

Agentes de la salud. Percepciones sobre la salud y la alimentación entre instructores de gimnasios y fisicoculturistas en una ciudad michoacana¹

Gabriel Vázquez Dzul

Introducción

LOS SONIDOS ELECTRÓNICOS, que producen vibración en el piso y sobre las paredes, avisan que ya se está en el gimnasio. Los gritos de motivación de los instructores producen el movimiento uniforme de cuerpos femeninos enfilados. Los varones, por su lado, emiten gemidos de “dolor placentero”, una especie de contradicción que se vuelve regla. Puede incluso percibirse el vapor que emana de los humores masculinos y femeninos, mismos que proceden de la litúrgica danza deportiva, que se repite una y otra vez. Son cuerpos que reflejan la salud deseada, salud que camina, que habla, que ejercita, es “salud en movimiento”.

“Atreverse” es la palabra que repica en la mente de los “gimnastas”: atreverse a construir el cuerpo, a cultivarlo, a darle la forma que nunca ha tenido, a construir el “deber ser” de la salud física y ser poseedores de las anti-enfermedades. ¿Qué significa ser instructor de gimnasio?, ¿cuáles son esas percepciones de las personas en relación con su cuerpo, el ejercicio y su alimentación? y ¿qué significación le otorgan al gimnasio? Estas son algunas preguntas que pretenden ser respondidas a lo largo de este escrito.

El documento se basa en una investigación realizada durante el periodo trimestral septiembre-noviembre de 2006, y su seguimiento se realizó en distintas zonas de la ciudad de Zamora, Michoacán. El estudio consistió en visitas periódicas a cuatro gimnasios escogidos por su importancia y antigüedad,

¹ Agradezco al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología por brindarme el apoyo material para realizar la investigación cuyos resultados expongo en este artículo.

así como su involucramiento constante en concursos en el nivel local y estatal;² como medio de registro de información realicé entrevistas cortas y a profundidad, conversaciones informales que muchas veces fueron grabadas y observaciones en los sitios de entrenamiento y sitios de demostraciones físicas, además de la observación-participante en distintas rutinas. La fotografía fue una herramienta fundamental en la obtención de información sobre la corporalidad y las posturas de los ejercicios; esto contribuyó a percatarme de la distribución de los espacios y del tipo de personas —en peso y talla— que asisten a estos sitios. En total se obtuvo un acervo de alrededor de 100 fotografías y 7 entrevistas (cada una en más de una sesión), así como un sinnúmero de conversaciones grabadas. Las entrevistas y conversaciones quedaron divididas en dos categorías: 1) las elaboradas a competidores activos (un varón de 22 años de edad y una mujer de 28 años) y 2) las realizadas a entrenadores personalizados, que son competidores inactivos (4 varones de entre 35 y 60 años de edad y una mujer de aproximadamente 40 años).³ Si bien omitiré los nombres de los informantes no guardo totalmente el anonimato en tanto planeo referirme a su estatus en eventos y competencias locales y nacionales; por este motivo los denominaré *instructor 1, 2, 3, etc.*, y en el caso de los competidores activos propongo el término de *fisicoculturista* para el varón⁴ y el de *Campeona de fitness* nacional para la mujer.⁵

Los objetivos fundamentales de este documento son tres: 1) describir las nociones que de sí tienen los instructores y fisicoculturistas en la constitución de *agentes de la salud*, poseedores de las condiciones físicas deseables, así como los modelos del bienestar y sobre la calidad de vida que dicen ostentar;

² Los gimnasios visitados se ubican en tres colonias de la ciudad de Zamora, en el centro, noroeste y noroeste de la ciudad. La relación entre los gimnasios es poca o nula; sin embargo, sus encargados, instructores y entrenados profesionales saben de la existencia de muchos fisicoculturistas y sus sitios de entrenamiento, ya que han participado en encuentros eventuales en donde intercambian técnicas de entrenamiento y dietas.

³ La elección de los informantes fue una tarea azarosa. Mi acercamiento físico a los gimnasios implicó el uso de una serie de artefactos tecnológicos visibles como la cámara fotográfica y la grabadora; esto, lejos de motivar el rechazo a participar provocó el interés de los instructores en cuanto a que se sintieron incluidos en la investigación. Debo confesar que el punto de partida era realizar una etnografía de los gimnasios haciendo énfasis en el manejo de los espacios; sin embargo, la implicación de los instructores y fisicoculturistas fue un valor agregado para esta investigación que tomó un rumbo de mayor profundidad. Fue así como surgió el tema de exposición de este documento.

⁴ Este joven —casado y con una hija— es campeón en la categoría de principiantes del concurso “Mr. Zamora”, realizado el 12 de noviembre de 2006.

⁵ La mujer —casada y con una hija— es campeona de *fitness* femenil estatal y ganó el primer sitio nacional en su categoría realizado en el Estado de México, el pasado noviembre de 2006.

2) desde una metáfora personal, analizar las percepciones con respecto a la alimentación; así como precisar el tipo de dietas que efectúan para mantenerse “en forma”; y 3) relacionar estos dos aspectos con sus percepciones sobre la actividad física intensiva y sus reflexiones sobre los efectos “positivos” o “negativos” sobre la alimentación, el ejercicio y la salud.

Para cumplir con esos objetivos, me baso en dos ejes sugerentes: la noción del agente en el contexto del “campo” de Bourdieu y las herramientas analíticas sobre el cuerpo. Desarrollo entonces dos apartados en el texto; en el primero bosquejo una idea de campo, desde los planteamientos de Bourdieu, que considero primordial debido a que la imagen del agente tiene sentido en tanto exista en un campo determinado. Cabe decir que este aparato es sólo un contexto general en el sentido teórico; dado que me refiero al agente desde la concepción de Bourdieu es conveniente mencionar algunos aspectos de la noción de “campo”. El segundo apartado, el más extenso, se refiere a la concepción que los instructores y fisicoculturistas tienen sobre la salud y la enfermedad; así mismo, intento traer a la luz la visión que ellos tienen de sí, colocándolos como *Agentes de la salud*. Conviene decir que este documento trabaja desde una metáfora personal, esto es, se considera la visión del agente como fundamental; sin embargo, la idea es construir una imagen de “agente de la salud”, por lo que se privilegian las interpretaciones propias. Esta construcción de los agentes debe entenderse en múltiples situaciones: desde un “ascetismo gimnástico” (dietas rigurosas), que los personajes se elaboran para sí y de las posibles patologías que pudieran surgir de tales restricciones alimentarias; hasta las posibilidades del cuerpo en cuanto lugar simbólico y sitio de culto.

El campo y el agente

Si bien el propósito de este documento no es construir un marco de referencias o de conceptos rígidos que emanen del argumento etnográfico, es conveniente analizar dicha etnografía a la luz de algunos componentes que den sustento a las aseveraciones que aquí expondré. El objetivo es sentar las bases para futuras exploraciones en lo que he denominado —de manera preliminar— el campo gimnástico. Para esta encomienda, es necesario colocar la mirada bajo las herramientas sociológicas de Pierre Bourdieu y de algunos autores que, desde la mirada de los campos, han analizado aspectos sociales sumamente interesantes. Además, creo conveniente hacer uso de algunos conceptos utilizados en la antropología de la alimentación, bajo la justificación evidente del tema en cuestión. Así, desarrollaré elementos básicos de la llamada lógica

de los campos, para luego tejer la urdimbre de relaciones que sustenta un posible campo. Es necesario tomar esta iniciativa como un contexto de investigación y no como parte de la investigación misma; el interés es poder ligar las afirmaciones en este documento con procesos y relaciones más amplios del fisicoculturismo en México.

El campo, tal y como lo conciben Bourdieu (1990) y Bourdieu y Wacquant (1995), es un sistema estructurado de fuerzas y de relaciones objetivas entre posiciones; es una suerte de espacio de competencia y conflicto en donde se disputa un capital. En lo sincrónico, este sistema puede observarse en la interacción de agentes encaminados a conseguir el monopolio de un capital determinado. Bajo esta versión general de campo es preciso dar pistas para entrar en la dinámica de un posible campo gimnástico.

¿En qué consiste? ¿Cuáles son sus límites? ¿Quiénes son sus agentes, los *habitus* que ostentan y sus estrategias de lucha? ¿Cuál es el tipo de capital que se disputa? No es el objetivo dar respuesta definitiva a estas preguntas. Este es, más bien, el portal para entender un aspecto específico del campo: la conformación de un tipo de agente.

Las competencias y los congresos sobre la salud que realizan los fisicoculturistas y los entrenadores son los puntos de convergencia del campo. Principalmente, las competencias realizadas una vez cada mes, por lo menos en el contexto estatal, son el encuentro de agentes de la salud en diversas versiones: competidores, instructores y vendedores (que por lo general son instructores o dueños de gimnasios). Es preciso pensar en mapas —relacionalmente— de campos que se vinculan; esto da pie a que se pudiera pensar en una especie de campo deportivo mayor que alberga otro tipo de dinámicas, aunque siempre con un discurso similar y con agentes formados para disputar un cúmulo de capitales determinados.

En el caso del campo gimnástico, ¿qué tipo de capital se halla en disputa? Quienes participan de este juego no reciben ningún tipo de beneficio económico; si bien los instructores y dueños de gimnasios reciben un pago por sus servicios, cuando se trata de “apoyar” a un competidor, tampoco ellos reciben pago alguno por dichos servicios. Los trofeos tampoco tienen un alto valor económico por cuanto han sido manufacturados de madera, cerámica o resina. Inclusive, quienes compiten o quienes “invierten” en un competidor tienen que cubrir una serie de gastos, como el traslado, el uniforme, el bronceado (muchas veces artificial) y la inscripción a cada competencia, entre otras cosas. Así, lo que está en juego es la posibilidad de acaparar el reconocimiento social y, a su vez, el de su instructor y del gimnasio que lo patrocina. De este modo, es el capital simbólico el que entra en juego, entendiendo éste como una especie de capital que juega como un sobreañadido de prestigio,

legitimidad, autoridad y reconocimiento a los otros capitales, principios de distinción y diferenciación que se ponen en juego frente a los demás agentes del campo, que se agregarían a la posición que se tiene por el manejo del capital específico que se disputa en algún campo (Gutiérrez, 1997: 39).

Así, los agentes colonizan posiciones, las intercambian y a su vez éstas los legitiman. El agente no es ajeno a estos procesos, es decir, no hay que entender al agente como una especie de autómeta regulado como reloj de acuerdo a normas que no puede comprender (Zalpa, 2003: 34). Por el contrario, los agentes tienen —dentro de un campo determinado—, además de un *habitus*, una posición de “juego” en la cual las condiciones de su mantenimiento o ascenso dependen de las estrategias que construyen en tal o cual campo (Bourdieu, 1995). En este artículo, reflexiono sobre los agentes como “agentes de la salud” en cuanto aquella posición que se manifiesta en las personas por considerarse poseedoras de “buena” salud y creer ser los modelos del “bienestar” físico y social pleno.

Entonces, el agente es mi punto de interés en este documento; por lo tanto, la pregunta inicial es pertinente en la medida en que existe una serie de objetivaciones elaboradas por el instructor o fisicoculturista, dentro y fuera del gimnasio. Lo que a continuación expongo es el conjunto de percepciones sobre la salud y la alimentación que dan sentido al agente de la salud.

Agentes de la salud

El gimnasio, como sitio de búsqueda de la salud física y la práctica un tanto ritual del culto al cuerpo, tuvo su origen en Europa central a fines del siglo XIX. La gimnasia era entendida como una serie de ejercicios destinados a configurar el cuerpo, sea femenino o masculino, en su versión motriz. Esta actividad era parte importante de una idea que luego se conjugaría con la alimentación, el deporte y la educación, entre otras cosas: la calidad de vida personal, la cual, obviamente, en ese entonces se basaba en la resistencia cruda del cuerpo humano (Vigarello y Holt, 2005).

La posibilidad de medir la fuerza física e incrementarla era parte de la vida social del varón; esto pudo lograrse a través de diversos mecanismos rítmicos y rutinas dirigidas a la definición muscular y a la estética del movimiento. Se desarrolló así una serie de dinámicas que, en teoría, daban al cuerpo el poder de ejercer la máxima capacidad física posible (Vigarello y Holt, 2005: 304).

En México, la idea del deporte gimnástico surge como bandera civilizadora del régimen revolucionario a principios del siglo XX. Uno de los plantea-

mientos generales era la adopción del deporte por parte de las instituciones educativas revolucionarias como un acercamiento a la civilización. Así, la promesa de una mejor calidad de vida—producto del ejercicio físico—estaba vigente. Se sostenía el discurso deportivo-político de que el deporte era igual a musculatura y mejor condición física (Lisbona Guillén, 2006). Esta idea promovió la noción de que el deporte era de exclusividad masculina.

De alguna forma, las rutinas propuestas para el desarrollo de la salud fueron convertidas en prácticas especializadas por personal dedicado al “cultivo” del cuerpo; estas personas dieron origen a los instructores o entrenadores personalizados de los gimnasios. Así, el camino del deporte condujo a la proliferación de lugares de “culto al cuerpo”, como también se formaron los agentes de la salud física en centros especializados de entrenamiento.

El gimnasio se convierte en ese espacio obligado para las personas que se interesan en tener una “buena” condición física y control sobre la estética del cuerpo. También se ha convertido en parte relevante para la socialización de jóvenes como sitio de encuentro y establecimiento de relaciones amistosas, de demostración de feminidad y masculinidad. La función original de los gimnasios se traslapa con las nuevas funciones sociales que emergen de otras dinámicas juveniles, pero el contenido de fondo tiende a ser el mismo: el gimnasio como lugar de bienestar, además de que muestra la preocupación de muchos jóvenes por su imagen corporal (Britto Ruiz y Ordóñez Valverde, 2005: 12).

Si bien la creación de espacios de “culto al cuerpo” puede coincidir con la idea del deporte y del “cuerpo sano”, no necesariamente coinciden con el origen del campo gimnástico, antes bosquejado. Es complejo armar la forma y las condiciones en las que este campo emerge; en especial, si consideramos que existe una serie de traslapes de otros tipos de campos dentro del deporte. Mi idea de campo gimnástico, por el momento, es frágil por cuanto a que representa un esquema difuminado por muchos elementos que requieren de mayor profundidad en la investigación. Sin embargo, considerar una vista previa del campo es esencial ya que en él se inscriben los agentes, que son la categoría de análisis fundamental en este documento.

El discurso del agente

Los gimnasios por sí solos no contienen esa carga simbólica de la salud, requieren de la existencia de un miembro director que inicie a los nuevos adeptos en la ardua tarea de construcción de su cuerpo. La idea de sí que ostentan es la de la salud plena, ya que su cuerpo refleja—según ellos—una

especie de salud en diversos planos: la física, la mental, la emocional y la social. La salud, entonces, tiene carne y hueso.

Existe un cúmulo sorprendente de elementos usados en la autoadscripción de los instructores en sus círculos sociales, cuando ellos mismos se consideran los modelos físicos a tomar en cuenta por sus “discípulos”. Hay una especie de diálogo implícito que marca la subordinación del asistente y la dominación (inclusive la intimidación constante) del instructor. Es común escuchar “yo como entrenador debo de mostrar el ejemplo a los demás, de cómo usar las máquinas y las barras...”, “yo los dirijo...”, “yo los instruyo en lo que deben de comer...”, etc. Así, reflejan la posición que sostienen dentro de su ámbito físico y social que es el gimnasio.

[Ir al gimnasio se siente] muy bien, porque sí se nota en mi cuerpo que lo ejercicio y que me alimento bien. A veces en la calle la gente se me queda viendo y se asombra, entonces me siento bien porque estoy trabajando mi cuerpo, y se me nota en todo, en mis brazos, en mis hombros, pero más en mi abdomen. (Instructor 4)

“Notarse” mediante la musculatura da cuenta de la imagen que se quiere tener y la que se quiere reflejar. En muchas ocasiones el asombro de la gente proporciona esa afirmación sobre la idea que se tiene de la salud, porque el agente considera que el esfuerzo de horas de trabajo y soledad en los gimnasios rinde sus frutos cuando se “hace notar”. La construcción de la idea de “la salud” se basa, entonces, en la autodefinición y en el reconocimiento general de los “otros” quienes ven —según los agentes de la salud— en el cuerpo del gimnasta el “deber ser” del bienestar físico.

El asombro de la gente puede tener dos sentidos, uno —como el anterior— sirve como elemento de afirmación y de aprobación, por lo general, al varón. Otro sentido puede ser el contrario si hablamos de las mujeres, ya que las mujeres pueden ser desaprobadas por ostentar un cuerpo de “hombre”, por lo tanto se le relega al ocultamiento de ciertas partes de su cuerpo con ropa más ancha de la que usaría cotidianamente.

Cuando salgo a pasear en la calle, me tengo que poner blusas de manga larga, porque la gente se espanta y comienza a murmurar, seguro empiezan a pensar si soy hombre; pero hay quienes me conocen y ellos se me acercan y me preguntan cosas de mi carrera, bueno eso me pone contenta, pero la gente que no me conoce hasta se aleja cuando ve mi cuerpo marcado. (Campeona de *fitness* nacional)

Es común que lo femenino esté basado en la idea de “debilidad”, de hecho es una de las “esencias” de la mujer en muchas sociedades. En cambio,

el varón puede y debe mostrar resistencia y fuerza, ya sea en lo físico, ya en la demostración emocional. Es así que para las mujeres el espacio en los gimnasios se restringe, por lo general, a la pista en la que se ejecutan rutinas “más ligeras” conocidas como aeróbicos. Las prácticas de demostración física son un lugar poco habitado por las féminas debido a tales estereotipos.

Si bien la idea de feminidad se finca en la imagen de un cuerpo frágil, delgado, capaz de ser dominado, la imagen del cuerpo grueso en la mujer no le resta esa feminidad uniforme generalizada. En efecto, si consideramos que el “deber ser” femenino es sustentado por una serie de tareas consideradas “propias” de la mujer, tales como cocinar, lavar ropa, cuidar a los niños, etc., entonces estaríamos hablando de una mujer “cabal” en el sentido del rol femenino. La mujer del fragmento anterior, como otras con las que tuve la oportunidad de conversar, no “desatiende” esos deberes, inclusive —tal como ella lo asegura— se siente con mayor energía para realizar todas las tareas que se espera que ejecute.

El ejemplo anterior es importante puesto que representa la visión arcaica sobre la mujer y el deporte. Desde el siglo XIX la idea de los gimnasios estaba dividida de acuerdo al género; mientras al varón se le instruía para mostrar musculatura en el cuerpo (demostración de la fuerza), a la mujer se le enseñaban rutinas que desarrollasen su gracia en los movimientos y no perdiera así su feminidad. De hecho su participación en los Juegos Olímpicos estaba prohibida, y en México no fue sino hasta la década de 1930 cuando el papel de las mujeres en el deporte fue reconocido (Lisbona Guillén, 2006: 81).

Las restricciones a las que se enfrentan las mujeres que practican este deporte son pieza clave en las normas internas de algunos gimnasios. Como hice mención anteriormente, sólo un sector que trasciende en el medio pone atención a la formación de las mujeres en esta disciplina. Las que se “atreven” a “trabajar el cuerpo completo” se enfrentan a la descalificación social generalizada.

No, mira, las mujeres no deben de trabajar la parte de la espalda ni los brazos, el pecho sí, pero un poco; lo que deben de trabajar es la parte baja, las piernas: femorales, glúteos, extensiones, pantorrillas, todo eso. Lo que pasa es que en la estética de la mujer eso [de trabajar la parte alta del cuerpo] se ve mal, en cambio en los hombres es al revés. (Instructor 3)

A esta aseveración se une la siguiente:

Es de la misma forma, nomás que dentro de su anatomía hay ejercicios que no deben... que están prohibidos para ellas; ¿por qué se los prohibimos? Porque lo

que quieren es más... amoldar las piernas, de acuerdo a los ejercicios prohibidos para ellas, para que no pierdan su feminidad. (Instructor 1)

En esta última aseveración, la capacidad de decisión de las mujeres es reprimida, dado que se piensa de antemano “lo que ellas quieren”. Aunque las restricciones son normativas de los gimnasios, algunos instructores preguntan a sus entrenadas qué partes del cuerpo quieren trabajar, y de acuerdo a su complexión sugieren una serie de procedimientos que “pongan” simetría a su cuerpo. Pero —como ellos comentan— no hacen más que sugerir ya que las mujeres deciden sobre la “construcción” de su cuerpo.

La división varón/mujer se vislumbra con mayor detalle en el espacio físico, es decir, al interior de los gimnasios; de los cuatro visitados, tres son los más evidentes. La sección que se denomina “de piernas”, por lo general, está retirada del resto de artefactos que componen el local. Justo al ingresar a los gimnasios puede verse la enorme cantidad de mancuernas, barras, máquinas que sirven para engrosar la parte alta del cuerpo; pero la sección de piernas es mucho más reducida, restringida y marginada del local. Regresaré a la disposición de los espacios más adelante.

Más allá de la división —enarbolada como una más de las diferencias de género marcadas en el cuerpo— está la idea de un “yo salud” que es compartida, tanto por hombres como por mujeres. Este agente de la salud —sea instructor o instructora, fisicoculturista o simplemente un asistente más— tiene la visión de que las horas de trabajo diario aumentan su rendimiento físico, mismo que desarrolla resistencias contra enfermedades, lesiones, burlas y humillaciones, pero sobre todo contra la obesidad.

El concepto de salud que estos agentes tienen de sí es complejo. La no-enfermedad como salud, la ausencia de dolor, de malestar o de sufrimiento, y la capacidad de soportar condiciones extremas son equivalencias de salud que algunos autores, en el ramo médico, han señalado (Pérez Tamayo, 1998; Fitzpatric *et al.*, 1990). Sin embargo, esta visión de salud que asumen los fisicoculturistas e instructores de gimnasio se podría nombrar como “meta-salud”. Con esto quiero decir que estos agentes se piensan como la antonimia de la enfermedad o de cualquier padecimiento físico, moral, social o biológico.

La concepción de salud se resume con la frase “estar en forma” (Toro, 1996: 199). Este “yo salud” alcanza —desde un análisis personal— tres rubros del concepto: el “yo no-enfermo”, el “yo-resistente” y el “yo-anti-enfermedad”; el último es el que más me interesa desarrollar, ya que no sólo la preparación física constante y rigurosa es una forma de mantenerse “saludable”, sino además el hecho de “construirse” en cuerpo modelo es la

antítesis de la enfermedad y por lo tanto el antídoto, la vacuna; en pocas palabras: la figura fundamental de la fortaleza hecha cuerpo.

No sé si esto sea bueno o sea malo, pero si pasa un día en que no vengo al gimnasio, por equis razón, porque a veces pues uno tiene prioridades, pero si no vengo, me siento mal, como que algo me falta, como que en el día me siento incompleto, hasta me siento enfermo. (Instructor 4)

La enfermedad, como puede notarse, es la ausencia en el gimnasio. No acudir a él “todos los días” implica, para el gimnasta, una condición de vulnerabilidad ante situaciones de enfermedad, según los asistentes entrevistados. De esta manera, la relación gimnasio-calidad es inexorable para estos agentes.

La idea de calidad de vida es un elemento significativo en la adscripción de los instructores como agentes de la salud. Este término es construido desde una visión sobre sensaciones físicas y de imagen corporal. Quienes asisten a los gimnasios (bajo la supervisión de los instructores) son considerados por los entrenadores como personas que quieren mejorar su vida y por lo tanto tener calidad de la misma.

Nosotros nos ocupamos de mejorar la calidad de vida de las personas, a través de una mejor alimentación y de una constante actividad física, por supuesto que todos empiezan de cero, pero luego que ya tienen el camino trazado pueden tener mejor condición que les mejora su vida cotidiana.

Debes saber que nuestro cuerpo es como una máquina que requiere tener el combustible necesario, entonces si le echamos a nuestro carro agua en vez de gasolina pues se descompone; así a nuestro cuerpo, debemos alimentarlo de lo necesario y de los alimentos permitidos. Yo, por ejemplo, que no consumo grasas, pocas sales y poco azúcar, además hago de una a dos horas diarias de gimnasio, pues tengo mejor condición durante todo el día. Una persona que no se alimenta bien, que no ejercita su cuerpo pues se mira débil, desganada (...) en nuestro caso es todo lo contrario. (Instructor 2)

Si bien calidad de vida es un concepto complejo y difícil de relacionar con las referencias de bienestar económico, la idea puede conectarse con la de Enrique Leff, cuando menciona que la calidad de vida es en realidad un proceso en el que diversas circunstancias inciden en un individuo (Leff, 1994: 61); habla, en otras palabras, de subjetividad. “La revalorización de la dimensión subjetiva en la vida del hombre, como pueden ser las necesidades de libertad, democracia, seguridad y paz, implica una reconceptualización del término.” (Cisneros *et al.*, 2000: 91) Es necesario, entonces, considerar las ideas sobre la calidad de vida que poseen estos personajes de la salud.

En el caso de los fisicoculturistas, la alimentación “balanceada” y el ejercicio intensivo y constante son el proceso necesario para adquirir —desde su visión— una mejor calidad de vida.

Creo que [venir al gimnasio, hacer deporte y alimentarse] es importante porque aparte de verse bien hay que sentirse bien. (...) Yo te voy a decir lo que toca respecto a mí, pues todos los padecimientos se liberan, la diabetes, la obesidad, problemas orgánicos, y yo pues la verdad me siento bien, hasta mi señora me dice, pues ¿sabes qué? la verdad qué bueno que le dediques tiempo a eso; pues una calidad de vida. (Instructor 1)

Los agentes de la salud tienen una relación continua con el ejercicio y con un espacio determinado como puede ser el gimnasio (como espacio de salud); esta relación tiene un límite tenue entre lo que médicamente puede considerarse salud y enfermedad. A continuación expondré con más profundidad elementos sobre la alimentación y sobre las posibles patologías que pueden surgir en esta actividad deportiva.

Alimento para el cuerpo

¿Somos lo que comemos? No sólo comemos para alimentarnos o para nutrirnos, de ser así, la cultura no tendría sentido y todas las formas de innovación culinaria quedarían fuera de la mesa de discusión. Es así que la alimentación, desde las diversas versiones culturales, tiene un papel fundamental en la reproducción identitaria. En esta mirada, la comida —por más mínima que sea— es necesaria para el desarrollo cultural, y por supuesto es indispensable para que la vida sea una posibilidad, de otra forma no sería probable en esa deseable plenitud que denominamos salud (Toro, 1996: 1).

La alimentación en diversas sociedades no manifiesta más que la adaptación a un entorno natural y social específico, por supuesto que con la combinación de otros factores importantes. Así, un individuo termina alimentándose de lo que en su familia y comunidad aprendió, sin que ello sea absolutamente permanente (De Garine, 2002: 131).

¿Qué ocurre en la concepción de la alimentación del fisicoculturista? ¿Los hábitos alimentarios son el resultado complejo de una acumulación cultural independiente de él o ella? Sin lugar a duda, el cuerpo es la frontera que separa los “afueras” de los “adentros”⁶ y la oralidad, como el hecho

⁶ Cabe entender “adentros” como los órganos y demás artefactos biológicos que nos posibilitan la existencia.

fisiológico de comer, es el puente que une a ambos (Vernant, 1990: 29); es conveniente denominar a eso “incorporación”.⁷

Existe mucho de esta lógica en la vida diaria de quienes se construyen el cuerpo. Ellos poseen un conocimiento más o menos especializado, saben que existe una relación entre alimentación, ejercicio físico y la construcción del cuerpo. Muchos poseen conocimientos básicos sobre los procesos de digestión y conocen los alimentos y su tabla de calorías, fibras, grasas y proteínas.

Para desarrollar este apartado, he decidido optar por el concepto de incorporación, el cual se refiere a la forma de cómo —literalmente— se incorpora, biológicamente, el mundo material y social en el que se vive, desde el nacimiento hasta la muerte (Krieger, 2001: 672). Aunque el concepto no es tan común entre los entrenadores y competidores, el proceso es bastante claro; inclusive, algunos han desarrollado sus propias formas de alimentación de acuerdo a los tiempos de digestión de los productos, de manera que puedan optimizar el proceso de construcción del cuerpo con rutinas más o menos rigurosas o con el uso de determinados aparatos y la ingesta de ciertas proteínas o carbohidratos.

Esta relación alimentación-imagen corporal es fundamental para entender las formas de comportamiento alimentario de estos personajes, ya que existen dietas rigurosas que permiten a muchos poseer una figura “estética” que en otras sociedades se vincularía con la debilidad o la esterilidad (De Garine, 2002). Aún así, las restricciones alimentarias son reguladas normativamente (casi religiosamente) y pueden ser clasificadas, según su duración, como permanentes y temporales.

El fisicoculturista posee una dieta anual más o menos “relajada”; esto quiere decir que durante todo el año intenta consumir la menor cantidad de grasas posibles e incrementar el consumo de proteínas en carne o en claras de huevo, lo cual depende de la “definición”⁸ corporal que desee tener. Las restricciones junto con el ejercicio y el sentimiento de competitividad pueden dar pie al desarrollo de trastornos alimentarios. Josep Toro comenta que, desde una perspectiva psicológica, este tipo de experiencias de ejercicio físico y competitividad pueden resultar en trastornos serios y modos de vida solitarios.

El culturismo crea auténticas adicciones, así como una significativa sintomatología compulsiva. Se trata de una actividad competitiva en la que lo esencial es

⁷ La palabra se traduce del concepto en inglés *embodiment*, lo que implica sesgos sobre los sentidos que le otorgamos a “incorporación”, dado que implica —en el uso— infinidad de connotaciones.

⁸ Este concepto es común entre los entrenadores y fisicoculturistas. “Definir el cuerpo” quiere decir marcar lo más posible los rasgos anatómicos del mismo, es decir, los músculos.

la forma del cuerpo. (...) El “perfeccionamiento” corporal que implica supone muchas horas diarias de duro entrenamiento/desarrollo de cada una de las porciones del cuerpo. Los *bodybuilders* viven obsesionados por el desarrollo de una voluminosa musculatura estriada. A tal fin entregan una gran parte de sus horas y de sus esfuerzos, al tiempo que siguen religiosamente dietas altas en proteínas, bajas en grasas y, por supuesto, sin azúcares. (Toro, 1996: 227-228)

Es verdad que las restricciones o prohibiciones pueden causar el surgimiento de trastornos en la conducta alimentaria, misma que puede prolongarse, aun convertirse en un estilo de vida. Lo que creo relevante resaltar es la eliminación, casi completa, de grasas en la dieta cotidiana; esta aseveración tiene sentido si miramos el contexto social más amplio: a través de éste, en los medios masivos de comunicación se idealiza un modelo corporal que, ante todo, es legítimo o intenta legitimarse. El “culto a la delgadez” es el parámetro en el que se miden, por lo general, los jóvenes, y ello conlleva al denominado “ascenso de la lipofobia”; esta tendencia produce ciertas conductas en la alimentación en las que la delgadez es sinónimo de salud, y grasa u obesidad lo es de enfermedad (Fischler, 1995: 306).

Si bien, los fisicoculturistas zamoranos demuestran un cierto “temor a las grasas” (la “lipofobia” de Fischler), ellos consideran que la delgadez corporal no es el camino a seguir, y por lo tanto critican a los jóvenes que no se condicionan físicamente para fortalecer su cuerpo que es “débil”. “A diferencia del miedo a engordar (como en los casos de bulimia y anorexia), los temores del individuo se derivan de la idea de ser demasiado delgado o de no tener suficiente musculatura.” (González, 2002: 97) Tal vez esto sea lo más evidente, y eso es —hasta cierto punto— una especie de norma al interior de los gimnasios: no ser delgado.

Mira, cuando llega la gente vemos más o menos qué les conviene, a lo mejor si está gordo ponerle una dieta muy baja en calorías, primero para que queme la grasa; luego, la sometemos a ejercicios aeróbicos y cardiovasculares para que tenga una buena condición; entonces, le damos otro tipo de dieta y lo pasamos a las máquinas para que quede grueso. (Instructor 2)

Pues, nosotros tenemos una forma de trabajar diferente de otros gimnasios, aquí no damos clases de aerobics porque no creemos que eso ayude; mira, te pasas una o dos horas diarias en los aeróbicos y si bajas de peso y te sientes bien, pero eso sólo te ayuda en la condición, la respiración y tu flujo sanguíneo, pero no engrosas el cuerpo, nosotros lo que hacemos es calentar un poco con las bicicletas, ya ves que sólo tenemos 2, de 15 a 20 minutos y luego una rutina de 30 a 45 minutos, para principiantes; ya para gente que se prepara para competir debe de traba-

jar el cuerpo de 2 hasta 4 horas diarias. De lo que se trata es de tener un cuerpo grueso, fuerte y saludable, de eso nos encargamos aquí. (Instructor 3)

En ambas versiones se demuestra una especie de rechazo a la delgadez del cuerpo, y en gran medida la sugerencia de consumir proteínas en grandes cantidades y el ejercicio físico constante. En la segunda versión (Instructor 3) puede verse que el espacio está destinado, única y exclusivamente, a engrosar el cuerpo y no a hacerlo delgado. Mi experiencia personal en ese sitio me dejó ver la cantidad de artefactos especiales, uno para el engrosamiento de cada área del cuerpo. Las sucesivas pláticas que tuve con el entrenador me hicieron entender que no se trata de una preparación de unos años atrás, más bien, el personaje posee un conocimiento específico y profesional sobre aspectos de nutrición y cuerpo, sobre digestión y ejercicio.

Engrosar el cuerpo, a veces, va más allá de la ingestión de proteína animal, como las carnes rojas y blancas, o la clara de huevo (que es muy común en la dieta de los fisicoculturistas zamoranos); la idea es *amplificar* el cuerpo “a todo lo que da”, lo que lleva a muchos a consumir suplementos alimenticios que casi siempre contienen proteína sintética y otras sustancias que pueden producir efectos inciertos en los cuerpos de quienes lo ingieren, pero que contienen la promesa de aumentar la masa muscular (González, 2002).

Aunque los entrenadores promueven el consumo de estas sustancias (muchos de ellos las venden en sus gimnasios), por lo común ellos no las consumen. Argumentan que prefieren mantenerse “naturales” en la dieta, y si en alguna ocasión requieren de suplementos buscarán los que reflejen más su carácter “naturista”. En cuanto a los energizantes, sí los consumen, aunque en cantidades mínimas; en tales casos los beben cuando están fuera de temporada de competencia ya que a unos meses de competir, bajan el consumo de todo tipo de calorías que no sean “necesarias”.

Investigadores en el tema de la alimentación han realizado indagaciones sobre los trastornos alimentarios, particularmente entre jóvenes (varones y mujeres). Estos estudiosos se centran en el ámbito en el que los muchachos socializan un deber ser corporal y una práctica alimentaria distinta (y especial) del resto de la comunidad en la que se adscriben (Britto, 2005; Camacho, Fernández y Rodríguez, 2006; Rubio Arribas, 2004; Tinat, 2005; Toro, 1996). Los trastornos alimentarios tienen diversas fases y su estudio es complejo, ya que no se manifiestan de la misma manera entre mujeres y varones, tampoco se homogeniza cuando se habla de generaciones.

La búsqueda de la imagen corporal plantea dos direcciones que se distinguen por lo menos entre varones y mujeres. En la primera, las mujeres manifiestan una especie de devoción a la delgadez total del cuerpo y los gim-

nasios son los espacios de culto. El engrosamiento del cuerpo queda fuera de discusión, dado que el punto de llegada es el menor porcentaje de masa corporal en el cuerpo femenino. Muchas jóvenes desarrollan los trastornos conocidos como bulimia y anorexia. La imagen del cuerpo es una distorsionada y la estética de sus líneas es algo que les disgusta. Lo anterior se une al miedo continuo de ganar peso, de modo que dejan de comer y realizan ejercicio intensivo, literalmente, hasta la muerte (Tinat, 2005: 105).

En cuanto a la segunda dirección, debido a las condiciones sociales, el tipo de trastornos alimentarios que los jóvenes varones pudieran manifestar se ha dejado de lado. Algunos investigadores pierden de vista las conductas alimentarias disímiles en su vida diaria y no se toma en cuenta la creciente soledad juvenil como síntoma de un padecimiento conectado con los estilos de alimentación. Otro motivo por el cual se ha puesto un obstáculo a la consideración de trastornos alimentarios entre varones es que las manifestaciones son contrarias a las de las mujeres, porque mientras la bulimia y la anorexia se representan como el miedo a ganar peso, los fisicoculturistas desarrollan un miedo importante a perderlo, en los términos de su masa muscular (Tinat, 2005; González, 2002).

A falta de denominación para este tipo de trastorno alimentario (consumo constante de proteínas, en forma de carnes, huevos o sintética), Harrison G. Pope (citado en González, 2002) le llamó “dismorfia muscular”, para luego denominarle “vigorexia”, por la búsqueda constante de la expresión física del vigor, de la fuerza y la resistencia. Este padecimiento, aún no clasificado, demuestra que el límite entre la salud y la enfermedad es tenue, y en esto mucho tienen que ver las condiciones y las relaciones sociales.

En este tipo de prácticas, también existen causas psicológicas como la autoestima y el modelo del “deber ser” que penetra en el imaginario de algunos competidores. En ocasiones, este proceso puede llevar a los fisicoculturistas a adoptar no sólo prácticas alimentarias perjudiciales, sino además promueven el consumo de esteroides anabólicos para aumentar y definir la musculatura. Así, el ejercicio y las visitas a los gimnasios dejan de tener la intención de mejorar la condición física; entonces aparece “la obsesión enfermiza por desarrollar masa muscular, lo que hace que se vea afectada toda la vida psicológica y social, y que incluso tenga implicaciones de tipo médico” (Baile, Monroy y Garay, 2005: 163).

En cuanto al uso de esteroides, los entrenadores desde luego que no los recomiendan, de hecho disuaden a sus entrenados de usar cualquier tipo de sustancia anabolizante que pudiera afectar su salud. Esto, inclusive, puede parecer como una posición de prestigio, es decir, los entrenadores argumentan que sus entrenados, para las competencias o exhibiciones, se prepa-

ran sólo con alimentos permitidos y “naturalmente” procesados; lo anterior coloca no sólo a las personas, sino también a los gimnasios en una cierta posición de reconocimiento por “construir” competidores con “calidad” y con “esfuerzo propio”.

A ese yo no lo entreno, pero se ve que se pica [inyectarse esteroides], así no estaba cuando llegó, y eso no hace mucho. Yo por eso mejor ni me acerco porque luego empieza a ponerse raro, como que llora y luego parece violento, pero ya lo saben todos que se pica. Aquí sólo ese conozco, pero en el [Nombre de otro gimnasio], allí sí se pican, yo conozco como a cuatro que se pican y el muchacho de allí vende esa cosa; también vende otras cosas para que tomen pero nada natural, en cambio aquí, mira lee... todo lo que veas allí esta certificado como natural, nada de químicos (...). (Instructora 5)

Es importante saber que el uso de sustancias para adquirir mayor musculatura es una especie de tabú para quienes practican este deporte, ya que ello desprestigiaría a la persona y sus logros. Como puede generalizarse entre todos los entrevistados: “vale más que se note el esfuerzo”; además coinciden en que la sensación del logro físico con la perseverancia es mejor que si se utilizan sustancias.

Pero, ¿cuál es la dieta generalizada entre los entrenadores y competidores? ¿Cómo la constituyen y cómo perciben la relación que existe entre su cuerpo, el ejercicio y su alimentación? Enseguida presentaré algunas dietas que siguen los competidores e instructores para —según ellos— obtener el mejor desempeño del cuerpo, por un lado, y una mayor definición muscular, por otro.

En primer lugar tienes que dejar las grasas, harinas, sales, azúcares, aunque comas carne roja no importa, pero dos meses antes de la fecha [de competencia], con la alimentación, pues dejas las carnes rojas y te quedas con el pollo y el pescado; y verduras y carbohidratos complejos, las papas, cereales, lentejas, habas, alubias. (Instructor 1)

Casi durante todo el año la dieta es austera en grasas y azúcares, pero se vuelve más rígida cuando la temporada de competencia se acerca. Las demostraciones de musculatura, en la región, casi siempre están divididas en intervalos de dos a tres meses y cada competencia se divide en diversas categorías; así, el fisicoculturista puede participar en una o más competencias si así lo desea, únicamente deberá tener un control determinado sobre su peso, subir o bajar según los requerimientos de cada una de las categorías.

Pues lo que yo estoy comiendo ahora, como viste cuando llegaste que estaba comiendo, es pescado asado sin sal, arroz y 3 litros de agua al día, con lo mínimo de sales (...) Sí, sigo una dieta muy rigurosa, porque en pocos días tengo una competencia y tengo que marcar; pero yo no tengo problemas con eso, como otras personas que he visto que sufren para dejar de comer sus tacos o sus tortas, pero yo no, porque sé que luego vale la pena (...). (Campeona de *fitness* nacional)

Esta dieta frugal puede convertirse en una especie de religión que repercute sobre la imagen física del cuerpo. En estas nuevas técnicas alimentarias se promueve un ascetismo similar al de algunas confesiones religiosas que en ocasiones realizan el ayuno prolongado o la comida sin sal, sin azúcar y “sin sabor” (Rubio Arribas, 2004: 4). En estas etapas de competencia es la época en la que se realizan muchos más “sacrificios”, ya que llega el momento en que lo único que se come es proteína blanda y se bebe agua durante todo el día; a este periodo se le denomina “descarga”. Casi siempre una semana antes de la competencia los agentes consumen sólo clara de huevo, sin sal y sin aceite para que la piel se “pegue” —literalmente— a la carne.

La comida chatarra sí la puedo comer, pero no creas que todos los días; una vez a la semana a lo mucho, y ¿qué puedes comer?, te estoy hablando, a lo mejor, un pan integral, no tanto tirarle a hamburguesas, ni enchiladas, más bien pan, algo que sea más fácil de digerir para el cuerpo. Eso es lo que yo hago. (Fisicoculturista)

Este tipo de ascetismo es llevado consigo durante todo el año, pues como lo muestra el fragmento anterior, la comida chatarra —según su clasificación— es pan integral, eso es lo más, en cuanto a carbohidratos, que él se permite. Además, la cercanía de cada competencia no hace posible “bajar la guardia” en la alimentación; ello también es un ejercicio constante.

La nueva dieta de quienes se hallan en este ámbito deportivo les hace participar de otros entornos sociales; recrean formas de entretenimiento y reelaboran sus vínculos amistosos, y las dietas pueden ser un elemento por medio del cual se identifiquen con otros u otras en ese espacio “de movimiento”.

Sin embargo, a veces es diferente, en ocasiones la dedicación a este tipo de deportes crea una especie de angustia en las personas. Durante el concurso “Mr. Zamora” realizado en club campestre de la ciudad, pude entrevistar a una entrenadora femenina exclusiva, es decir, sólo entrena a niñas y a jóvenes mujeres en la categoría denominada *fitness*. En esa conversación surgió el tema de la comida, ella comentaba que las niñas ya no consumen alimentos chatarra como “las papitas” o los refrescos; a su lado, una adolescente sub-

campeona nacional de *fitness* en su categoría, mostraba su rostro angustiado por las palabras de la instructora. Así, participar de la cultura local o nacional, en términos de comida, es una actividad que deja de practicarse.

Resta decir que este deporte puede mostrar dos caras de la misma moneda. Por un lado está la promoción del ejercicio físico continuo para el mejoramiento de las condiciones fisiológicas y cardiovasculares, además de mantener una dieta balanceada baja en grasas y sales. Por el otro, ello también puede ser el inicio de una serie de trastornos alimentarios y de ejercicio excesivo que pueden culminar, inclusive, en padecimientos físicos graves.

El cuerpo gimnástico

¿Cuál es la meta sobre el cuerpo? El objetivo final de la construcción del cuerpo del fisicoculturista se presenta ambiguo. Aunque la visión “deportiva” de los agentes puede exponerse de manera clara dando ejemplos de su desempeño y de los fines “deportivos” como el ascenso a categorías o los campeonatos por ganar, para “el cuerpo” esta idea no es precisa. Lo anterior, incluso, puede ser un detonante para que ellos mismos no lleguen a una satisfacción plena de su apariencia corporal.

El cuerpo físico es polisémico, es decir, variante y transitorio en las percepciones que se tienen de él. Existe un personaje del “antes” y uno del “después”; el de antes, es débil u obeso, con una autoestima baja y sin posibilidades de sobresalir; en cambio, el del después, es fuerte, comparable, magro y capaz de intimidar a otros. Casi siempre el “de antes” es la comparación más cercana, lo que se fue, lo malo, lo grotesco; sin embargo, las comparaciones alcanzan a “otros cuerpos”, como lo hizo saber uno de los informantes al realizar un ejercicio con fotografías sobre las exhibiciones en las que ha participado. Constantemente realizaba comparaciones entre partes de su cuerpo y aquellas de sus adversarios,⁹ realizando puntualizaciones sobre su abdomen, sus bíceps, sus cuádriceps, entre otras cosas; frecuentemente haciendo alarde de las partes corporales que le hicieron ganar aquella competencia.

Como lo expone Baz (1999), el cuerpo puede ser ese lugar de fragilidad o de potencia, de posesión y amenidad, de la experiencia de “poder ser” o “no ser” el cuerpo que se desea y ser otro, de lo que puede ser dominado o que puede dominar. El cuerpo se transforma en una posibilidad, una que se hace

⁹ El cuerpo, en cuanto escenario de significación, debe ser mirado en sus relaciones con otros cuerpos (*alter*) y en sus diversos escenarios de corporeidad, que son el conjunto de escenarios simbólicos móviles en un tiempo-espacio. Lo anterior puede revisarse en Duch y Mélich (2005).

evidente a través del control y la constancia, lo que lo convierte en un objeto angustiante: poder ser, pero no serlo de *facto*.

El control es el medio con el que se apresa el cuerpo débil, logrado a través de artefactos metálicos sofisticados y complejos. El moldeamiento del cuerpo exige del agente la negación de los defectos del cuerpo: lo flácido, lo gordo, lo no marcado, etc. (Cfr. Britto, 2005; Britto y Ordóñez, 2005); y las transformaciones visibles hacen de éste el escenario de batalla, de lucha entre lo del antes y las posibilidades del después (Baz, 1999).

Pero ¿qué es el cuerpo gimnástico? La palabra gimnasio viene del latín *gymnasyum* que se refiere al lugar en donde los ejercicios corporales son ejecutados con una cierta disciplina (Corominas y Pascual, 2003: 149). La palabra griega *gymnázēin* (que se deriva de γυμνάζειν), que significa adiestramiento del cuerpo desnudo, es mucho más clara (Gómez de Silva, 1998: 323). Así, el cuerpo gimnástico es aquel que puede mirarse desnudo (*gymnós* o γυμνός), uno que se despoja de la indumentaria para poder mostrar el atractivo del cuerpo humano al estilo de Da Vinci.

No es fortuito que en los gimnasios pueda hallarse una cantidad enorme de espejos. Es verdad que el argumento de los instructores es que las posturas del cuerpo al realizar las rutinas deben de ser vigiladas, por lo tanto los espejos cumplen con la función de mirar que la posición sea la adecuada; no obstante, los espejos cumplen otra función, la de poder mirarse el cuerpo. La ropa deportiva entallada, de varones y mujeres, puede producir esa sensación de desnudez —pero sin implicar pudor— para verse, “unos” el dorso y “otras” las piernas y muslos.

Este aparente narcisismo, en términos simbólicos, implica el establecimiento de una relación homo-sexual. Mirarse el cuerpo es lo mismo que mirar a los “otros” por los espejos; mirarse la homogeneidad en sí mismos es llegar a consumir una empatía con el de enfrente: el del espejo. Esta relación amorosa con la imagen (o bien con algunas partes de ella) puede llegar a ser destructiva en el sentido de no estar “contentos” con el reflejo. El espejo puede ser el escenario por el cual las relaciones con uno mismo se llegan a consumir o bien no tener éxito sino hasta llegar a un lugar ambiguo en el que el ejercicio constante es el medio fundamental.

Las competencias públicas tienen mucho de esa desnudez gimnástica; varones y mujeres salen con la menor cantidad de ropa posible y enseñan lo marcado de sus músculos, hacen de la desnudez la posibilidad de exhibición del cuerpo que se acerca a la “perfección”, pero que aún no la alcanza. En la competencia fisicoculturista zamorana del 12 de noviembre de 2006, los jueces evaluaron a más de 70 competidores para que de ellos surgieran 3 ganadores en cada categoría; ellos daban instrucciones a los participantes

con frases que sólo ellos entendían. Cada frase respondía a una posición del cuerpo, haciendo gala de una parte del cuerpo: las pantorrillas, los brazos, la espalda, etcétera.

Sobre este hecho, puedo inferir que existe toda una empresa social encargada de legitimar este acto, de modo que la llegada a los gimnasios, aunque tiene una relación con la búsqueda de la salud y la condición física, es más la búsqueda del resplandor, de ser ese cuerpo que fulgura y se antepone al cuerpo oscuro (Vernant, 1990). El resplandor adquirido una vez inscrito en este entramado social de lo gimnástico.

La “purificación”, lograda por medio de la alimentación, es el paso previo a la beatificación de lo gimnástico en las exhibiciones públicas. Entonces, el cuerpo *gymnós* es un verdadero espacio de lucha, entre el bien y el mal, una especie de tribuna religiosa que mantiene legitimidad en tanto el espacio físico ritual exista: el gimnasio.

El gimnasio: espacio de reflexión

Lo anterior sólo puede resultar en el establecimiento de un espacio dispuesto para el cuerpo. Para muchos, como lo he hecho notar, el gimnasio es una suerte de esfera de culto al cuerpo como sitio de la *meta-salud*. Así, este terreno se convierte en el templo de adoración sobre “algo” impreciso: el cuerpo gimnástico.

La primera impresión sobre estos salones es que son sitios en donde la música estruendosa y electrónica “motiva” a los adeptos para ingresar en una dinámica rítmica de movimientos corporales acompañados de sudor y gemidos “placenteros”. Sin embargo, el espacio responde a una lógica más profunda en el establecimiento de “lugares del cuerpo”. ¿En dónde está el cuerpo? ¿En dónde está la persona que posee el cuerpo? Ambos, cuerpo y persona, se hallan en sitios distintos.

El agente de la salud se presenta con dos dimensiones:¹⁰ como persona, y como cuerpo. No es fortuito, hasta el momento, que en este texto haya expuesto diálogos o fragmentos de entrevistas que se dirigían a sustentar tal aseveración. Existe entonces el “yo persona” y el “cuerpo” poseído. Esto plantea un juego metafórico; como en el ejemplo de los espejos en donde el de enfrente es el cuerpo deseado, o bien el que se rechaza, el gimnasio

¹⁰ Por lo general, en muchas sociedades la persona y el cuerpo se presentan como entes separados unos de otros; además, pueden presentarse como subordinado uno de otro en las percepciones de quienes ostentan tales creencias.

es un espacio en donde la reflexión del “otro” convertido en cuerpo hace su aparición.

El cuerpo como posesión se convierte en un artefacto dispuesto en áreas especializadas. En otros términos, el gimnasio se vuelve cuerpo. “Trabajar” partes del cuerpo en el cuerpo mismo. Hombros, bíceps y tríceps se hallan por un lado; extensiones, femorales, pantorrillas y glúteos están en otro sitio; pectorales y espalda se encuentran en algún lugar aledaño; en fin, todo un conjunto de aparatos para “construir” un dispositivo que se ensancha, se amplifica, se engrosa y se define (o intenta definirse ya que es ambiguo). El gimnasio es el reflejo del “otro” diferente a la persona que lo posee. Este sitio se vuelve una prótesis para armar otra prótesis “necesaria” para reconocerse y ser reconocido socialmente. El gimnasio es —en términos anatómicos— un exoesqueleto que se engancha de manera simbólica al agente, mismo que hace de él un estilo de vida.

Conclusiones

Nunca está de más hacer reflexiones, aun cuando el camino dirija a la salida. Por esta razón expongo a continuación aspectos elementales de percepción de los “agentes de la salud”. Un punto importante en la búsqueda que el agente realiza (y la imagen que él quiere que los demás procuren) es el cuerpo “perfecto”; pero uno que sea reconocido por los demás, no sólo por él. De hecho, el reconocerse musculoso no es razón suficiente para creer que la búsqueda lleva un buen camino, es necesaria la afirmación del “otro”.

La salud es el tema de la vida, pero la salud que se incorpora al cuerpo y que se refleja a partir de él. La palabra gimnasio hace visible la relación que existe entre el cuerpo y su lugar de construcción: los espejos y los dispositivos tecnológicos. Lo anterior tiene mucha lógica porque poderse mirar en el espejo implica verse, enfrentarse y enfrentar a los demás. Lo anterior surge, además, de un hecho social y de mercadotecnia interesante: la ropa deportiva. Los instructores ostentan una cierta indumentaria que los hace evidentes en la vida cotidiana (salvo en las mujeres que, como ya he comentado, sucede lo contrario). Sentirse bien. Entonces, es en realidad hacer que el “otro” me mire y pueda afirmarme.

Si bien el agente de la salud existe en tanto se integra a un juego de capital determinado dentro de un campo específico, la imagen del agente alcanza, en este caso, ámbitos de la vida cotidiana. Participar en este campo, puede implicar la participación en procesos culturales y relaciones sociales exclusivistas; en otros términos, la alimentación (el tipo de ascetismo que más

influye en el agente), por ejemplo, involucra la participación de sus seguidores en procesos culturales diferentes a los grupos sociales antes acostumbrados. Así, la continuación en las relaciones familiares y extra-familiares, en la cotidianidad, requiere de una adecuación de su dieta y, desde luego, de su bagaje cultural. Esta situación puede ser diferente cuando ya se ha estado en los gimnasios por mucho tiempo, o bien cuando existen personas subordinadas a los agentes; por ejemplo, cuando los hijos enfrentan una dieta rigurosa (y un discurso también riguroso) de los padres que son ya “agentes de la salud”.

Todo lo anterior es importante para que, quienes asisten a estos recintos, puedan entenderse como “agentes de la salud”, de esa salud física que no todos pueden tener, sólo aquellos con la suficiente disciplina y perseverancia; aquellos que han abandonado su “flojera”; los que, con determinación, pueden alejarse de todo tipo de placeres (“mundanos”) e integrarse al ascetismo de una nueva religión que propone el “culto al cuerpo”. Quedan por responder varias preguntas. ¿Cuáles son los alcances de este “modelo” en el nivel nacional? ¿Cómo se construyen y legitiman los criterios de calificación y cualificación de los cuerpos “construidos” en proporciones más amplias? ¿A quiénes sirve o beneficia la existencia de un culto desmesurado? Aquel que no privilegia la inercia ni lo sedentario, un culto dedicado al cuerpo en movimiento.

Recibido: abril, 2008

Revisado: octubre, 2008

Correspondencia: Calle 6 con avenida 9/Colonia Sor Juana Inés de la Cruz/
Bacalar, Quintana Roo/México/C. P. 77930/correo electrónico: booxkeep@
yahoo.com.mx

Bibliografía

- Baile Ayensa, José, Karina Elvira Monroy Martínez y Fernando Garay Rancel (2005), “Alteración de la imagen corporal en un grupo de usuarios de gimnasios”, *Enseñanza e Investigación en Psicología*, año 10, núm. 1, enero-junio, pp. 161-169.
- Baz, Margarita (1999), “El cuerpo en la encrucijada de una estética de la existencia”, en Silvia Carrizosa Hernández (comp.), *Cuerpo: significaciones e imaginarios. Área, subjetividad y procesos sociales*, México, UAM, pp. 25-41.
- Bourdieu, Pierre (1990), “Algunas propiedades de los campos”, en *Sociología y Cultura*, México, Conaculta, pp. 135-141.
- Bourdieu, Pierre y Lóic Wacquant (1995), *Respuestas: por una antropología reflexiva*, México, Grijalbo.

- Britto Ruiz, Diana (2005), “‘Esa boba chica nice’: cuerpos moldeados, mujeres sometidas”, *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, año/vol. 4, núm. 11. (En línea: [http://www.revistapolis.cl/polis final/11/britto.htm](http://www.revistapolis.cl/polis%20final/11/britto.htm))
- Britto Ruiz, Diana y Jorge Ordóñez Valverde (2005), “Las prácticas de distinción social. Un estudio de caso entre jóvenes de la ciudad de Cali, Colombia”, *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, año/vol. 4, núm. 11. (En línea: [http://www.revistapolis.cl/polis final/11/britto-ord.htm](http://www.revistapolis.cl/polis%20final/11/britto-ord.htm))
- Camacho Miñano, María José, Emilia Fernández García y Ma. Isabel Rodríguez (2006), “Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: incidencia de la modalidad deportiva”, *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, abril, año/vol. II, núm. 3, pp. 1-19.
- Cisneros Reyes, Héctor *et al.* (Enrique Santillán Hernández, Magalí Daltabuit Godas y Luz María Vázquez García) (2000), “Aproximaciones metodológicas para evaluar la calidad de vida en comunidades rurales”, en Martha Viesca Arrache (coord.), *Calidad de vida, medio ambiente y educación en el medio rural*, México, El Colegio de Michoacán/CRIM, pp. 89-106.
- Corominas, J. y J. A. Pascual (2003), *Diccionario crítico etimológico castellano e hispánico*, Madrid, Gredos.
- De Garine, Igor (2002), “Los aspectos socioculturales de la nutrición”, en Jesús Contreras (comp.), *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*, México, Alfaomega Grupo Editor, pp. 129-169.
- Duch, Luis y Joan-Carles Mélich (2005), *Escenarios de corporeidad. Antropología de la vida cotidiana 2/1*, Madrid, Editorial Trotta.
- Fischler, Claude (1995), *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*, Barcelona, Editorial Anagrama.
- Fitzpatric, Ray *et al.* (1990), *La enfermedad como experiencia*, México, Fondo de Cultura Económica.
- Gómez de Silva, Guido (1998), *Breve diccionario etimológico de la lengua española*, México, El Colegio de México/Fondo de Cultura Económica.
- González, Margarita Esther (2002), *Anorexia y bulimia. Los desórdenes en el comer*, México, Norma Ediciones.
- Gutiérrez, Alicia (1997), *Pierre Bourdieu, las prácticas sociales*, Córdoba (Argentina), Editorial Universitaria.
- Krieger, Nancy (2001), “Theories for Social Epidemiology in the 21st Century: An Ecosocial Perspective”, *International Journal of Epidemiology*, núm. 30, pp. 668-677.
- Leff, Enrique (1994), “14.1. La noción de calidad de vida”, en Enrique Leff (comp.), *Ciencias sociales y formación ambiental*, Barcelona, Editorial Gedisa/UNAM, pp. 60-63.
- Lisbona Guillén, Miguel (2006), “‘Mejorar la raza’: cuerpo y deporte en Chiapas de la Revolución Mexicana (1910-1940)”, *Relaciones*, vol. XXVII, núm. 105, invierno, pp. 59-106.
- Pérez Tamayo, R. (1998), *El concepto de enfermedad. Su evolución a través de la historia* (t. II), México, FCE/Conacyt/UNAM.

- Rubio Arribas, Francisco Javier (2004), "La construcción social de los narcisos", en *Nómadas*, enero-junio, número 009, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España, sin páginas. (En línea: <http://www.ucm.es/info/nomadas/9/fjarrribas.htm>)
- Tinat, Karine (2005), "Aproximación antropológica de las relaciones entre anorexia nerviosa y feminidad", *Psicología Iberoamericana*, Universidad Iberoamericana, Ciudad de México, vol. 13, núm. 2, pp. 104-114.
- Toro, Josep (1996), *El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*, Barcelona, Editorial Ariel.
- Vernant, Jean-Pierre (1990), "Cuerpo oscuro, cuerpo resplandeciente", en Michel Feher con Ramona Naddaff y Nadia Tazi (eds.), *Fragmentos para una historia del cuerpo humano. Primera parte*, Madrid, Taurus/Alfaguara, pp. 19-47.
- Vigarello, George y Richard Holt (2005), "El cuerpo cultivado: gimnastas y deportistas en el siglo XIX", en Alain Corbin (dir.), *Historia del cuerpo (II). De la Revolución Francesa a la Gran Guerra*, Madrid, Taurus, pp. 295-354.
- Zalpa, Genaro (2003), "El concepto de campo y el campo religioso", en Miguel J. Hernández Madrid y Elizabeth Juárez Cerdi (eds.), *Religión y cultura*, México, El Colegio de Michoacán/Conacyt.