



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

FACULTAD DE ANTROPOLOGÍA

**“¡Échale, échale!” Aproximación etnográfica al gimnasio y al
fisicoculturismo como técnica corporal**

ARTÍCULO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN ANTROPOLOGÍA SOCIAL

P R E S E N T A

TANIA VILLANUEVA QUINTANA

DIRECTOR DE TESIS:

DR. JOSÉ LUIS ARRIAGA ORNELAS

TOLUCA, MÉXICO AGOSOT 2022



“¡Échale, échale!” Aproximación etnográfica al gimnasio y al fisicoculturismo como técnica corporal

Resumen

Se ofrece una aproximación etnográfica al gimnasio como vía para comprender cómo es que se llega en la sociedad contemporánea al punto en el que el cuerpo es el significante por antonomasia. Desde este acercamiento se mira la manera en que la corporeidad se vuelve objeto de optimización estética y técnico-sanitaria. El objetivo es documentar etnográficamente aquellos usos y gestos sociales del cuerpo -culturalmente construidos y socialmente adquiridos- que reflejan una “técnica corporal” propia de nuestra sociedad. El gimnasio, su ritualidad, sus disposiciones espaciales y simbólicas significativas son mostradas y se ofrecen como hallazgos elementales que ayudan a entender la “cultura de gimnasio”, la cual se encuentra relacionada con la industria internacional del fitness que re-valoriza el cuerpo bajo la idea de “cuerpo trabajado” en tanto práctica moralmente correcta que acrecienta el capital corporal.

Palabras clave: Fisicoculturismo, gimnasio, cuerpo, etnografía.

Abstract

An ethnographic approach to the gym is offered, to understand the society in which the body is the signifier par excellence. It looks at the way in which corporeity becomes the object of aesthetic and technical-sanitary optimization. The objective is to ethnographically document those uses and social gestures of the body -culturally constructed and socially acquired - that reflect a "body technique". The gym, its rituality, its significant spatial and symbolic arrangements are shown. Several elements are offered as findings that help to understand the "gym culture", which is related to the international fitness industry. It is a logic that revalues the body under the idea of “worked body”, as a morally correct practice that increases bodily capital.

Keywords: Bodybuilding, gym, body, ethnography.

Resumo

É oferecida uma abordagem etnográfica da academia, para compreender a sociedade na qual o corpo é o significante por excelência. Aborda a forma como a corporeidade se torna objeto de otimização estética e técnico-sanitária. O objetivo é documentar etnograficamente esses usos e gestos sociais do corpo -culturalmente construídos e socialmente adquiridos - que refletem uma "técnica corporal". A academia, sua ritualidade, seus significativos arranjos espaciais e simbólicos são mostrados. Vários elementos são oferecidos como achados que ajudam a compreender a "cultura da academia", que está relacionada à indústria internacional de fitness. É uma lógica que revaloriza o corpo sob a ideia de “corpo trabalhado”, como uma prática moralmente correta que aumenta o capital corporal.

Palabras-chave: Musculação, academia, corpo, etnografia.

Introducción

El cuerpo se aparece para el estudio antropológico como algo inmanente: “sin el cuerpo, que le proporciona un rostro, el hombre no existiría (Le Breton, 1990: 5). Y, por ello, debe reconocerse que “al cuerpo humano se le ha concedido un puesto de vital importancia en la antropología desde el siglo XIX” (Turner, 1994: 11), lo cual contrasta con el descuido que el tema tuvo históricamente en otras ciencias sociales (Arriaga y González, 20017), en las que la herencia cartesiana dualista terminó ejerciendo una influencia importante.

Ya desde mediados del siglo pasado Mauss sostenía que “el cuerpo es el primer instrumento del hombre y el más natural, o más concretamente, sin hablar de instrumentos, diremos que el objeto y medio técnico más normal del hombre es su cuerpo” (Mauss, 1979: 342). Existe bastante literatura para soportar afirmaciones en el sentido de que la existencia del hombre es corporal, que el cuerpo es una construcción simbólica y que las representaciones sociales le asignan al cuerpo una posición determinada dentro del simbolismo general de la sociedad (Le Breton, 2002; Ferrús, 2005; Rodríguez, 2007; Restrepo y Valencia, 2007; Arbinaga y Félix, 2008; Muñiz, 2008; Olivarría, 2010; Merced, 2013).

A partir de estos hallazgos de la antropología del cuerpo, existen algunos retos de investigación que se mantienen abiertos y tienen que ver, por ejemplo, con el cuerpo como expresión de subjetividad (Arlés y Sastre, 2007 y 2008), con los usos sociales del cuerpo (Martínez, 2004), con la transición de la biopolítica a la psicopolítica (Han, 2014) y sus efectos en el trato dado al cuerpo en la sociedad contemporánea. El presente trabajo se ubica precisamente en el sitio donde resulta posible preguntarse, en un sentido etnológico, sobre las técnicas que se hacen cargo de los cuerpos en nuestra sociedad. Con ello se buscaría hacer inteligible cómo es que se llega al punto en el que el cuerpo es el significante por antonomasia (Murolo, 2015).

La sugerencia es partir del siguiente conjunto de presupuestos: hay un orden preminente en nuestra sociedad y es el del capitalismo neoliberal; el capitalismo de producción ha cedido al capitalismo de consumo y la biopolítica ha sido desplazada por la psicopolítica. Entonces podría documentarse que el cuerpo es “liberado del proceso productivo” (Han, 2014), de los “grandes espacios de encierro” (Deleuze, 1991), del “poder disciplinario” que ha perdido parte de su eficacia (Foucault, 1978) y se convierte más bien en “objeto de optimización estética y técnico-sanitaria (con lo cual) la ortopedia disciplinaria es reemplazada por la cirugía plástica y los centros de fitness” (Han, 2014: 23). Si ello está ocurriendo, no hay forma de evadir la relación directa con el cuerpo digitalizado a través de las redes sociales: “los cuerpos participan de un mecanismo de codificación donde la belleza es el referente último alrededor del cual buscar la significación” (Murolo, 2015: 690).

En relación con lo anterior, el objetivo de este trabajo es documentar, por la vía del enfoque etnográfico, aquellos usos y gestos sociales del cuerpo -culturalmente

construidos y socialmente adquiridos- que reflejan una “técnica corporal” propia de nuestra sociedad: el gimnasio. Para ello se acudió a uno de esos espacios donde se cultiva el fitness, donde se encarnan los procesos de optimización corporal, donde lo corporeo se convierte en recurso que se puede aumentar, explotar, ofertar, vender o sencillamente exhibir como capital social correspondiente con modelos, ideales o finalidades morales, estéticas, económicas o racionales propios del orden social predominante en nuestra sociedad.

Se trata, desde luego, de un estudio localmente situado. Se hizo el trabajo de campo en la ciudad de Toluca, México. Pero se estima que los datos generados pueden ser ilustrativos de una tendencia de más largo alcance. Además de acudir al gimnasio a documentar sus características, actores y dinámicas, también se siguió a los fisicoculturistas al entorno competitivo y a las redes sociales. Las lógicas imperantes en los tres espacios (gimnasio, competencias y redes sociales) ubican en el centro la corporeidad: la construcción/producción del cuerpo, su exhibición y calificación estética son mostrados como fuente de sentido para los sujetos de estudio.

Dado que la aproximación fue de carácter etnográfico se priorizaron como técnicas para la generación de datos la observación directa y participante, la entrevista informal y la interacción con los sujetos de estudio en sus propios entornos. El trabajo de campo se realizó en el gimnasio “Work Out Fitness”, ubicado en “Plaza de la Mujer”, en el centro de Toluca, Estado de México. Se asistió a él durante 20 días continuos, de lunes a viernes, en un horario de 13:00 a 19:00 horas, con la finalidad de poder observar y conocer las lógicas y dinámicas dentro de este espacio. Se focalizó la atención en dos fisicoculturistas masculinos, quienes laboran como instructores dentro del gimnasio. Se les dio seguimiento personal y se conversó con ellos sobre los motivos de la misma práctica, ventajas sociales, rutinas de vida, expectativas y significados de la actividad física que desarrollan

Cabe hacer la aclaración que todo el trabajo etnográfico se realizó integrándose al gimnasio como “uno más” de los asistentes: se compró la membresía y se acudió diariamente a hacer ejercicio (al tiempo que se observaba e interactuaba con quienes ahí se encuentran). Las rutinas observadas y practicadas, el comportamiento seguido ahí, las interacciones y demás actividades no fueron mediadas con la presencia de cámara, libreta de notas o cualquier otro elemento que pudiera incomodar a cualquiera de los usuarios o alterar su performance en el gimnasio.

La descripción etnográfica tomó en cuenta las características físicas del gimnasio, el tipo de personas que asisten, la duración y contenido de sus rutinas de ejercicio, la actitud, la distinción entre fisicoculturistas, instructores, novatos y todos los tipos de usuarios que concurren. A los dos instructores que se entrevistó sí les fue informado el propósito de la investigación. Ellos decidieron colaborar.

Para documentar los comportamientos de los fisicoculturistas en las redes sociales, se dio seguimiento a su cuenta personal en Facebook e Instagram para identificar

los patrones de comportamiento en dichas plataformas y el rol asignado a la corporeidad en sus publicaciones. Igualmente se acudió al certamen de fisicoculturismo y fitness *Mr. Ixtapan de la Sal 2020*, para documentar el performance en un concurso de esta naturaleza.

El cuerpo, su concepción, tratamiento y uso.

En la cultura occidental, el sentido de lo corporal ha estado investido por el dualismo cartesiano: “Aquel dualismo implica un divorcio de las dimensiones psicológicas, sociales y espirituales del cuerpo” (Gómez y Sastre, 2004: 76). Esta tesis antropológica tiene importantes antecedentes en las tesis de Platón y Aristóteles, en el sentido de que alma y cuerpo no son de una misma naturaleza. Esto ha sido perfectamente documentado por Gómez y Sastre (2008).

No se pueden omitir las improntas que dejó la Edad Media al pensamiento occidental acerca del cuerpo. Es una época marcada por la represión y una tensión entre el cuerpo y el alma. Más tarde –según asegura Le Bretón (2002)-, durante el Renacimiento, aparecen figuras como Galeno de Pérgamo y Andrés Vesalio, pioneros en el interés por el conocimiento detallado de la anatomía humana. Ello inaugura una antropología que busca convertir al hombre y al cuerpo en una parcela del universo. Así inicia un proceso de individualización, en el cual el cuerpo representa esa frontera entre un ser humano y otro (Le Breton, 2002). Lo corporal comienza a pensarse como un fenómeno natural humano, una área de conocimiento interesante para el desarrollo de las sociedades (Velazco, 2002).

Siglos más tarde, el racionalismo cartesiano regresa a la diferencia sustancial entre mente y materia: “Los filósofos empiristas ingleses, Hume, Locke, Berkeley, reivindicarán en oposición al cartesianismo, el cuerpo como entidad que “siente” y es importante para que ejecute el acto de conocer” (Arles y Sastre, 2008: 125). Esta discusión comenzará a ser replanteada a partir de los estudios antropológicos que mostraron “el tejido sin costuras de las naturalezas-culturas” (Latour, 2007 :23). A la luz de los relatos etnográficos de culturas que consideran al hombre como unidad, como microcosmos, con un cuerpo “abierto” hacia el mundo, el dualismo empieza a ceder paso a planteamientos sobre la permeabilidad del cuerpo a su entorno y, en general, mucho más complejos.

Una revisión muy completa de estas discusiones la hace Citro (2009) y sostiene que se pueden identificar dos tradiciones de estudios en la materia:

“Por un lado, la que abreva en la fenomenología de Maurice Merleau-Ponty y su apropiación antropológica en autores como Thomas Csordas y Michael Jackson; y, por otro, en aquellos autores que, siguiendo a Paul Ricoeur, ubico en las ‘hermenéuticas de la sospecha’, iniciadas por Friedrich Nietzsche, Sigmund Freud y Karl Marx, y continuadas y reelaboradas por aquellos autores asociados al posestructuralismo, como Michel Foucault, Jacques Lacan, Ernesto Laclau y Judith Butler” (Citro, 2009: 15).

El presente trabajo se ofrece en un momento en el que la revisión al tema del cuerpo tiene que darse desde la conformación material-simbólica de los cuerpos significantes. El cuerpo debe ser tratado “en su carácter constituido-constituyente en la vida social”, en tanto que es “atravesado históricamente por los significantes culturales hegemónicos” (Citro, 2009: 15). Además, la investigación de la que se desprende el presente artículo considera los trabajos que han explorado la noción “cultura de gimnasio” (Johansson, 1998), los que han mostrado cómo esta última se encuentra relacionada con la industria internacional del fitness (Hedblom, 2009), los que han identificado la actividad en el gimnasio como “vector de desbanalización”, porque implica un uso del cuerpo diferente al modo práctico/laboral en que cotidianamente se usa (Wacquant, 2006), los que han establecido la re-valorización del cuerpo bajo la idea de que un “cuerpo trabajado” representa un uso moralmente correcto del tiempo que contratas con quienes no van al gimnasio y ocupan su tiempo libre “improductivamente” (Martínez, 2015) y, desde luego, también considera esa lectura que puede hacerse de la práctica deportivo-estética desde la noción de capital corporal de Bourdieu (1998).

El gimnasio, el entorno, los asistentes y sus dinámicas

El gimnasio Work Out Fitness se ubica en la zona centro de la ciudad de Toluca, capital de Estado de México. Esta ciudad fue fundada en 1522 y hoy en día es una urbe con marcada vocación industrial y comercial, con 910 mil habitantes (INEGI, 2021) y aglutina 22 municipios más en su Zona Metropolitana (Gobierno del Estado de México, 2009). La investigación se realizó en dicho gimnasio, dentro de la plaza comercial “Plaza de la Mujer”. Este lugar está a unos trescientos metros de la plaza central de la ciudad, sede de los poderes Ejecutivo, Legislativo y Judicial de la entidad. Toda esta zona alberga establecimientos comerciales.

El gimnasio tiene una estructura física simétrica, pues tiene los mismos elementos estructurales de ambos lados: tiene forma de U y hay una cancelería de cristal que va de piso a techo. Esto permite que las personas desde fuera del gimnasio puedan ver lo que sucede dentro y viceversa. En cuanto a su distribución interna, en la entrada, del lado derecho, hay una vitrina con “suplementos” alimenticios a la venta: frascos, botellas y bolsas de distintas marcas. Enseguida está el área de recepción, atendida por una mujer de entre 20-25 años de edad y donde suele estar uno de los instructores, más o menos de la misma edad. Ambos se encargan de dar información sobre los servicios que ofrece el gimnasio, de inscribir a los nuevos usuarios y de llevar el control de las personas que acuden a ejercitarse cada día.

Cuando una persona se inscribe se le informa sobre las diferentes modalidades que ofrece el establecimiento, ya que cada costo da derecho a diferentes servicios; la mensualidad es de \$499 (25 USD), pero si se inscriben dos mujeres juntas el precio es de \$799 por ambas; por trimestre se cobran \$1000, por semestre \$2000 y por anualidad \$3500. En cualquiera de estas modalidades el usuario tiene acceso a todos los servicios del gimnasio. También existen descuentos para estudiantes y promociones de temporada, en las que sí hay restricciones de servicios, como el

que cada persona debe entrenar en un horario específico, determinado por la administración del gimnasio y no se tiene acceso a las clases de zumba, box, taekwondo, y a las regaderas o baño de vapor.

Una vez que el usuario elige la modalidad se realiza el contrato, en el que el usuario se compromete a cumplir con las reglas que marca el gimnasio y se le entrega un recibo por su pago. Dos días después se le entrega una tarjeta de identificación, la cual va a permitir el ingreso al gimnasio a través de un escáner que refleja sus datos y foto en una pantalla que está frente a recepción.

En la siguiente área, posterior a la administrativa, hay máquinas de cardio (elípticas) y mancuernas. Todas las máquinas de ejercicio se caracterizan por ser de colores amarillo y rojo, aunque hay algunas de color negro (8 que se utilizan para “hacer cardio”). Las máquinas en esta área están distribuidas de tal manera que los usuarios se puedan desplazar libremente. En esta área hay dos espejos, uno en la parte frontal (respecto a la entrada) y el otro en la parte derecha. Son espejos que cubren casi toda la pared en la que están colocados. También hay dos pantallas en cada esquina (en ellas se reproducen videos del gimnasio, en el que fisicoculturistas hombres y mujeres, muestran los resultados de su entrenamientos). El suelo está cubierto por una especie de goma, las paredes son de color gris, hay abundante iluminación y en las paredes hay frases, en español e inglés, con mensajes de superación y motivación personal.

En esta misma área, la segunda parte está elevada y dividida de la primera por barandales de hierro, con un desnivel de cuatro escalones. En sus costados la pared está cubierta de espejos y en todo este espacio hay 22 máquinas “de cardio”, acomodadas en línea recta de frente a todas las demás áreas. La siguiente área, es un salón para clases de zumba, con piso de madera, y cubierto totalmente de espejos. Hay otro salón para clases y/o entrenamiento de box, con piso de goma, dos espejos que cubren totalmente la pared, además de algunas barras y mancuernas.

Luego de estas salas está el centro del gimnasio, donde hay barras, mancuernas y máquinas, que normalmente utilizan los fisicoculturistas, pues en ellas se carga mayor cantidad de peso. El piso está tapizado de goma y en la parte frontal, a la entrada, hay un enorme espejo. Posteriormente, se encuentra la cafetería del gimnasio.

Hay una área para los vestidores (uno para hombres y otro para mujeres) y la paquetería. Dentro de los vestidores hay lockers, bancas de madera, y varios espejos. Aledaña está el área de baños y regaderas. Las puertas de ambos son de vidrio biselado, con el logotipo del gimnasio. En el área de paquetería sólo hay un mueble de aluminio, para colocar las pertenencias.

En el gimnasio trabajan cuatro instructores y lo hacen por turnos: dos en un horario de 6:00 a 14:00 y los otros dos de 14:00 a 22:00. Ellos se identifican de inmediato porque portan playeras tipo polo, de manga corta, con un estampado en la parte

trasera y otro en la parte frontal, del lado derecho, con el logotipo del gimnasio (incluye el nombre del gimnasio y una silueta de mujer mostrando sus bíceps). Aparte de la playera (que cambia de color según el día), visten licras en color negro o gris y tenis.

La función de los instructores es orientar con su entrenamiento a los usuarios. “Orientar” en el sentido de decirles qué ejercicios realizar de acuerdo al propósito de cada persona. Aparte de ello, ponen dietas y supervisan el cumplimiento de la serie de ejercicios y el uso correcto de las máquinas en el gimnasio. Por lo regular los instructores identifican y apoyan a los usuarios nuevos, “comunes” o principiantes, ya que hay varios tipos de asistentes: están los que se inscriben por primera ocasión y no tienen idea alguna de qué hacer; hay otros que pueden llevar ya tiempo en el gimnasio pero sigue solicitando orientación; otros más son gente que ha estado mucho más tiempo en el gimnasio y “ya sabe entrenar sola” y, por último, están aquellos que pueden calificarse como fisicoculturistas, quienes “se dedican a esto”. Dependiendo el tipo de asistentes de que se trate, ellos pueden entrenar solos, con ayuda del instructor, con una pareja de entrenamiento, con amigos o su pareja sentimental.

Los usuarios que asisten a este gimnasio incluyen: personas adultas, de entre 60 y 70 años (realizan rutinas leves de estiramiento y cardio, llegan al gimnasio con ropa deportiva y no socializan, ya que su permanencia en el lugar no rebasa una hora con veinte minutos); mujeres y hombre de entre 40 y 59 años de edad con sobrepeso u obesidad (la mayor parte de su rutina de ejercicio la hacen en el área de cardio, siempre tienen a la mano su toalla y su botella de agua. Estas personas son las que comúnmente van del trabajo al gimnasio); los usuarios de entre 13 y 39 años de edad (son quienes se dispersan por toda las áreas del gimnasio, algunos buscan perder peso o ganar, y otros en tonificar su cuerpo, este tipo de personas son los que pasan 2 o 3 horas en el gimnasio, la mayoría de ellas revisan constantemente su celular).

De acuerdo con los instructores, las distintas rutinas de ejercicio que dan a los asistentes que lo requieren tienen un propósito acorde con lo que busca cada persona. Lo normal es que cada día se ejercite una parte del cuerpo. Esto explica el por qué muchas veces las conversaciones entre los asistentes comienzan con la pregunta “¿Hoy que te toca”? Para los asistentes a un gimnasio el cuerpo está dividido en: pierna, cuádriceps, femoral, pantorrilla, glúteos, pecho, hombro, espalda, abdomen, bíceps y tríceps. Para cada una de estas partes existen rutinas distintas y máquinas especializadas (las máquinas de ejercicio tienen una lámina ilustrativa que indica qué parte del cuerpo se trabaja cuándo se utiliza). Otra de las actividades de los instructores es ayudar a las personas que realizan ejercicios como las sentadillas o squats, ya que son ejercicios peligrosos por el peso que se carga y la posición en que se coloca al cuerpo: si en algún momento la persona que está levantando las pesas no resiste más, puede sufrir una lesión o dejar caer las pesas, por ello necesita que le ayuden.

El peso que se utiliza para cada máquina de ejercicio es distinto; está medido en libras (lb) y, por lo regular, las personas que son nuevas en el gimnasio usan la mínima cantidad de peso. Después lo van incrementando, dependiendo de su progreso físico. Es relativamente fácil identificar qué personas llevan más tiempo acudiendo; el principal indicador es su cuerpo, que muestra distintos grados de desarrollo muscular. Otro modo de identificarlos es a partir de su comportamiento, ya que además de utilizar las máquinas de ejercicio del gimnasio integran accesorios (fajas y guantes) o utilizan barras y mancuernas más que los aparatos, aparte de que se muestran mayormente familiarizados con el uso de cada máquina y ponen a cada una de ellas mayor peso en cada ejercicio.

Dentro de los códigos de interacción, parece que en el gimnasio nadie ve a nadie, como si imperara una indiferencia visual, en la que todo mundo está concentrado exclusivamente en su rutina. Eso parece, pero no es así. De cierta manera es incómodo quedarse observando a alguien mientras hace ejercicio (a menos de que sea un amigo o familiar) y que él o ella se den cuenta. La mayoría de las personas observa a los otros discretamente o valiéndose de los espejos. Este tipo de “regla” tiene excepciones: cuando observas a alguna persona “común” y se da cuenta, manifiesta su molestia o incomodidad y hace gestos, además de cambiarse de área. Sin embargo, si un/una fisicoculturista se percata de que está siendo observado/a, se muestra de manera positiva, correspondiendo con una sonrisa o simplemente sigue en el mismo lugar con su rutina de ejercicio. Ser visto, que su cuerpo sea motivo de asombro, admiración o simple atención es “normal” para ellos.

Los fisicoculturistas, además de lo ya mencionado anteriormente, se diferencian por su físico (músculos desarrollados y marcados), su ropa (en el caso de los hombres utilizan pants o shorts, camisetas, tenis, fajas, gorras). Lo más común es que la ropa sea de marcas reconocidas, como Nike, Reebok, Adidas, Jordan, Puma, Sport. En el caso de las mujeres, utilizan licras de colores llamativos, tops, shorts, guantes, rodilleras, fajas, bandas sudaderas y tenis.

El contraste perceptible entre los fisicoculturistas y el resto de los usuarios, empieza en la ropa: entre las personas “comunes” hay quienes adaptan su ropa al gimnasio. Algunas mujeres utilizan camisetas de una o dos tallas más (para con la olgura disimular el físico), llevan siempre los mismo tenis y la misma maleta para sus pertenencias. No necesariamente se trata de diferencias socioeconómicas comprobables, pero sí de que los primeros “invierten” en el deporte (porque a ello se dedican) en cambio los segundos lo tienen como una actividad secundaria en su vida.

En cuanto las rutinas de ejercicio, se identificó como práctica habitual que los usuarios comunes o principiantes “hagan cardio” en las elípticas antes de comenzar su rutina (y frecuentemente también lo hacen al terminar). Por su parte, una de las características del entrenamiento de los fisicoculturistas es que el peso que cargan es mayor, en comparación con el resto de asistentes. Las máquinas de ejercicio que más ocupan se encuentra en la mitad del gimnasio. Los fisicoculturistas observados se relacionan entre sí, con las mujeres que están en “buena forma” y/o con los

instructores. Esto no quiere decir que con el resto de usuarios no lo hagan, pero se concentran tanto en su rutina que “no disponen tiempo” para hacer pausas y detenerse a platicar con alguien.

La corporeidad va a ser el primer elemento que distinga a los distintos tipos de usuarios ya mencionados. Pero también de manera actitudinal es posible identificar, por ejemplo, a los fisicoculturistas: caminan con el pecho hacia afuera, los hombros hacia atrás, los brazos abiertos y casi todo el entrenamiento frunciendo el ceño. También está el lenguaje: utilizan términos que sólo son entendidos en este contexto: jalar, darle, rutina, superserie, bombear, arponazo, tarima entre otros.

Acudir constantemente hace a los asistentes partícipes de una especie de “Ritual del Gimnasio”. El mismo comienza con un par de objetos: la tarjeta para acceder y el lector que permite el acceso. Luego, la mayoría se dirigen hacia los vestidores y ahí se cambian de ropa (es una regla del gimnasio entrenar con ropa deportiva), posteriormente dejan sus pertenencias en el área de paquetería o en el locker (según sea la modalidad de socio) para, posteriormente, avanzar hacia el área de cardio con su botella de agua (cumple con la función de hidratar, pero también es uno de los objetos rituales) y toalla (otra regla importante del gimnasio, destinada a que los aparatos no queden llenos de sudor).

El ritual continúa en el área de cardio; es el lugar en el que se prepara al cuerpo para hacer otro tipo de ejercicios. En éste se incrementa de inmediato el ritmo cardiovascular y ello se refleja en la respiración. Una vez que ya se “calienta el cuerpo”, para evitar posibles desgarres o lesiones durante el ejercitamiento especializado de otras partes del cuerpo (bíceps, tríceps, abdomen, glúteo, etc.), se está listo para comenzar. Dicho “calentamiento” dura 10-20 minutos y luego se realiza la rutina de ejercicio establecida por el instructor. Ésta depende del físico y edad de la persona y de las metas que desea lograr en su cuerpo.

Existen personas que no tienen experiencia en el gimnasio, pero acuden a él con el propósito de “bajar de peso”. A este tipo de usuarios el instructor les da una serie de ejercicios, especialmente cardiovasculares, que buscarían la disminución de los reservorios de grasa corporal. En otros casos, las personas dicen acudir al gimnasio para “ponerse en forma”; realizan 10 minutos de cardio y el resto de su entrenamiento consiste en ganar masa muscular, que su cuerpo se vea tonificado, firme, que los haga “verse bien”. En ambos casos se acompaña al ejercicio con una dieta, que se debe cumplir estrictamente –les dicen los instructores- para lograr los objetivos.

Otro de los objetos rituales, que figuran como elementales son los espejos que llegan a cubrir todos los muro de las diferentes áreas de entrenamiento. A los espejos se les habilita como “testigos” de los cambios físicos de cada usuario: permiten ver a detalle cada facción del cuerpo y, por supuesto, hacerse selfies con su teléfono celular, mismas que, eventualmente, permitirá hacer comparaciones entre antes/después.

Al terminar su rutina de entrenamiento o ejercicio los usuarios pasan al área de vestidores para ducharse y recoger sus pertenencias. Es importante resaltar que aquellas personas que no se duchan son vistas por el resto como “cochinas”, ya que se considera como un buen hábito de higiene personal y se da por hecho que todos los que asisten a entrenar tienen que bañarse, razón por la que el gimnasio tiene un área destinada para poder hacerlo.

Como parte de la ambientación del gimnasio, suele haber música de fondo, en un volumen moderado en las horas en las que asiste la menor cantidad de usuarios y en un volumen más alto cuándo hay concurrencia. El género de música que se suele escuchar es Rap en español y/o inglés y, en algunas ocasiones, Pop en inglés.

Al observar a los usuarios en su comportamiento es notorio que, mientras se ejercitan, el grueso de ellos expresa dolor a través de los gestos de su rostro. La mayoría se sonroja, otros se quejan haciendo sonidos con la boca, algunos deciden descansar, pero varios se aferran y siguen. En la gran mayoría su rostro busca reflejar el esfuerzo realizado. Este tipo de expresiones son bien vistas. Los instructores afirman: “si duele es porque lo estás haciendo bien”. A pesar de esta aceptación, algunos de quienes manifiestan su dolor o esfuerzo haciendo ruidos con la boca y la nariz (incluso a gritar) llegan a provocar incomodidad al resto de los usuarios, quienes pueden manifestarlo volteando a ver directamente a la persona, insinuando que “exagera”.

Cuando algún usuario se ve cansando y permanece en una sola área, los fisiculturistas e instructores les dicen: “¡Échale, échale!, ¡A darle, a darle!” como una forma de animarle a que siga con su rutina. Por lo que hace a las interacciones entre asistentes al gimnasio, se puede decir que se dan por sí solas. Sin importar los tipos de usuarios y debido a que es un espacio cerrado en el que las personas están juntas físicamente, ocupando las mismas máquinas y en ocasiones realizando las mismas rutinas, al final impera el hecho de que comparten el mismo propósito de mejorar o cambiar el aspecto físico, lo cual permite un tipo de identificación y empatía entre sí. Ello deriva en saludos, algunos intercambios breves de palabras o, en ocasiones menos frecuentes, una charla más prolongada.

Durante los espacios del día en los que no hay casi ningún usuario entrenando, los instructores se mantienen ocupados en sus celulares y aprovechan para descansar. Por lo regular es en un horario de 13:00 a 16:00 hrs, aproximadamente. Ya a partir de las 17:30 pm comienzan a llegar los usuarios, y a llenarse el gimnasio. En ese horario aproximadamente hay 30 personas ejercitándose a un mismo tiempo. Los asistentes en este horario son adultos de entre 18 y 60 años de edad, que suelen salir de su centro laboral/escolar e ir al gimnasio. Muchos portan el uniforme del trabajo y al llegar siguen el ritual ya descrito.

Puede hablarse de una “apropiación del lugar” por parte de los usuarios que llevan más tiempo asistiendo al gimnasio. Son personas que conocen a los de recepción, a los entrenadores y, por supuesto, saben un poco más de su vida personal. Conocen cada área del gimnasio y a muchas de las personas que acuden. Saben

cómo utilizar las máquinas, qué no se debe hacer (no azotar las máquinas, moderar los sonidos de la boca y nariz al hacer ejercicio, no sentarse en las áreas de ejercicio a platicar con alguien más), que sí y cómo hacerlo. Estas personas en ocasiones se muestran amables o incómodas con los usuarios nuevos: amables, por ejemplo, cuando alguien no sabe usar una máquina ellos mismos se ofrecen para enseñar cómo y darle una explicación para que quede claro. E incómodas, por ejemplo, cuando los usuarios nuevos interrumpen su rutina porque ocupan esa máquina que ellos iban a utilizar.

Como parte de las dinámicas en el gimnasio es posible identificar lazos de amistad y otras relaciones sociales que se dan entre los asistentes. En el caso específico de los instructores se pudo identificar las siguientes combinaciones:

- Relación instructor-usuario: el instructor sólo cumple con su trabajo de dar una rutina y explicar cómo se utilizan las máquinas de ejercicio.
- Relación instructor-instructor: hay amistad/compañerismo. Se la pasan charlando y bromeando, apoyándose durante su entrenamiento, cuando alguno está en horario de trabajo y el otro no.
- Relación instructor-amigo(a)s: son especialmente mujeres con “cuerpos bien formados” que entrenan en el gimnasio pero no están dentro de la categoría de fisicoculturistas. Por lo general visten con licras y tops de colores fluorescentes y pasteles, a ellas les supervisa de cerca el cumplimiento de su rutina y por lo general permanecen en el gimnasio una hora y 30 minutos.

El cuerpo y su exposición en redes sociales digitales: Instagram

En el caso de los fisicoculturistas del gimnasio donde se realizó el trabajo de campo, se enfatizó en los instructores para ver la forma en que su corporeidad es digitalizada y expuesta en redes sociales. Una red social empleada por ellos es Instagram. Ahí tienden a publicar autorretratos de cuerpo entero, en el que se muestran posando. Se asume que las fotos publicadas son las de mayor agrado para ellos, ya que el individuo toma tiempo para seleccionarlas y mostrar lo mejor de él. Inclusive tienden a publicar el proceso de cambio o transformación corporal (producto de su trabajo en el gimnasio). Sus publicaciones suelen acompañarse de frases motivacionales, por ejemplo: “Yo entreno no para alcanzar un físico en específico sino porque me hace vivir de una forma más positiva mis días. Es como una terapia para mí, me despeja la mente y el físico viene por añadidura” (@fernandowaldezworld,2020). También publican momentos de entrenamiento, en los que se encuentran con amigos en el gimnasio, aquellos trofeos de competencia que han ganado a lo largo de su vida dentro del fisicoculturismo, fotografías en tarima (en concurso), fotografías de su comida, de la proteína que consumen, entre otras.

Es el caso de Fernando Valdez, quien es un fisicoculturista profesional mexicano, considerado como un influencer dentro de Instagram y You Tube, pues comparte a diario videos y fotos de sus rutinas de ejercicio, además de vender estas rutinas de manera virtual. Además interactúa textualmente con sus seguidores. En su perfil de

Instagram cuenta con 340 mil seguidores, dato que sirve para dimensionar el alcance de su influencia hacia otras personas. Entre quienes le siguen hay otros fisiculturistas, hombres y mujeres, quienes se están iniciando o también con tiempo similar al que lleva él. Fernando Valdez tiene 13 años construyendo su cuerpo, de los cuales 7 años ha estado compitiendo en diferentes ligas. Su discurso de vida –dice- es motivar a que más personas mejoren su vida por medio de la actividad física, pues una vez motivados, su equipo de trabajo y él estructuran el plan de acción para que ellos mismos lo sigan y logren su mejor versión. Además de asociar elementos de la naturaleza con las actividades que realiza, se auto identifica con un león, por las siguientes características que -según él- poseen los leones: Protector, Fuerte, Leal, Noble, Valiente, Líder, entre otras virtudes.

El cuerpo en la tarima.

Mr. Ixtapan es un evento de Fisiculturismo, Organizado desde el 2013 por el equipo “Mexiquenses Unidos”. La publicidad del evento se da mediante la página oficial “*Mr. Ixtapan de la Sal*” en Facebook. Como todo concurso de fisiculturismo, consiste en subir al escenario (o “tarima”, como le nombran los fisiculturistas), para posar y ser calificados por jueces. Las poses a realizar son siete obligatorias: De frente, doble bíceps; De frente, expansión dorsales; De perfil, pecho; De espaldas, doble bíceps; De espaldas, expansión de dorsales; De perfil, tríceps; De frente, abdominales y pierna. Al término de estas poses se les piden “poses libres”. Lo que los jueces califican es el tamaño muscular, la proporción, la simetría, la definición, la vascularidad, el color de la piel y hasta la habilidad para posar.

En este certamen, las categorías fueron: Principiantes, Novatos, Veteranos, Men`s Physique, Wheelchair Bodybuilding, Classic Physique, Wellness Sport, Fitness Figura, Chica Minifalda (principiantes), Chica minifalda (categoría libre), Bikini Juvenil, Bikini Libre, Clasificados hasta 80 kilos y Clasificados de más de 80 kilos. En total catorce categorías y cada una debía tener inscritos al menos cinco participantes para llevarse a cabo. Para cada una de ellas había premios a los seis primeros lugares (con medalla); a los primeros tres, trofeo y el ganador de cada categoría recibe dinero en efectivo, que variaba dependiendo de su categoría.

Durante el tiempo que dura la competencia en “la tarima” se puede notar que el o la fisiculturista experimentan mucha tensión, su cuerpo lo refleja, comienzan a transpirar y la pintura que llevan en el cuerpo se escurre, resbalando lentamente por su abdomen y dejando al descubierto el color real de su piel. El rictus en su rostro lo tratan de disimular con una sonrisa que muestran al público con cada pose. Según los propios fisiculturistas, posar requiere de práctica y concentración. En algunos casos los nervios comienzan a traicionarlos: se muestran temblorosos, incluso hay a quienes se les acalambra un musculo, también fallan al medir la distancia entre sus compañeros por lo que chocan al momento de cambiar de pose.

En el caso de las mujeres (que compiten en las categorías no correspondientes al fisiculturismo), se muestran con tranquilidad, su sonrisa busca dar ese aspecto natural, mantienen su distancia en la tarima y atienden de manera correcta las indicaciones de los jueces. En este escenario hay luces blancas por todas partes.

Cada participante en este momento pierde nombre, ahora es un número por el que es nombrada y vitoreada.

Durante toda la competencia hay música de fondo a un volumen alto, lo que provoca a la gente hablar a gritos. En el ambiente se escuchan risas, muchos gritos, silbidos aplausos y, en suma, el público pierde la cordura, que suba la temperatura, y todos los olores que despiden el cuerpo de cada individuo se mezclan, provocando un olor no agradable, además de ya predominar el olor de la pintura que se aplica el fisicoculturista en el cuerpo, la cual le da un aspecto bronceado.

Discusión

Los datos recopilados durante la investigación permiten sostener que el gimnasio es un lugar de privilegio, en el sentido que lo afirma Le Breton: “Los lugares privilegiados, tan regulados y con empleos del tiempo tan ritualizados son los que reciben con mayor frecuencia, un cuerpo valorizado: gimnasios, estadios, paseos públicos, salas de aparatos, espacios publicitarios, playas en verano, etc.” (2002:133). Por sus costos, ubicación y requerimientos, no todas las personas tienen la posibilidad de pagar una membresía, llevar una dieta estricta, consumir suplementos, comprar ropa y calzado adecuados para acudir al gimnasio, además de que son relativamente pocos los que pueden tener un gimnasio cerca de casa.

Para el reducido grupo de personas que acuden al gimnasio, y dentro de ellos un grupo todavía menor que son los fisicoculturistas, este lugar es la “fábrica” donde se construyen físicamente. Es, además, el lugar donde cultivan relaciones sociales y conforman una nueva identidad. De acuerdo con lo visto durante el trabajo de campo, en el gimnasio hay personas con diferentes formas corporales, pero al acudir lo que hacen es problematizar su cuerpo y acuden buscando una solución al problema: sobrepeso, mala apariencia, mala salud, etc. Las personas que acuden necesitan hacerlo para sentirse bien consigo mismas en relación con su cuerpo.

Se puede señalar una construcción simbólica del cuerpo. Esto se corresponde con lo sugerido por Le Breton: “Las representaciones del cuerpo y los saberes acerca del cuerpo son tributarios de un estado social, de una visión del mundo y, dentro de esta última, de una definición de la persona. El cuerpo es una construcción simbólica, no una realidad en sí misma” (2002:13). La característica peculiar de los gimnasios de tener las paredes tapizadas con espejos tiene como propósito permitir que el individuo pueda observar a detalle cada una de las facciones de su cuerpo (además de que sirva de apoyo durante las rutinas de ejercicio para que se hagan de manera correcta). Pero el espejo como objeto en relación al cuerpo funciona para que el mismo fisicoculturista pueda diferenciarse del *otro*, pero no sólo del resto de las personas que asisten a los gimnasios por distintos motivos, sino para diferenciar el otro que fue (ese cuyo cuerpo problematizó), distinguirse de él mismo en el pasado, el que no tenía “bíceps marcados”, el que estaba flaco o gordo, el que tenía “piernas de popote”, el que no podía verse al espejo, o presentarse frente a otros por inseguridades psicológicas. El espejo se vuelve un amigo cuando la meta se ha cumplido.

Como se describió antes, el fisicoculturista y cualquier otra persona al asistir a un gimnasio realizan una serie de rituales desde el momento en que llega, hasta el momento en que se retira. En este sentido se puede advertir que el fisicoculturista, al incluirse en un gimnasio, adopta una nueva identidad, una concepción e ideología del cuerpo. El gimnasio, aparte de generarle una estructura física externa, introduce en su mente una serie de rituales corporales, simbologías e ideales, que sólo dentro de este contexto podrán ser lógicas. La persona que logra tener el “cuerpo soñado” y llega un punto en su vida que logra ser “la mejor versión de mi”, le da un valor máximo a su persona, y sólo importa lo que le ha costado tiempo, dinero y esfuerzo: construir su cuerpo para re-hacerse como individuo.

Esto que es válido para la ritualidad del gimnasio se extiende ahora al mundo digital. Ello se inscribe en la misma línea argumental que desarrolla Byung-Chul Han cuando dice que: “la fotografía digital va unida a una forma de vida completamente distinta, que se despoja cada vez más de la negatividad. Es una fotografía transparente sin nacimiento ni muerte, sin destino ni sucesos” (2013: 28). Cuando publica fotos suyas en Instagram, el fisicoculturista hace partícipes a sus seguidores de lo que está realizando en un momento determinado, los cambios que va logrando. De esta manera ya no es un logro personal que sólo él constata frente al espejo, o que es visible para quienes acuden al gimnasio o quienes lo juzgan en un certamen; ahora es público, Instagram es el “gran espejo” que constata los cambios y le permite diferenciarse del *otro* que fue ayer.

En última instancia, ¿qué sentido tendría el “cuerpo trabajado” si no es para ser visto, apreciado, valorado. Esas fotografías publicadas funcionan como testimonio del proceso recorrido y le da veracidad. Además, en Instagram el fisicoculturista tiende a acompañar sus fotografías con esas frases que dan lógica a su actuar. Todo lo anterior es consistente con lo que sugiere Le Breton:

“La pasión por el cuerpo modifica el contenido del dualismo sin cambiar su forma. Tiende a psicologizar el “cuerpo-maquina” pero este paradigma mantiene su influencia de manera más o menos oculta. Pero la pasión por el cuerpo cambia su afectividad. El cuerpo-máquina (el cuerpo anatomizado) traduce la falta de simbolización de la carne y aparta al sujeto un valor noble e intocable” (2002, p:160).

A partir de lo observado durante la investigación, se puede sostener que el fisicoculturista encarna un proceso de (re)significación del cuerpo humano, en el que influyen la modernidad, el mercado, la capitalización del cuerpo y del trabajo sobre el mismo. “Cuerpo trabajado” y “capital corporal” son dos nociones que ayudan a entender dicho proceso. El cuerpo del fisicoculturista se acerca mucho al “modelo” corporal para el mercado. Sólo un cuerpo trabajado, ejercitado puede ser exhibido para promocionar ropa, zapatos, productos de belleza, suplementos alimenticios y marcas de comida saludable. En tal exhibición el cuerpo es visualizando como medio para tener un “estilo de vida” legítimo, aceptable, deseable.

La “cultura del gimnasio” a la que se refiere Johansson existe; en ella la prioridad es el cuerpo. El cuerpo moldeable y el espacio para trabajarlo, lleno de rituales, conducen a un cuerpo sacralizado, en donde los límites se disuelven en una lógica de constante e interminable trabajo sobre el mismo. Un “cuerpo trabajado” es un cuerpo aprovechado, eficientado; pero dejar el ejercicio deviene en un cuerpo cuyas capacidades y características se pierden. Esta es la razón por la cual el trabajo en el gimnasio es para toda la vida. Es, de hecho, un estilo de vida.

En cuanto al fisiculturista en competencia, lo atestiguado durante la investigación, permite establecer que en este punto el cuerpo se aglutina con otros y cada uno de quienes están en la tarima convierte su cuerpo en un alter ego: el cuerpo es el que se presenta a la mirada escrutadora de jueces y público. No hay palabra, argumento o alocución posible sobre la tensión emocional y física del instante, ni sobre el proceso de preparación. Es sólo el cuerpo, cada una de sus partes y el todo armónico, el que está exhibido, posado, mostrado ante cientos de ojos extraños, que gritan números para señalar a que juzgan mejor trabajado, más grande, más proporcionado, más definido, más simétrico. El fisiculturista deja de ser él y es un cuerpo marcado con un número.

En la tarima del certamen de fisiculturismo todo se mide en su valor de exposición. Hay quien sostiene que esta sociedad es pornográfica, porque “todo está vuelto hacia fuera, descubierto despojado, desvestido y expuesto” (Le Breton, 2013:28). Cuando durante la investigación se atestiguó la competencia, pudo constatarse que para los asistentes (incluidos los jueces) lo que importa es la presentación abierta y cruda de los cuerpos, apenas cubiertos por diminutas prendas, mismos que son escrutados en cada músculo, en cada corte, en el grosor y color de la piel. En un evento como este se asume (queda implícito) que detrás de cada cuerpo hay trabajo de años de ejercicio, de rutinas diarias, dietas estrictas y sesiones de poses frente al espejo, realizadas por cada persona que tomó la decisión de hacerlo. Pero es el cuerpo y sólo el cuerpo la “cosa” vista, juzgada y calificada.

CONCLUSIÓN

El fisiculturismo no es sólo un deporte, es una técnica corporal propia de la sociedad contemporánea. Social y culturalmente se ha “acordado” en nuestros días que el cuerpo debe ser ejercitado, nutrido de manera saludable y debe lucir joven, fuerte, con vitalidad. Esto es encerrado en la idea global del fitness, del cuerpo apto. Es esa la prescripción. No todos los individuos la observan, algunos lo hacen por etapas de la vida, por prescripción médica, por moda; y otros lo llevan a los extremos del fisiculturista.

En el gimnasio es posible ver compartiendo espacio a los individuos de uno y otro tipo. Pero, al entrar al gimnasio, es preciso hacerlo dentro de sus parámetros de comportamiento y dinámica. Este trabajo encontró evidencia que es consistente con otras investigaciones que hablan de una “cultura de gimnasio”. En esta última entran elementos como los descritos (vestimenta, accesorios, alimentación, lenguaje

corporal y jergas lingüísticas) que conducen todo en la ruta donde el cuerpo es sacralizado y ritualizado.

Los primeros trabajos de aproximación a este tipo de prácticas condujeron a sugerir –como lo hizo Le Breton- que actividades como el fisicoculturismo son practicadas por aquellos que no logran completar la relación individual con su entorno sociocultural. Sin embargo, a partir de los trabajos subsecuentes y de los datos que se pudieron generar en esta investigación puede asegurarse que ya existe una tradición: ya hay rasgos heredados, expresiones, creencias y conductas a las que se le asigna valor en el entorno del gimnasio. Ya se pueden encontrar individuos nacidos en familias de fisicoculturistas que sigue reproduciendo esta forma de vida. Incluso hoy en día existen dentro de las competencias categorías infantiles, de niños con edades mínimas de 7 años.

BIBLIOGRAFÍA

Arbinaga Ibarzábal, F. y Caracuel Tubío, J. (2008), Imagen corporal en varones fisicoculturistas, *Acta Colombiana de Psicología*, [en línea] 11(1), pp.75-88. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79811108>

Bourdieu, Pierre (1998). *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. Madrid: Ed Taurus.

Citro, Silvia (2009). *Cuerpos significantes. Travesías de una etnografía dialéctica*. Buenos Aires: Biblos.

Gómez, José y Sastre, Asseneth (2004). Concepciones del cuerpo en la filosofía francesa contemporánea, 1(1)), pp. 75-102.

Gómez, José y Sastre, Asseneth (2007). Prácticas corporales y construcción del sujeto. *Hallazgos*, 7(2007), p. 289-310.

Gómez, José y Sastre, Asseneth (2008). En torno al concepto de cuerpo desde algunos pensadores occidentales. *Hallazgos*, 9(2008), pp. 119-131

Arriaga, José Luis y González, Carlos (2017). Antropología del cuerpo: comercio de género como una labor de la sofisticación. Caso de la belleza femenina en la revista Vogue. En Arriaga, J.L. et. al. (2017). *Cultura y Sociedad en Movimiento*, México: Porrúa/UAEMex, pp. 13-34.

Byung-Chul Han (2013), *La sociedad de la transparencia*, España, Herder.

Ferrús Antón, B. (2005). *¡Que la fuerza te acompañe! Culturismo y cultura popular*. Universidad Autónoma de Barcelona. <http://ddd.uab.cat/pub/lectora/20309470n11/20309470n11p105.pdf>

Foucault, Michel, (1978). *La sociedad disciplinaria en crisis*. M. Foucault, Dits et Écrits III (pp. 532-534). Gallimard

Deleuze, Gilles (1991) Posdata sobre las sociedades de control. En C. Ferrer (Comp.). *El lenguaje literario*, Tomo 2, (pp. 115-121). Ed Nordan.

Galindo, Cáceres Jesús (2006), *Cibercultura un mundo emergente y una nueva mirada*, México, CONACULTA.

Gobierno del Estado de México (2009). *Declaratoria de Zona Metropolitana del Valle de Toluca*. Gaceta de Gobierno del 19 de noviembre de 2009.

Gobierno del Estado de México (2022). Descriptiva de cada zona metropolitana. Recuperado de: <http://plataforma.seduym.edomex.gob.mx/SIGZonasMetropolitanas/PEIM/descriptiva.do>

Hedblom, Christina, 2009, *The Body is Made to Move. Gym and Fitness in Sweden*. Estocolmo: Stockholm Universitet.

INEGI (2021). Censo de Población y Vivienda 2020. México: INEGI.

Institut Francais de Recherche Sur le Japon (2016), *Anthropologie du corps*, <https://youtu.be/REKZlvY1tro>.

Johansson, Thomas (1998). *Den skulpterade kroppen: Gymkultur, friskvård och estetik*. Stockholm: Carlssons.

Latour, Bruno (2007). *Nunca Fuimos modernos. Ensayo sobre antropología asimétrica*. Buenos Aires: Siglo XXI.

Le Breton, David (1990), *Antropología del cuerpo y Modernidad*, Argentina, Edición Nueva Visión Buenos Aires.

Martínez, Bautista Josefina (2002), *Alteraciones culturales en el cuerpo*, en Estudios Mesoamericanos, http://www.iifilologicas.unam.mx/estmesoam/uploads/Volúmenes/Volumen%203/alteraciones_culturales_josefina_ba2.pdf,10-09-2019.

Martínez, Ana (2004) La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas, *Papers*, 73(2004), pp. 127-152.

Martínez, María Inés (2015). *Cultura de gimnasio. Significados y usos del cuerpo*. XI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Mauss, Marcel (1979), *Sociología y Antropología*, Madrid, Editorial TECNOS.

Merced, A. (2013), *El arte de competir en el fisicoculturismo*, EFDeportes.com. 187. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd187/el-arte-de-competir-en-el-fisicoculturismo.htm>, el 7 de noviembre de 2017

Moreno, Fernández Ainhoa (2018), *Uso de las Redes Sociales Facebook, Twitter, Instagram en el informativo Extremadura Noticial de Canal de Extremadura Televisión*, Badajoz, Universidad de Extremadura.

Murolo, Norberto (2015). *Del mito del Narciso a la selfie: una arqueología de los cuerpos codificados*. *Palabra Clave*, 18(3), 676-700.

Olavarría, Ma. Eugenia (2010), *Cuerpos(s): sexos, sentidos, semiosis*, Buenos Aires, La crujía.

Pérez Restrepo, V. y Valencia, M. y Rodríguez G., M. y Gempeler R., J. (2007). *Acerca de un caso de dismorfia muscular y abuso de esteroides*. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, [en línea] XXXVI(1), pp.154-164. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80636112>

Tristán, Bianca (2011), *Modelos de cuerpo y feminidad en un gimnasio local*, *Anthropologica del Departamento de Ciencias Sociales*, [en línea] XXIX(29), pp.53-89. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=88636920004>

Turner, Bryan (1994). *Los avances recientes en la teoría del cuerpo*. *Revista española de Investigaciones Sociológicas*, 68 (94), pp. 11-40.

Wacquant, Loïc (2006). *Entre las cuerdas, Cuadernos de un aprendiz de boxeador*. Buenos Aires: Siglo XXI

