ganan Espacio En La Capital." La Nación18-09-2007.

Urfeig, Vivian. "Los Gimnasios Porteños Suman Más Servicios Ligados a La Salud." Clarín18-10-2005.

Vidal, Florencia. "Alerta: Nuevas Formas De Insatisfacción." La Nación11-12-2011.