



**CORPORALIDADES EN EL GIMNASIO: UN ABORDAJE  
ETNOGRÁFICO SOBRE JUVENTUDES, FIERROS Y ESTILO  
DE VIDA SALUDABLE.**

**CORPORALITIES IN THE GYM: AN ETHNOGRAPHIC  
APPROACH TO YOUTH, FERRETS AND HEALTHY LIFESTYLE**

Autor: Fernando Ezequiel Kalin.

Pertenencia Institucional: Licenciado en Sociología. Becario Interno Doctoral. OBS-CONICET-UNSE.

e-mail: [fk\\_142@hotmail.com](mailto:fk_142@hotmail.com)

**RESUMEN**

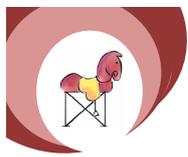
En este trabajo intentamos reflexionar cómo en la sociedad contemporánea los jóvenes re-significan sus cuerpos a través del entrenamiento en un gimnasio en Santiago del Estero, Argentina. Buscamos comprender, a través de un abordaje etnográfico la pasión por el entrenamiento de un grupo de concurrentes de un local de la ciudad, destacando cuestiones relacionadas a la descripción densa del lugar, la noción del dolor físico en el ejercicio y el estilo de vida saludable. Los resultados demuestran que las dolencias ocurridas a partir del entrenamiento corporal, lejos de ser un impedimento constituye una norma que impulsa a estos jóvenes a continuar en su carrera deportiva. Este artículo constituye una síntesis de la tesis de grado de la licenciatura en Sociología.

**Palabras claves:** Etnografía – gimnasio – corporalidades – dolor físico.

**ABSTRACT**

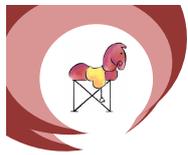
In this work we try to reflect on how young people re-signify their bodies through training in a gym in Santiago del Estero, Argentina. We seek to understand, through an ethnographic approach, the passion for training a group of participants from a local city, highlighting issues related to the dense description of the place, the notion of physical pain in exercise and healthy lifestyle. The results show that ailments occurring from body training, far from being an impediment, constitute a norm that encourages these young people to continue in their sports career. This article is a synthesis of the degree thesis of the degree in Sociology.

**Key words:** Ethnography – Gym – Corporalities - body ache.



*Recibido: 7 de marzo de 2017. Aceptado: 15 de julio de 2017*

MUSEO DEL JUEGO

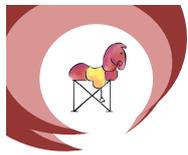


## **INTRODUCCIÓN**

Cuando hablamos de pensar la corporeidad estamos haciendo referencia a una construcción social pero también individual. Implica mirarse a sí mismo y analizar hasta qué punto se imbrican en nuestra propia carne los trazos sociales, los moldes, los estereotipos, las frustraciones. Pensar el cuerpo es ir más allá de la exteriorización, es viajar a un plano aún más subjetivo cuyo fin es descifrar todo aquello que los sujetos callan, pero lo manifiestan en los gestos, los comportamientos, las miradas, las posturas. En la modernidad, la corporeidad se materializa a través de las exigencias de un mercado de consumo, el ejercicio del autocontrol de los sujetos, los entrenamientos exhaustivos y la competencia con uno mismo, como parte de un conjunto de dificultades a afrontarse en el camino hacia el cuerpo perfecto (Le Bretón, 1992).

Durante siglos la sociedad impuso una serie de normas y valores que los individuos interiorizaron a través del proceso de socialización, permitiéndoles reproducir determinadas prácticas sociales. En efecto, el cuerpo no ha resultado ajeno a este proceso, por el contrario se convirtió con los años en una materia simbólica de la cual nacen y se propagan un conjunto de acciones y valores cargados de sentido que le permiten al individuo relacionarse dentro de un espacio social y cultural dado (Scribano y Fígari, 2009). Asimismo, la corporeidad se construye a través de experiencias proporcionadas por el medio en que el individuo se desarrolla, como así también, por la forma en que las percibe, adapta y acomoda creando nuevas estructuras de referencia. Es decir, que esta última es la manifestación consciente o inconsciente de la constitución física del mismo, moldeada y reclamada en un determinado contexto (Le Breton, 1992).

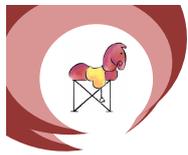
Particularmente el estudio de los gimnasios, entendidos como campos de re-significación y producción de ritualidades, constituye un área interesante en la literatura antropológica contemporánea. Un ejemplo de esto, es la investigación de Wacquant ([2000]; 2006: 19) quien aborda etnográficamente el club de boxeo del gueto negro de Chicago. El autor habla del gimnasio como una fábrica del boxeador, donde se coordinan cuerpo, conciencia individual y colectividad. Desde la mirada de Mckenzi (Dawson; 2015: 4) el gimnasio como lugar de abordaje



sociológico constituye más que un espacio utilizado por los sujetos para estar fuera de las obligaciones del hogar y las presiones del trabajo, puesto que allí interactúan sobre intereses en común y en ocasiones crean un sentimiento de pertenencia. En el caso de Rodríguez (2016: 195) y su etnografía sobre los gimnasios de Buenos Aires, entiende al entrenamiento corporal como una carrera profesional que se vive en forma similar a un proceso de renovación del cuerpo y de identidad personal. Se configura a partir del gimnasio, un nuevo yo entrenado que pronto repercute en las demás esferas de la vida a través de dietas, horarios de descanso y una nueva sociabilidad.

Respecto al estudio del cuerpo en relación a la actividad deportiva, sobresalen a nivel nacional algunos antecedentes. Según Landa y Rumi (2016) más que una atracción de una diversidad o masividad de clientes, lo que el CrossFit procura es la adhesión y retención de unos pocos sujetos (adinerados en su mayoría) considerados usuarios VIP. De la mano de este planteamiento, se observa como matriz el proceso de industrialización y marketinización de los espacios destinados a trabajar la corporalidad. Así, Landa (2016: 19) enfatiza en el surgimiento del Fitness entendido como la respuesta comercial a la demanda de productos vinculados a un estilo de vida activo y saludable en la década de 1980 en Estados Unidos, masificándose internacionalmente a partir de 1990. Considero que el trabajo del cuerpo y los esfuerzos que demanda el ejercicio rutinario se asemejan a un ascetismo corporal, cuya devoción hacia lo corpóreo se manifiesta en las prácticas físicas. En este sentido, retomo los aportes de Rodríguez (2010) quien desde su trabajo etnográfico en el mundo del fisicoculturismo me ayuda a entender cuestiones relacionadas con la gestualidad y la expresividad que me llevaron a interrogar respecto del entrenamiento como una práctica ascética. Adhiero a la posición del autor cuando alude a un "cuerpo máquina". Según la investigación etnográfica de Rodríguez (2013), el principal motivo que estimulaba a los jóvenes que concurrían al gimnasio Boulevard en Buenos Aires era la conservación de la juventud a partir del entrenamiento. Es decir, el proceso de hacer fierros implicaba como último fin retrasar lo más posible el proceso de envejecimiento y deterioro a partir del fisicoculturismo.

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

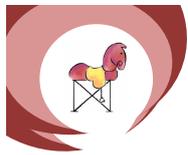


Este trabajo tiene un perfil exploratorio/descriptivo y un abordaje metodológico cualitativo. Estas elecciones permitieron estudiar el culto al cuerpo en los jóvenes como objeto de conocimiento. Es descriptivo porque me permitió identificar y caracterizar las categorías conceptuales propuestas en los objetivos de investigación.

Cabe destacar que la utilización de categorías conceptuales en lugar de variables responde a las características de una investigación cualitativa, con perspectiva etnográfica. La implementación del trabajo etnográfico posibilitó una descripción más detallada del gimnasio entendido como un espacio en el cual se reproducen un conjunto de rutinas que contribuyen a la práctica del culto al cuerpo. Además en el campo desempeñé el rol de aprendiz del entrenamiento corporal, lo cual me permitió tener mayor contacto con los sujetos, puesto que las entrevistas se realizaban en el mismo escenario donde se reproducían las prácticas gimnásticas. El acceso intensivo al campo y el contacto constante con los practicantes, me posibilitó redefinir mis propias pautas y preconociones sobre el cuidado del cuerpo a lo largo de la investigación, contribuyendo al surgimiento de categorías sociales que no habían sido contempladas en un primer momento.

*"La etnografía constituye la primera etapa de la investigación cultural, es a la vez como veremos, un trabajo de campo (proceso) y un estudio monográfico (producto). Es una disciplina que estudia y describe la cultura de una comunidad desde la observación participante y desde el análisis de los datos observados"* (Aguirre Batzan; 1993).

Del mismo modo que Aguirre Batzan, Guber (1991; 47) afirma que en la etnografía lo real abarca no sólo, aquello que la gente hace, sino también lo que dice que hace y lo que ella misma supone que debería hacer. Mi propia historia personal como un forastero en el gimnasio y mis intenciones dentro del mismo (las cuales han sido siempre académicas y no deportivas), se convirtieron en importantes guías para el recorte del trabajo al permitir mirarme a mí mismo como parte de la investigación, evitando caer en los sesgos positivistas que vuelvan "objeto" a los jóvenes en cuestión.

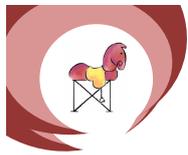


La elección de este gimnasio “Trainer” se realizó considerando la accesibilidad en relación a otros gimnasios del centro de la ciudad Capital. Se trata de un local habilitado desde hace cinco años. Funciona de lunes a viernes desde las 8:30 hs hasta las 21:00 hs y los días sábados desde las 17:00 hs hasta las 20:30 hs. La cuota mensual es de \$100 lo cual resulta significativo para este trabajo puesto que es más “económico y accesible” que los gimnasios ubicados cerca de las Avenidas. Otro detalle resaltado por mis informantes es que los administradores del local no limitan los días, ni la cantidad de horas para entrenar, situación que muchos de ellos encuentran beneficiosa, porque les permite tener “mayor libertad” para organizar el resto de sus labores. La mayoría de las personas que asisten lo hacen al salir de su trabajo o de sus estudios y son recibidos por dos profesores que se encargan de organizar el entrenamiento. La distribución espacial del local se realizó en lo que era el garaje de la vivienda de los dueños, por este motivo no goza de gran espacio en cuanto a la ubicación de las máquinas de entrenamiento muscular y las de aeróbico.

Al tratarse de un trabajo de carácter etnográfico, se entiende que el objeto de estudio se construyó con las entradas a campo y a partir de las conversaciones “cuerpo a cuerpo” que realicé en el gimnasio. A esto se suman, mis experiencias personales, plasmadas en las hojas del diario de campo junto con los registros visuales del local. Así, intenté acercarme a una sociología reflexiva. Por este motivo y a fin de evitar objetivar a los jóvenes que participaron en la investigación, prefiero hablar de categorías sociales y no unidades de análisis, decisión que permitió captar el trabajo de mantenimiento del cuerpo desde la perspectiva de sus mismos actores. Las categorías sociales sobre las que se trabajaron fueron las siguientes:

- Motivos por los cuales los jóvenes concurren y concurren al local.
- La idea del entrenamiento exhaustivo como culto.
- La noción del dolor como una buena señal.
- El trabajo y cuidado del cuerpo como un estilo de vida.
- 

Posteriormente, la descripción de las regiones dio cuenta que el gimnasio es un lugar chico y que como consecuencia de eso, los asistentes muchas veces deben esperar a que sus compañeros terminen las rutinas para hacer las suyas. Sin embargo, no constituía un problema puesto que si no podían



hacer hombros, hacían glúteos o espalda o cualquier otro aparato que este libre, hasta que se desocupe el que les interesa. La visualización de espacios, los elementos de trabajo y los afiches colgados en las descascaradas paredes, dio cuenta de las posibilidades y limitaciones del lugar. Esto me remitió también al tipo de cuerpo que se puede fabricar en este gimnasio a partir de los recursos disponibles.

Utilizo el término “fabricar” pensando en la rusticidad y precariedad que se expone, junto con pequeños detalles relacionados a la cuestión auditiva y visual, como ser sonidos de metales y pesas siendo acomodadas, ruidos de corrimiento de máquinas, predominancia de un ambiente lúgubre y limpieza de fluidos corporales como la transpiración por parte de los “obreros” una vez finalizadas sus jornadas. Por todo esto, me resultaba tentador relacionar el gimnasio a la imagen del sistema fabril. Pese a lo expuesto, no todo es rusticidad. Con el tiempo se adquieren destrezas, conocimientos y hábitos que facilitan y optimizan el entrenamiento. Un ejemplo es el uso de las fundas protectoras, fundamental para no lastimar la piel de las manos. El material de los aparatos, sumados al sudor propio irritan las palmas por lo que la utilización de las muñequeras permite hacer el ejercicio de un modo menos doloroso. De igual manera, la utilización de los protectores significa cierta permanencia en el lugar. Un recién llegado no usa muñequeras, pero un experto sí, porque ya tiene experiencia en el trabajo de la musculatura y cierta desenvoltura en los aparatos de fuerza.

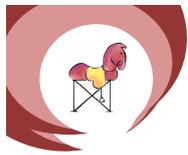
En medio del entrenamiento, las rutinas, la compra de productos nutritivos y los suspiros, el gimnasio se convierte en un espacio donde se sociabilizan cuestiones de la vida cotidiana. Es un lugar donde según sus concurrentes se “aíslan” del stress del mundo externo, pero también tienen la posibilidad de reflexionar y opinar sobre sus inquietudes, sus intereses políticos, sus preocupaciones. Son pequeños recreos de la agitada vida moderna que los participantes se dan a sí mismos. Según Guber (1991; 125) la cotidianeidad es el resultado de la articulación entre las actividades y las nociones, entre lo formal y lo informal, aunque también destaca la importancia del contexto en proceso para reconocer el sentido de cada hecho de la vida social. Este mismo contexto es el que permite al investigador la interpretación de sus clases, sus silencios y sus momentos de tensión. Este tipo de intercambios de opiniones se dan naturalmente dentro del espacio del gimnasio, es decir



constituyen lo que la fenomenología de Schütz denomina las capas que revisten al orden social y que son compartidas por los sujetos.

Desde la perspectiva fenomenológica, el mundo social se presenta al actor como naturalmente dado, por lo que las formas de pensamiento del individuo no se direccionan hacia un objeto de pensamiento científico sino, en relación a la significatividad de cada una de las capas en que se estratifica dicho mundo. Del mismo modo, las pautas culturales compartidas por el grupo garantizan la sociabilidad entre los sujetos, siendo tarea del investigador adentrarse y comprender el sistema de conocimiento del endogrupo. En este sentido, ha sido una tarea personal la de ingresar al gimnasio en calidad de forastero. Como bien lo explica Schütz (Hernández Romero y Galindo Sosa, 2007), un nuevo partícipe es un recién llegado, un hombre sin historia si lo vemos desde la perspectiva de los actores en los que se centra la investigación. Durante el trabajo de campo, existieron numerosas ocasiones en donde experimenté el sentimiento de sentirme un externo, un extraño, donde pesó la mirada de aquellos que concurrían con anterioridad al gimnasio. Este aspecto no es menor puesto que ha resultado un inconveniente a la hora de entrevistar a los jóvenes y profundizar nociones respecto a la salud, la estética y dolor. Retomando las advertencias de Guber, nuestra propia reflexividad se pone en juego al momento de la entrada al campo, porque todos los obstáculos, miradas, silencios, las charlas entre los participantes, constituyen elementos que nos llevan a redefinir nuevos esquemas y pautas de interés que no habían sido contemplados en el principio de la investigación.

Durante el trabajo de campo se pudieron observar los matices que caracterizan el proceso, que no han sido entendidos como obstáculos, sino como pruebas a superar en mi rol de investigador. Estos "idas y vueltas" como los hemos definidos constituyen aspectos claves que me han ayudado a replantear en reiteradas ocasiones mi propia posición dentro del espacio social que iba a investigar, como también las nociones previas que como sujetos llevaba cargando a cuestas. Como afirma Hammersley Atkinson (1983; 57) inspeccionar el lugar no sólo proporciona información acerca del lugar donde tal vez se desarrolle la investigación sino que puede ayudarnos en el refinamiento del problema de investigación. Schütz (Hernández Romero y Galindo Sosa, 2007) sostiene que el forastero en razón

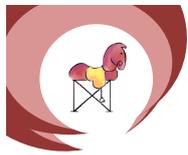


de su crisis personal como nuevo en el grupo, no comparte los supuestos básicos por lo que todo lo que ante él aparece, es considerado cuestionable.

En síntesis, la riqueza del método etnográfico radicó en torno a la flexibilidad que lo caracteriza y en mi caso, a la apertura de puertas relacionadas al trabajo del cuerpo en el gimnasio a raíz de la propia experiencia en el campo. Los entrevistados han sido cinco (cuatro varones y una mujer). A partir de la información recogida se pudieron construir los datos pertinentes que se detallan a continuación.

## **RESULTADOS**

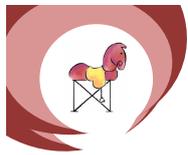
La descripción de todas y cada una de las mercancías que el entrenador provee, se justifican en el hecho de que la mayoría de los entrevistados reconocieron consumir algún tipo de suplemento que adquirirían en el gimnasio. Por ende, conocer cuáles eran los productos que se comercializaban y qué tipo de beneficios se obtenían me brindaba cierta ventaja informativa a la hora de analizar los datos que obteníamos. En primer lugar, respecto del doble papel del encargado, pues no era sólo el entrenador que aconsejaba respecto de las rutinas, sino que era el que vendía los suplementos. También recomendaba cómo tomarlos y en qué caso. Se pudo observar que tanto él como los jóvenes que fueron entrevistados, entrenan en el horario de la siesta, pues muchos de ellos salen de su trabajo o su estudio y tienen que volver por la tarde a las obligaciones de su vida cotidiana. El punto fundamental de la teoría fenomenológica ha sido la diferencia entre los conceptos de motivos "para" y "porque", definidos en el párrafo anterior. En las entrevistas pude profundizar este aspecto y obtener cierta información útil para comprender la forma en que los sujetos re-significan sus cuerpos a través del entrenamiento. Como se sostuvo en un momento, la noción de las motivaciones que los sujetos poseen al momento de venir al gimnasio y la producción de otras nuevas, entendidas como proyección a futuro de lo que desean lograr, me dio la primera pauta en relación a la concepción del entrenamiento como una variable contante en la vida de los mismos. Entre los motivos por los cuales los jóvenes llegan al gimnasio identifiqué tres como los más recurrentes: salud, estética y despejarse de las tensiones del trabajo, en muchos casos están intercalados.



Los motivos “para”, se refieren a una proyección futura y en este caso se relacionan a los cambios que desean hacer de ahora en más en su cuerpo o con los aspectos físicos que desean mantener. Algunos ejemplos son las modificaciones en el estado de ánimo, el entusiasmo y la posibilidad de superación, ganancia de musculatura. Estas son vividas como grandes oportunidades para redoblar la puesta y convertir a la corporeidad en un molde que se quiere esculpir, por lo cual cuestiones como el aumento de la autoestima se hacen presentes en estos jóvenes. Desde mi propia experiencia y contacto con el campo puedo decir que entre los motivos por los cuales llegaron muchos de los entrenandos están el cuidado de la salud y el buen clima que se vive dentro del local. Allí establecen relaciones de compañerismo o amistad que no necesariamente trasciendan las paredes del local. Respecto a la organización con los espacios dentro del local, siempre me llamó la atención el hecho de que no surgieran conflictos en cuanto a la ocupación de las máquinas. De hecho hay una desproporción en la relación aparatos-espacios, uno al lado del otro, lo cual dificulta la libre circulación de los sujetos en el lugar.

Existe entonces, una organización no explícita entre los participantes respecto a la ubicación y ocupación de las máquinas. El aprendizaje sobre qué tipo de rutina hacer y en qué formas, no sólo se da desde el entrenador hacia los jóvenes, sino entre ellos mismos. Desde la teoría y su propia experiencia en el campo Rodríguez (2010) sostiene que el trabajo de entrenamiento en el gimnasio se basa en la repetición de rutinas, series y ejercicios determinados en su caso por el entrenador. En mi caso, puedo decir que el aprendizaje de las rutinas es más por imitación entre compañeros que por intervención de profesor, ya que dentro del local no tiene un seguimiento de los concurrentes. No obstante, lo que me interesa destacar de Rodríguez es que entiende que la apropiación de la forma correcta de hacer los ejercicios no puede transmitirse oralmente por el entrenador, ni tampoco vía manuales, sino que la repetición de los ejercicios en la praxis garantiza la apropiación de la técnica (Rodríguez, 2010, 58).

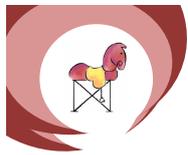
Los participantes entienden que la misma máquina puede ser usada de distintas formas según la creatividad del que la entrena y la mejor forma de organizarse es apropiándose de los conocimientos y las distintas maneras de hacer la rutina e inventar otras nuevas. Sin embargo esto sólo se logra con el



tiempo, el esfuerzo y la dedicación debido a que la capacidad de aprehensión lleva consigo una actitud casi disciplinaria, ascética que debe ser considerada como un pilar por parte de quien entrena. De esta manera y sólo así, el sujeto que comienza a entrenar de a poco, puede dejar de ser un inexperto para comenzar a desarrollar nuevas estrategias en su rutina. De la mano del entrenamiento corporal, aparece el dolor físico y el padecimiento muscular como una señal de alerta, en muchos casos favorable. Esto se justifica en el hecho de que el dolor es una moneda corriente en este gimnasio y es considerado como un efecto esperado ante el ejercicio constante. Desde la socio-antropología de Le Bretón he podido abordar este punto, pues para este autor el dolor está atravesado por coordenadas sociales, culturales y personales. La frase "*si no te duele, preocúpate*" expresada por una de las entrevistadas, me permitió reflexionar sobre una nueva forma de experimentar las dolencias del cuerpo dentro del gimnasio. De hecho al generalizarse al resto de los concurrentes, pudimos comprender que las dolencias ocasionadas eran consideradas como buenas puesto que según lo entendían ellos, les permitía evitar un dolor más grande como es el del cuerpo enfermo. Por esto, la pertenencia al grupo del gimnasio les permitía naturalizar el dolor corporal y con el tiempo poder tolerarlo.

### *Cuestiones ascéticas y dolor en el cuidado del cuerpo*

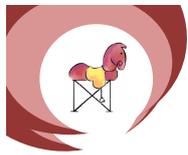
Al igual que Le Breton (1990) entiendo que el dolor se relaciona no sólo a una cuestión fisiológica sino que está atravesado por coordenadas culturales y sociales. De esta manera, se explica el hecho de que un sujeto que pertenece a un grupo social y comparte determinadas prácticas dentro de él, sea capaz de tener mayor resistencia. Resumiendo, la pertenencia al grupo del gimnasio y las experiencias compartidas son puentes que permiten a los jóvenes, tolerar sus dolencias físicas e incorporarlas a sus vidas como una cuestión no necesariamente negativa. De hecho, en algunos de ellos el dolor es una constante en sus vidas y les exige el desarrollo de tácticas para sobrellevarlo, a tal punto que muchos llegan a descuidar aspectos de su salud. En el caso de los jóvenes que entrenan en "Trainner", el dolor físico se ha vuelto una cuestión casi natural, una moneda corriente dentro del gimnasio, necesaria y gratificante que los lleva a expresar "*sin dolor no hay ganancia*". Por esta razón la dolencia física que les produce el



entrenamiento es considerada como un “dolor bueno” que para muchos de ellos se convierte en una señal que garantiza que la rutina está siendo realizada con éxito.

Finalmente, el estilo de vida saludable que estos jóvenes profesan contempla prácticas destinadas al cuidado del cuerpo, e interiorizadas como propias. La correcta nutrición no es entendida como una dieta sino como una planificación, pues la palabra “dieta” se asocia a una cuestión temporaria, de corto plazo. En cambio, elegir y adoptar un estilo de vida basado en el entrenamiento corporal supone en una organización de la alimentación y el trabajo de la figura en el gimnasio. Los jóvenes asumen esto como una actividad a largo plazo, con proyección a futuro. No lo viven como un sacrificio, ni como una obligación, sino como una elección que conlleva a inversiones de tiempo y dinero con resultados que son expuestos a la mirada del otro. El cuerpo, se vuelve un lugar destinado al cuidado de las toxicidades y los jóvenes, lo asumen y lo recomiendan a otros, por lo que se vuelven a nuestro entender “publicistas” de esta forma de vida basada en el entrenamiento y la buena alimentación.

Un estilo de vida considerado saludable exige reorganizar la estructura diaria, sobre esto Barrero Tapias y Poveda (2011, 3) entienden que aquellos que optan por un cambio en su estilo de vida (por ejemplo motivados por alguna enfermedad), se interesan más en conocer su cuerpo, saber cómo funciona su organismo y evaluar cuáles son los tratamientos y terapias que resultan más acordes con su salud. Todo esto implica implementar hábitos de alimentación, incorporar un régimen de ejercicios, cambiar de actividad productiva y en algunos casos, incluso buscar explicaciones en la comprensión de la vida y la muerte. Según los autores, esto genera cambios en los escenarios de la vida social, en las relaciones de amistades y por ende, podemos afirmar que a pesar de constituir una elección personal repercute en los contextos más próximos de los sujetos. Es decir, el estilo de vida saludable implica una prevención del cuerpo enfermo y de la fragilidad. El entrenamiento constante es una clave para lograrlo puesto que brinda libertad en términos de obtención de fortaleza y autoestima. El sentirse bien consigo mismo es una de las señales más contundentes para continuar ejercitándose.

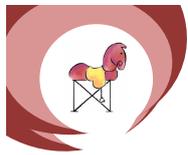


La cuestión de la salud es un tema recurrente en estos jóvenes y según Garcés Prieto y Gabilondo (2009, 28), implica una meta concreta. Los fines que persiguen quienes se esmeran en el estado o apariencia de su cuerpo, implicarán importantes esfuerzos cuya satisfacción será momentánea. Esto se explica en el hecho de que la sociedad actual se orienta a valores estéticos, y a la idea de que se es sano y por ende, invulnerable. La expresión "*toda mi vida*", que una de las entrevistadas utilizó para aclarar que seguirá entrenando y cuidando su alimentación, me resultó clave para entender la idea de mantención del estado físico a lo largo del tiempo. Garcés Prieta y Gabilondo (2009) hacen referencia a esto como la necesidad de esta en forma eternamente.

## **CONCLUSIONES**

En congruencia con lo expuesto, la noción de ascetismo corporal que utiliza Rodríguez (2010) me ha servido para hacer una lectura respecto de la pasión y el esfuerzo por el entrenamiento físico, traducido en una rigurosidad y constancia a través del tiempo. En otras palabras, estoy hablando de un culto que los sujetos le rinden a su cuerpo volviéndolo un templo de sumo cuidado y devoción, en donde los excesos son el mal que se debe evitar. En reiteradas situaciones, el entrenamiento debe ser interrumpido ya sea por lesiones, falta de tiempo suficiente o agotamiento de los individuos que necesitan un "recreo" que dure semanas o meses, hasta sentirse en condiciones de volver a retomar el ritmo.

De la mano del entrenamiento corporal, aparece el dolor físico y el padecimiento muscular como una señal de alerta, en muchos casos favorable. Cuando hablé de estilos de vida saludables, hice referencia a una expresión manejada por los mismos jóvenes del gimnasio quienes desde su perspectiva no conciben al entrenamiento y la alimentación sana como una obligación o un sacrificio, sino como una necesidad, como una parte importante en su vida. No sólo me interesó destacar cuestiones relacionadas a particularidades como ser qué comer, en qué horarios, qué cosas se deben evitar para cuidar el cuerpo, sino entender estos aspectos como partes integrales de una forma de vida que según sus propias miradas ellos han elegido. La noción de estilo de vida brindada por Ravettino Destefanis (2008) se ha convertido en un lente que permitió abordar estos conceptos emergentes y propios del campo. La



autora nos habla de nociones relacionadas a prácticas de vida light propia de las clases medias porteñas, haciendo hincapié en patrones de conducta como la moderación y el “deber ser”. Sin embargo, desde mi experiencia en este gimnasio, puedo afirmar que en el caso de los sujetos que participaron en la investigación los valores que se reproducen son el esfuerzo, la perseverancia, la constancia y el sacrificio como elementos principales en el camino al buen cuerpo, distinto del planteo de la autora quien enfatiza en la impaciencia. Este hecho podría relacionarse a indicadores socioeconómicos que impiden o posibilitan a los sujetos, acceder a determinados ámbitos que Ravettino Destefannis (2008) señala en su trabajo (por ejemplo spa modeladores del cuerpo, liposucciones, peeling, entre otros). En este gimnasio este tipo de gastos nos son prioritarios, pero existen otros como la compra de suplementos vitamínicos y proteínas, considerados complementos de la actividad física.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Barrero Tapias, Poveda & Gómez Serrudo (2011) *"Cuerpo sano y espiritual: prácticas de consumo y estilos de vida"*. Bogotá, Colombia.
- Boito, M. y Decena, A. (2011) *"Revista Latinoamericana de Metodología de Investigación Social"*. Buenos Aires. Centro de Estudios Sociológicos.
- Dawson, W. (2015) CrossFit: Fitness Cult or Reinventive Institution? International Review for the Sociology of Sport. Recuperado de <http://www.researchgate.net/publication/283055867>.
- D'hers, V. y Galak, E. (2011). *"Estudios sociales sobre el cuerpo: prácticas, saberes, discursos en perspectiva"*. Estudios Sociológicos Editora. Ciudad de Buenos Aires.
- Garcés Pietro, J. y Ramos Gabilondo, M. (2009). *"Estética corporal, imagen y consumo en Castilla-La Mancha"*. La Mancha, España. Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales.
- Guber, R. (1991). *"El salvaje metropolitano. Reconstrucción del conocimiento social en el trabajo de campo"*. Buenos Aires. Paidós Estudios de comunicación.
- Hammersley, M. y Atkinson P. (1983) *"Etnografía. Métodos de Investigación"*. Paidós.
- Hernández Romero, Y. y Galindo Sosa, R. (2007) *"El concepto de intersubjetividad en Alfred Shutz"*. Universidad Autónoma del Estado de México.



Landa, M., y Rumi, J., (2016) CrossFit. Vomitar es un acto con sentido. Revista Anfibia. Recuperado de <http://www.revistaanfibia.com/cronica/vomitar-es-un-acto-con-sentido/>.

Le Breton, D. (1990) *"Antropología del cuerpo y modernidad"*. Buenos Aires. Nueva Visión.

Le Breton, D. (1999) *"Antropología del dolor"*. Córcega, España. Editorial Seix Barral, S. A.

Le Breton, D. (1992). *"La sociología del cuerpo"*. Buenos Aires. Editorial Nueva Visión.

Margulis, M. (1996) *"La juventud es más que una palabra. Ensayos sobre cultura y juventud"*. Buenos Aires. Editorial Biblos.

Margulis, M. (2009) *"Sociología de la cultura. Conceptos y problemas"*. Editorial Biblos. Buenos Aires.

Ravettino Destefanis, A. (2008) *El estilo de vida Light. Hábitos y patrones de consumo*. Revista Científica de UCES. Recuperado de

<http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/handle/123456789/115>

Rigol Cuadra, A. (2006). *"El otro cuerpo de identidad: análisis de modelos culturales de los trastornos del cuerpo femenino"*. Edición Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana.

Rodríguez, A. (2009). *"Callate y seguí entrená. Sin dolor no hay ganancia"; Corporalidad y prácticas ascéticas entre fisicoculturistas amateurs"*. Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad. N 3º, año 2.

Rodríguez, A. (2011). *"Los jóvenes, los usos del tiempo y el entrenamiento corporal en espacios dedicados al tiempo libre, el deporte y la recreación"*. Publicación del Posgrado en Ciencias Sociales UNGS-IDES.

Hernández Romero, Y. y Galindo Sosa, R. (2007) *"El concepto de intersubjetividad en Alfred Shutz"*. Universidad Autónoma del Estado de México.

Scribrano, A. y Fígari, C. (2009). *"Cuerpo (s), Subjetividad (s) y Conflicto (s). Hacia una sociología de los cuerpos y las emociones desde Latinoamérica"*. Ediciones CICCUS y CLACSO coediciones.

Wacquant, L. (1999) *Entre Las Cuerdas. Cuadernos De Un Aprendiz De Boxeador*. Siglo Veintiuno Editores. Buenos Aires. Argentina.