

Cuerpos entrenados

Una propuesta etnográfica dentro del gimnasio

Autora: Alejandro Aguilar Vargas

Tutora: Maria Livia Jiménez Sedano

Trabajo Fin de Máster

Máster en Investigación Antropológica y sus Aplicaciones

Universidad Nacional de Educación a Distancia

Curso 2021-2022

Índice

Introducción.....	1
Marco teórico.....	4
Metodología.....	9
Primer día de entrenamiento: Y, sin darte cuenta, el gimnasio te interpela.....	15
1) Ejercicio 1: Adaptación al gimnasio como espacio. “¿Y cómo hago este ejercicio?”.....	15
2) Ejercicio 2: Los primeros cambios corporales. “¿Estás yendo al gimnasio?”.....	20
Segundo día de entrenamiento. De las barras y mancuernas a la comunidad.....	26
1) Ejercicio 1: Tus primeros “gym-bros”.....	26
2) Ejercicio 2: Verse vacío y otras expresiones del imaginario corporal. “¿En cuántos carbo estás? ”.....	33
3) Ejercicio 3: Apoyo mutuo y gritos para animarte. “¡Va, fuerte eh!”.....	40
Tercer día de entrenamiento. Sacrificio, esfuerzo y sanciones.....	45
1) Ejercicio 1: En busca del ascetismo corporal. “No entiendo que no bebas alcohol por la dieta, vaya tontería”.....	45
2) Ejercicio 2: Cuerpos y lógicas que no se entienden “¿Cómo no te puedes ver bien con el cuerpo que tienes?”.....	51
Discusión de resultados.....	57
Conclusiones.....	62
Bibliografía.....	65

Introducción

¿Qué tiene el gimnasio de especial? ¿Por qué es atraída la mirada antropológica? Estos interrogantes se pueden responder a través de muchos argumentos. Por ejemplo, si tomamos los últimos 20 años, se ha elevado una industria del ejercicio que la posiciona como un fuerte sector en la actualidad, véase el número de gimnasios que se han abierto, la proliferación de nuevas formas de consumo alimenticio, su expansión por redes sociales etc. Esta industria del ejercicio ha sabido establecerse bajo un consumo de masas capaz de llegar desde nichos o cluster concretos (Crossley, 2005) hasta el público más homogéneo. Este auge de una industria del ejercicio ha sido posible gracias al contexto dado por las denominadas sociedades de consumo que, en el término de Occidente (Ahumada Infante, 2005), están caracterizadas por un sentido posfordista donde la producción se ha externalizado para favorecer las dinámicas de consumo (Alonso, 2005). La cultura de consumo propia de la contemporaneidad está asociada a la fugacidad, erupciones de necesidades que se renuevan constantemente cuyo principio y final está en el consumo. Así, nuestros cuerpos son customizados en estas dinámicas (Featherstone, 1982) consumistas que van de la mano tanto del culto del cuerpo como de la construcción identitaria. Aunque sólo a través de datos macroeconómicos se podría justificar la importancia de este fenómeno, también se puede hacer desde el debate que supone su apuesta por el cuerpo. Si tomamos estas dos últimas décadas —e incluso se podría hacer el mismo ejercicio tomando de referencia los últimos 10 años— se constata un cambio tanto en la visión del cuerpo como en su relación con el sujeto. La cada vez mayor fijación por el cuerpo es una característica de nuestras sociedades contemporáneas, en las que se ha asentado una estrecha relación entre la constitución de la identidad individual y su expresión corporal a través de la ropa, tatuajes etc.

Una de las particularidades de este fenómeno ha sido la popularización de distintas corporeidades nacida al calor del gimnasio como espacio de culto y trabajo sobre el cuerpo. Dentro de este espectro se encuentran numerosas corporeidades que hasta entran en contradicción entre sí, por ejemplo, los cuerpos más cercanos a la concepción fitness —que une salud y deporte— se alejan de visiones más radicales dentro del propio culturismo que abogan por el uso de sustancias químicas. Ambos cuerpos conviven en el gimnasio más allá de las posibles contradicciones que entre ellos se den. Independientemente del tipo de cuerpo o

corporeidad al que se haga referencia, lo que es innegable es la conversión del gimnasio en un fenómeno de masas cada vez más globalizado.

Dentro del heterogéneo mundo del gimnasio, he optado por seleccionar un clúster concreto que corresponde a las disciplinas deportivas del culturismo¹ y *powerlifting*², las cuales son tomadas bajo su dimensión sociodeportiva. El objetivo marcado en este proyecto es entender el gimnasio en su vivencia –por parte los usuarios- a través del imaginario y la lógica corporal correspondiente, expresados en distintas disciplinas deportivas propias de este mundo. Para su realización, se ha de preguntar las razones por las cuales ha emergido el cuerpo como actor principal en el escenario de la contemporaneidad.

Hasta aquí se muestran algunas pinceladas de las razones por las que el gimnasio puede llamar la atención antropológica, pero las motivaciones principales de este trabajo radican en lo personal. Hace unos tres años comencé a ir al gimnasio y en todo este tiempo he adquirido no solo la corporeidad reinante, sino una pasión hacia este mundo, un culto al cuerpo musculado. Hasta el punto que el gimnasio forma parte de mi normalidad y, a corto plazo, soy incapaz de imaginar un día a día donde no haya barras, mancuernas ni una alimentación enfocada al músculo. Es por ello que el interés de este trabajo nació para dar sentido y coherencia a lo que estaba viviendo, conforme me adentraba en el gimnasio iba concediendo un mundo amplio y profundo al desechar todos los prejuicios y visiones reduccionistas que, desde fuera de este, se hacen gala ¿Y qué he podido encontrar? ¿Qué ha aportado este trabajo?

Sí tuviera que resumir en unas breves líneas lo que a esta investigación me ha llevado a reflexionar sobre el gimnasio, afirmarí que su núcleo reside en el desafío a la naturaleza mediante el cuerpo. Lo corporal se torna como estrategia para retar y deslegitimar a la propia naturaleza humana a través de un cuerpo musculado que, en sus versiones más radicales, se acerca peligrosamente a los límites corporales impuestos por la biología. El músculo tensa la dualidad cartesiana cuerpo-mente para afirmar que, desde el primero, el individuo puede

¹ El culturismo es una disciplina deportiva basada en la combinación entre una desarrollada hipertrofia muscular y la estética acorde de esta. El objetivo es presentar la mayor masa muscular posible de una forma estética acorde a las distintas categorías dentro del culturismo.

² Disciplina deportiva compuesta por tres movimientos: press de banca, sentadilla y peso muerto. El competidor tiene tres intentos por cada movimiento para mover la mayor carga posible, una vez realizada se suma la mayor carga de cada movimiento. El ganador es aquel que, dentro de su categoría de peso, haya conseguido la mayor suma de kilogramos movidos en total.

cuestionar la imposición de lo natural. Ahora es el cuerpo quien se eleva como eje constructor de la corporeidad y de la cotidianeidad del invitado que, en su búsqueda por desarrollar al máximo el cuerpo hipertrofiado, accede a un estilo de vida ascético fundamentado en la realización individual y en su quijotada contra lo biológico. Es un culto al cuerpo donde el músculo se torna como un absoluto más allá del género, la edad o la procedencia, es el todo que une a las personas.

Marco teórico

El objetivo de este apartado es presentar una panorámica de los distintos conceptos que se han tomado para la formulación del presente trabajo de investigación. Para ello, se han seleccionado aquellos que mayor impacto han tenido en la construcción del aparato teórico-metodológico correspondiente. El marco teórico permite situar las influencias y fuentes principales tomadas, es por ello que su labor es de presentación y no de desarrollo, esa tarea se realizará a lo largo de los distintos capítulos. La pregunta que ha de responder el marco teórico es la siguiente: ¿cuáles son las bases sobre la que se sustenta esta etnografía?

El presente trabajo de investigación se encuadra dentro de la antropología del cuerpo. El auge de esta rama académica se desarrolló paralelamente a la consolidación que fue tomando el nuevo papel que iba adquiriendo lo corpóreo en lo relativo a las investigaciones y debates. Por un lado, desde el ámbito académico o de la investigación el cuerpo comenzó a tener un papel protagonista dejando de ser meramente un elemento pasivo en el que materializar, por ejemplo, sistemas de símbolos y significados concretos, para ser un agente activo capaz de tomarse como medio o fin propio del ejercicio etnográfico. Paralelamente, algunos movimientos sociales como el feminismo hicieron del cuerpo una herramienta sobre la que articular y construir su crítica hacia aspectos como el género, la sexualidad, el patriarcado etc. Actualmente, sigue siendo un área de debate y de conflicto donde se genera la crítica y articulación de la confrontación política.

A lo largo de las páginas venideras, se desarrollarán varios apartados que constituyen un marco teórico desde la antropología del cuerpo cuyo objetivo es ponerlo en diálogo con el trabajo etnográfico. La labor etnográfica será llevada a cabo, principalmente, en el ámbito del gimnasio, tratando de entender tanto la construcción como la forma en que es vivido el mundo constituido entre barras y mancuernas. Durante el desarrollo de este trabajo se tratarán temas como la tensión generada en torno al dualismo cartesiano, la construcción de las corporeidades dentro del contexto del gimnasio o la relación cuerpo-individuo dentro de la comunidad.

¿Qué ha dicho la antropología sobre el cuerpo? A pesar de ser un elemento presente en cualquier etnografía, no se consolidó como una rama propia hasta ya pasado mediados del

S.XX, mientras que otras ramas homólogas sí lo habían hecho. Aun así, hay obras de época anteriores que ya ponían al cuerpo como el eje del trabajo y la reflexión antropológica, concretamente, el estudio de las técnicas corporales llevado a cabo por Marcel Mauss (1979). Al igual que pasó con Mauss, el cuerpo ha estado presente en diversas corrientes como la antropología simbólica británica en la que destacan obras como *Pureza y Peligro* (Douglas, 2007) o *La selva de los símbolos* (Turner, 2020). Estas obras de gran calado en la tradición antropológica muestran la dimensión simbólica de lo corporal y su papel en los tejidos culturales, rescatando conceptos o formas de proceder como puede ser la triada que ordena el cuerpo bajo su dimensión física, social y simbólica.

Si bien, uno de los autores claves en el desarrollo de la antropología del cuerpo es David Le Breton. Dentro de sus obras, he seleccionado *Antropología del Cuerpo y Modernidad* (Le Breton, 2004) y *La sociología del cuerpo* (Le Breton, 2014) como textos que han servido para aportar una mirada cercana a la historicidad del cuerpo occidental. Le Breton es, por tanto, la principal referencia –en esta investigación– en lo que respecta a los estudios de antropología del cuerpo. El motivo de su elección viene marcado por la importancia que tiene en la disciplina y el aporte dado en torno a la construcción y desarrollo del cuerpo propio de la Modernidad. Si bien, hemos de hacernos las siguientes preguntas con el objetivo de asentar ciertas premisas tanto terminológicas como epistemológicas: ¿existe el cuerpo occidental? ¿Es conveniente usar este concepto?

Términos como cuerpo occidental, Occidente, Modernidad etc. (Ahumada Infante, 2005), han sido tratados a lo largo del debate antropológico y, su utilización, está cada vez más en desuso debido a su carácter homogeneizador y esencialista. No existe un cuerpo occidental, sino cientos y cientos de cuerpos occidentales. Por lo tanto, cuando a lo largo del texto se haga referencia a algunos de estos conceptos se han de entender no bajo estos principios esencialistas, sino bajo la tradición corporal dentro de un territorio con una historicidad concreta. Es decir, las corporeidades dadas en este trabajo comparten una historia cultural nacida en los límites geográficos -físicos y simbólicos- de los territorios que conforman el llamado Occidente. Por ejemplo, el cuerpo de gimnasio puede ser considerado occidental debido a la herencia simbólica sobre la que se ha construido esta corporeidad particular: esfuerzo individual, ascetismo etc.

Es por ello que la obra de David Le Breton tiene una especial importancia en tanto que ha supuesto la base sobre la que se han desplegado tanto los conceptos como las reflexiones que

han articulado esta investigación. Tomar como punto de partida la crítica a las concepciones esencialistas del cuerpo es una de las premisas para poder llevar a cabo el trabajo etnográfico. Una vez se ha presentado el autor fundamental sobre el que se ha desarrollado el marco teórico, se ha de nombrar algunas herramientas conceptuales que han tenido un importante papel a lo largo de la investigación.

Junto a Le Breton, hay tres obras que han actuado como actores principales en este marco teórico. Con el fin de contextualizar las distintas hipótesis pertenecientes a la emergencia corporal, he tomado como referencia a Velasco Maíllo y Sama Acedo (2019). Ambos autores dedican, en su obra conjunta, a desgranar las causas de porqué el cuerpo ha tomado una especial relevancia desde el S.XX en adelante. En esta obra se muestra una panorámica formada por las diferentes causas que han impulsado la puesta en escena del cuerpo como protagonista. Para aportar una base histórica-sociológica de la tradición corporal en el denominado Occidente, se ha seleccionado a la obra *La construcción del sexo. Cuerpo y género desde los griegos hasta Freud* (Laqueur, 1994). La elección de estos ejes viene precedida por su importancia en el contexto histórico de la Modernidad. Para la realización de este trabajo he decidido darle una posición relevante a la contextualización histórica en base al marco de la Modernidad. Hay tres niveles de análisis que se ponen en juego en esta investigación que se retroalimentan para construir una composición, siendo estos el plano histórico, filosófico y antropológico. Debido a la naturaleza de este trabajo se enfatizará en el último, el cual, a lo largo del ejercicio etnográfico, posibilitará comprender la dimensión simbólica del cuerpo en el gimnasio a través de la vivencia de las personas que lo han asumido como suyo.

Y, con el objetivo de aportar una visión antropológica a la historia del culturismo, se ha seleccionado a la obra *Fisicoculturismo: Orígenes antropológicos y connotaciones filosóficas* (Sánchez Rodríguez, 2019). Gracias a esta obra se ha podido extraer una base antropológica de este movimiento que, sumando a las obras previamente citadas, constituyen los cimientos sobre los que se ha desarrollado la amplitud del marco teórico y, consecuentemente, de toda la investigación etnográfica.

Como se detalló al inicio, el objetivo de este apartado es presentar una panorámica que irá tomando cuerpo a lo de todo el texto. Por ello, los conceptos que se van a nombrar tienen igual de importancia en el diseño y puesta en práctica de la metodología etnográfica como en las reflexiones derivadas del material empírico. A continuación, se establecerán herramientas

conceptuales que, sobre la base previamente establecida, han tenido un profundo impacto en la labor etnográfica.

Para abordar una etnografía perteneciente a la antropología del cuerpo se han tomado referentes etnográficos como el trabajo de campo de Jackson (1983) entre los Kuranko. La distancia entre el cuerpo del etnógrafo y el cuerpo etnográfico toma, en un primer momento, una amplia distancia que, conforme el etnógrafo penetra el campo, comienza a darse un acercamiento entre ambas corporeidades. Este juego de cuerpos está presente en esta etnografía en y sobre el gimnasio ¿Por qué? Aunque se verá más adelante, el cuerpo actúa como medio por el cual penetrar e integrarse dentro del campo, especialmente cuando es el eje principal del campo al que queremos entrar o el objeto de estudio definido. Esta situación común dentro de las etnografías pertenecientes a la antropología del cuerpo, muestra la necesidad de adaptar la corporalidad del campo para poder ponerla en diálogo con la reflexión antropológica. Mediante esta adopción del embodiment (Csordas, 1990) propio del clúster en el que se lleve a cabo el trabajo etnográfico, se ha de buscar comprender las lógicas internas puestas en juego. A modo de corolario, se señalarán cuatro conceptos que han jugado un papel importante:

1. El habitus de Bourdieu (2007) se ha convertido en un concepto clásico de las ciencias sociales y, concretamente, popular en la antropología del cuerpo. El uso de esta herramienta toma gran importancia ¿Por qué? En la práctica sociodeportiva se genera el habitus corporal ya sea por la interiorización de la técnica -en los movimientos propios de cada disciplina- o por el desenvolvimiento del cuerpo en las dimensiones físicas y simbólicas de los espacios.
2. El concepto de itinerario corporal pertenece a la médica y antropóloga María Luz Esteban Galarza (2004). El motivo de su elección viene dado por la capacidad que tiene este concepto para entender la historia del cuerpo inserto dentro de las relaciones sociales sobre las que se desarrolla tanto física como simbólica y socialmente. En una etnografía desde la antropología del cuerpo y, especialmente, aplicada en un contexto tan corporal como lo es el gimnasio, estos itinerarios corporales vividos por las personas que componen la presente etnografía sustentan el material empírico.

3. El tercer concepto es el ser afectado de la antropóloga francesa Jeanne Favret-Saada (2013). A raíz de los conceptos previos, afectarse es entendido como el proceso mediante el cual la definición del yo cambia a partir de la forma en la que es interpelado tanto por el medio como por la práctica social que lleva a cabo. En este caso, la práctica sociodeportiva supone un reacondicionamiento desde las propias técnicas corporales -una vez mecanizan los movimientos propios del deporte- hasta los imaginarios corporales.
4. Para el desarrollo de este apartado se ha tomado el concepto de reflexive *body techniques* que expone Crossley (2005) ya que permite construir una triada entre la corporeidad occidental desde la perspectiva etnohistórica, el imaginario corporal propio del gimnasio y la práctica corporal llevada a cabo como “*clusters which only a small minority practise*” (Crossley, 2005, 2). A través de esta herramienta conceptual se construye la mirada que penetra en la lógica corporal dada en el gimnasio.

Este apartado no pretende mostrar ni la totalidad ni la profundidad de los conceptos, influencias, obras etc., que han formado parte de la investigación, ni siquiera de cómo se han aplicado, sino mostrar esa panorámica que permitiera situar levemente este trabajo. A lo largo de los próximos apartados irán apareciendo diversas categorías y tomarán vida las acá expuestas. Es por ello que, en el próximo apartado, se procederá a detallar la metodología de la investigación, mostrando algunos de los conceptos aquí establecidos, pero enfocados al quehacer etnográfico. Una vez nombrados los cimientos que dan lugar a la existencia de este trabajo, se ha de preguntar ¿Cómo se ha llevado a cabo la etnografía?

Metodología

A lo largo de este apartado se esbozarán las líneas principales erguidas para la relación del trabajo etnográfico a través de las cuales se mostrarán la hibridación entre algunas de las categorías del marco teórico y las acciones etnográficas, problemas que han surgido durante su realización, etc. Pero, primero se ha de hacer una aclaración que ha condicionado todo este trabajo.

Mi relación con el gimnasio (aquí la palabra gimnasio es usada de manera muy genérica para agrupar desde el gimnasio como espacio físico donde entrenar hasta el modo de vida correspondiente) no fue planeada bajo el interés antropológico ni con vistas a ser una investigación, más allá de la realidad, esta reparación comenzó por motivos puramente personales. Al igual que muchas personas, empecé a ir al gimnasio para ponerme en forma, en ningún momento hubo una intención o el más mínimo conato de idea que me llevara a pensar que podría ser un futuro tema de investigación. Para mí, el gimnasio era el lugar donde iba a entrenar para adelgazar y tener una mejor condición física. E incluso lo usaba –y sigo usando- como lugar donde evadirse y no pensar en nada más que el ejercicio. Con el paso del tiempo³ fui adoptando todo lo que rodeaba el gimnasio: otras formas de ver el cuerpo, el compromiso y sacrificio, cambios en mi alimentación etc. Estos procesos se fueron dando de manera natural, no estaban premeditados y, mucho menos, responden a una estrategia consciente. Al contrario, sucedían sin darme cuenta.

Fue ya tiempo después cuando decidí tomar este tema de investigación y convertir el gimnasio en mi campo etnográfico. Este hecho ha marcado tanto las estrategias metodológicas como el trabajo en su totalidad ya que mi punto de partida no era externo, sino que estaba posicionado dentro del gimnasio. Aunque las implicaciones y reflexiones sobre esta cuestión se desarrollarán en el apartado orientado a la discusión de resultados, puedo adelantar que han supuesto tanto un hándicap como una ayuda en la labor etnográfica. Previo a la fase del planteamiento y establecimiento de la metodología que iba a ser tomada se

³ Aproximadamente, comencé a ir al gimnasio meses antes de que estallara la pandemia de COVID-19, por lo que hubo un lapso de tiempo donde no pude ir. Calculo que, el tiempo entre que me apunté al gimnasio y lo decidí convertir en tema de investigación es de cerca de dos años. Por lo tanto, en esos dos años hay un proceso de penetración al campo espontáneo e inconsciente.

tuvieron en cuenta diversos aspectos relacionados con la posición que ocupaba en el campo. Por un lado, al estar dentro del campo y haber hecho de este mi cotidianeidad, el proceso de integración ya había sido recorrido previamente de manera inconsciente, obligando a diseñar una metodología desde dentro.

Una de las principales cuestiones en toda estrategia metodológica es la construcción del campo, en este caso, el campo se ha elaborado tomando el gimnasio como la plaza del pueblo, es decir, el centro neurálgico de las dinámicas que giran en torno a él. Esta decisión viene marcada por la dualidad del gimnasio como lugar de entrenamiento y socialización, ambas dimensiones van de la mano y son igual de intensas. Aunque la primera debiera tomar ventaja frente a la segunda, mi experiencia etnográfica me ha mostrado que estas dinámicas de sociabilidad no sólo toman un papel igual de importante que el entrenamiento, sino que a veces la supera. Por ello, el gimnasio ha sido el lugar -físico- donde se ha concentrado la labor etnográfica permitiéndome adentrarme en las redes generadas a partir de tales dinámicas de sociabilidad. La perspectiva elegida para dar forma a las líneas maestras sobre las que llevar a cabo a la investigación se ha construido alrededor del concepto de itinerario corporal (Esteban Galarza, 2004) ¿Qué importancia tienen para este trabajo?

Al enmarcarse dentro del área de la antropología del cuerpo, el principal interés etnográfico que he considerado reside en el proceso mediante el cual se produce una transición hacia las corporeidades dadas en el gimnasio que, consecuentemente, tiene profundos cambios en la vida cotidiana como el sacrificio físico, las dietas etc. Al igual que Jackson (1983) tomó su cuerpo como un medio etnográfico mediante el cual entender la corporeidad de los kuranko y, por ende, formas de cristalizar el mundo cultural ¿Cómo se plasma en el gimnasio? Siguiendo las líneas de esta etnografía entre los kuranko, la estrategia diseñada para la realización de este trabajo se centra en tomar el cuerpo como un medio etnográfico que actúe como un narrador del proceso por el que se asume la corporeidad del gimnasio y se va transformando la perfección del cuerpo y de la propia cotidianeidad.

Es por ello que el concepto de itinerario corporal adquiere una importancia capital definiéndose *“como procesos vitales individuales pero que nos remiten siempre a un colectivo, que ocurren dentro de estructuras sociales concretas y en la que damos toda centralidad a las acciones sociales de los sujetos, entendidos éstas como prácticas corporales”* (Esteban Galarza, 2004, 58). Las diversas acciones etnográficas tales como entrevistas, conversaciones en el campo o la búsqueda de registros material en internet, están

enfocadas a comprender los itinerarios corporales de las personas y construir la reflexión etnográfica mediante la transición a la corporeidad del gimnasio. A lo largo del ejercicio etnográfico, se observa el proceso mediante el cual la persona transforma su cuerpo físico, simbólico y social conforme va incorporando, a su normalidad, la lógica corporal propia del gimnasio. Estos procesos vitales muestran la historia individual como el resultado de la transformación tanto del cuerpo físico como de la visión que se tiene sobre este, es decir, muestra el proceso mediante el cual se asienta un nuevo orden simbólico corporal. Las distintas personas que han formado parte del trabajo etnográfico tuvieron que recorrer un largo camino en el que se han ido interpelando por un nuevo mundo de significados y, por ende, cambiando su visión, interpretación y relación con lo corporal.

Por ejemplo, la realización de entrevistas se ha llevado a cabo a través de una ordenación en bloques dando lugar a entrevistas semiestructuradas. Previo a cada entrevista se articulaban tres o cuatro bloques específicos para cada persona y la información que se quisiera conseguir. Cada bloque contenía preguntas o temas que, durante la entrevista, se tratarían, pero, el uso de estos bloques permitía que no fuera una entrevista, sino un diálogo⁴. La entrevista reproduce el esquema jerárquico entrevistador-entrevistado que sitúa en posiciones distintas a los actores. Es por ello que se ha apostado por estructuras más orientadas al diálogo donde pudiera darse un ambiente más relajado y coloquial. Si bien, aunque para cada entrevista se dotase de individualidad, los bloques siempre eran diseñados para conseguir el siguiente objetivo durante la entrevista⁵: mostrar la historia de la persona a través del cuerpo. En otras palabras, el cuerpo es el medio que narra el material etnográfico.

⁴ En las distintas entrevistas llevadas a cabo se ha tratado de no caer en la fórmula respuesta-pregunta en beneficio de fomentar el diálogo horizontal sin fomentar ningún tipo de jerarquía ¿Por qué? El objetivo de este modelo es esquivar o minimizar la formulación entrevistado-entrevistador para construir un contexto más relajado y natural. Si bien, esta decisión viene precedida por la tipología de los informantes, los cuales, son miembros del gimnasio al igual que yo. Es por ello que, desde un inicio, consideré que cuanto menor fuera el grado de oficialidad de las entrevistas, mayor posibilidad de hacer sentir cómodo a la persona tenía. Mi intención ha sido recrear una charla amistosa sobre el gimnasio y sus historias personales.

⁵ El uso de bloques fue una elección marcada por la necesidad de potenciar el sentido de diálogo donde no hay tal estructura respuesta-pregunta abogando por la fluidez y espontaneidad, pero, necesitaba de un orden que me permitiera llegar a la información que, en un primer momento, había diseñado para cada entrevista concreta. Es por ello que el diseño de bloques temáticos fue la solución elegida, este método me ofrecía poder situar como transversal la historia personal del cuerpo -itinerario corporal- enfatizando en partes o elementos concretos.

La obtención del material empírico ha estado supeditada al papel del cuerpo tratando de mediar a la información dada a través de la experiencia corporal de las personas. Por esta razón, se ha tenido en cuenta que, a pesar de centrarme en un clúster definido y limitado a personas identificadas o ya integradas en el gimnasio –su corporeidad, la vida ascética etc.-, se ha tomado en cuenta la selección de personas que estuvieran en otros puntos de este proceso para poder tener un amplio abanico de posiciones del informante ¿Y qué papel ha tenido mi experiencia? ¿Cuál es la posición que ocupa mi proceso de cambio en esta etnografía? Como se decía al inicio de este apartado, el punto de partida de la investigación se ha dado desde el interior del campo donde yo ya formaba parte del grupo en el que iba a desarrollar la investigación. Mi itinerario corporal ya se ha “completado” convirtiendo en lo normal y común las lógicas corporales propias del gimnasio. Debido a ello se ha tenido en cuenta la importancia de personas que recién entraron en el gimnasio, que eran usuarios espontáneos o incluso de aquellos que estaban fuera de este mundo de las barras y mancuernas.

¿Por qué? En un inicio consideré que, metodológicamente, podría resultar erróneo si no introducía visiones ajenas pues debido a la posición ocupada durante el desempeño etnográfico lo más probable es que el ejercicio de extrañamiento que debiera realizar fuera parcial o muy completo. Tener material empírico obtenido de personas que no comprenden, aún están lejanos o se están adentrando en el gimnasio me permitía recordar que lo establecido como normal entre los informantes –que eran iguales a mí ya que formábamos parte del mismo grupo- y yo era relativo. De esta manera, se ha podido reforzar el extrañamiento, el cual, es uno de los principales puntos hacia los que se enfoca la crítica de este trabajo. En el apartado de discusiones de resultado se desarrollará esta cuestión. Si bien, lo que busco señalar -enfocando el aspecto metodológico- es la conciencia de la necesidad de incluir a personas fuera del clúster en la etnografía para nivelar la balanza y, así, evitar normalizar el material empírico. El riesgo que se corre al normalizarse es la pérdida de información debido a la incapacidad de separarse de ella.

Retomando la construcción del campo, quisiera indicar una reflexión en torno a esta cuestión. Mi posición en este ha repercutido en su formulación debido a lo que previamente se señalaba, al convertir el campo en lo cotidiano debido a la posición desde la que partí desde el inicio de la investigación, los límites del campo han sido difusos. El ejercicio de extrañamiento ha sido una constante de inicio a fin para no caer en el atajo que conduce a ver el trabajo etnográfico tal y como se desea, ya sea para adecuar las premisas teóricas con el

material empírico o para justificar la visión del campo. En este punto tuve que plantear como limitar el trabajo etnográfico. La respuesta obtenida fue delimitar el campo al gimnasio como espacio físico y, a través de él, construir una red de informantes. Una de las particularidades de este trabajo es la importancia del día a día pues el gimnasio no solo se expresa en los entrenamientos, sino que está cada vez que mides las comidas para adaptarlas a la dieta en la que estés (ya sea para definir, ganar volumen etc.), al posar en el espejo de casa, cuando consumes contenido fitness en redes o en las conversiones con iguales del gimnasio. En otras palabras, es en la forma en la que se transforma la cotidianeidad poniendo al cuerpo como eje lo que vertebra este trabajo ¿Cómo llegar hasta estos procesos?

Tal y como se ha desarrollado, la presencia continuada en el mismo gimnasio⁶ me ha permitido establecer una red de informantes con los que he podido tener tanto conversaciones espontáneas como entrevistas formalizadas. Esta relación es la que ha dado ya fuera a través de WhatsApp o en persona detalles sobre su día a día que, en términos antropológicos, son el material empírico de sus cotidianidades. Y, al ser iguales o compañeros de gimnasio, el cuerpo siempre ha estado presente de una manera u otra en la comunicación. Hay un proceso de “afectamiento” común compartido entre los miembros de la comunidad o del gimnasio. Este proceso yo ya lo sufrí antes de iniciar la investigación,

El análisis antropológico dispone de las herramientas suficientes para mostrar etnográficamente el amplio y profundo proceso mediante las corporeidades. Por ejemplo, en aquellas personas que han interiorizado elementos de la corporeidad reinante en el ámbito del gimnasio, su percepción de la belleza muscular ha sufrido un cambio radical ¿Cómo ha sido afectada la mirada? Reconstruir el paso de la vieja a la nueva mirada es un ejercicio de reflexión antropológica que parte del ser afectado (2013, Favret-Saada), en este caso, partir de una posición ya afectada me permitió tener una conexión y/o relación con otros miembros del gimnasio y poder hablar un mismo lenguaje. Pero, también ha supuesto una tarea extra a la hora de extrañarme de la manera en la que me he afectado por el campo para no naturalizar mi visión. Es por ello que, partir desde esta posición interna, ha ayudado a comprender con mayor facilidad el itinerario corporal de mis iguales y poder construir con mayor facilidad una red de informantes ya que no actúas como investigador, sino como una persona que entrena y vive el gimnasio igual que tú soplo que está haciendo una investigación. Así es

⁶ Llevar a cabo la investigación en un mismo gimnasio es uno de los errores o limitantes que serán discutidos posteriormente.

como he podido acceder a la cotidianeidad de las personas y extender el campo más allá del gimnasio, tomando este como un centro de reunión y contacto físico a la par que he tenido acceso a las vivencias diarias de aquellas que han formado parte de la investigación.

Como último punto me gustaría señalar el papel de los recuerdos ya que mi entrada en el gimnasio, previo a que lo construyera como campo antropológico, fue tiempo atrás. Mis recuerdos de las experiencias pasadas en el gimnasio no han sido tenidas en cuenta como un material empírico fiable en tanto que, conforme se desarrollaba la redacción de este trabajo mediante el análisis del material empírico recogido en campo, he podido observar hasta qué punto estos recuerdos están totalmente condicionados por mis deseos. Mientras que el material de campo presentaba contradicciones entrando en conflicto con mis formulaciones teóricas, los recuerdos se amoldan con mayor plasticidad a estas formulaciones. Es por ello que, a lo largo del texto, se ha tenido en cuenta sucesos del pasado pertenecientes a mi historia personal, pero, al no haber llevado a cabo la correspondiente metodología etnográfica, estos recuerdos juegan un papel testimonial o complementario.

Primer día de entrenamiento: Y, sin darte cuenta, el gimnasio te interpela

Ejercicio 1: Adaptación al gimnasio como espacio. “¿Y cómo hago este ejercicio?”

Es común estar entrenando y ver que vienen personas que parecen ser su primera o una de sus primeras veces en el gimnasio ¿Por qué es fácil saber que son novatos? Su comunicación no verbal te lo indica fácilmente. Parecen desubicados, poco confiados, apenas tienen idea de qué hacer y, cuando lo saben, no tienen conocimientos de la forma en la que tienen que ejecutar el ejercicio. Los ves caminando sin un rumbo fijo, sus pasos muestran cierta desconfianza como si sintieran estar un espacio que no es el suyo y, en cierta medida, así es. El gimnasio no les pertenece, los que llevan años y son miembros de la comunidad o aquellos cuyos cuerpos trabajados destacan en el espacio, se imponen de manera inconsciente frente a los novatos que se hacen pequeños ocupando una posición marginal dentro del ecosistema del gimnasio.

El cuerpo se encuentra presente en toda relación del sujeto con la realidad vivida actuando como “*vector semántico por medio del cual se construye la evidencia de la relación con el mundo*” (Breton, 9, 2014) en todas sus dimensiones. El gimnasio es un espacio potenciador de la corporeidad y de la existencia misma del individuo, pues toda persona existe, en primera instancia, como un cuerpo vivo. A pesar de que el cuerpo juega un papel vital en todo contexto espacial, podemos discernir ciertos espacios que permiten o favorecen un papel dominante al cuerpo siendo este es el caso del gimnasio. El cuerpo comunica y permite al otro interpretarlo. Los individuos cimentan su relación no solo mediante compartir físicamente el espacio, sino en el vínculo que se firma al tener en común una pasión, estilo de vida o actividad física, es decir, hay una conexión establecida mediante una corporeidad compartida.

Al ver a los novatos o primerizos no solo es captada, mediante la comunicación que desprenden sus movimientos corporales, su posición de ajenos o extraños a las dinámicas del gimnasio, sino que, aún no comparten una corporeidad común. Sus cuerpos no actúan como vectores que permitan reconocer al igual. Desde una perspectiva meramente técnica, cuando te preguntas “¿y cómo hago este ejercicio?” se advierte un desconocimiento de las técnicas

corporales en unión con el uso de los objetos o maquinaria correspondiente. Podría decirse que los movimientos corporales se definen bajo la técnica, pero, sería una visión incompleta y, sobre todo, ajena al papel que tiene en la construcción de las redes que dan forma al gimnasio como espacio simbólico (Bourdieu, 1997). Es por ello que, los movimientos corporales, están constituidos por la unión entre la dimensión técnica y sónica del movimiento. Una de las particularidades del proceso que va desde ese primer día hasta haber integrado la corporeidad dada reside en las profundas transformaciones que sufre el habitus corporal entendido como la adecuación al espacio físico simbólico a través del aprendizaje mediante el cuerpo. Habitus (Bourdieu, 2007) y movimiento corporal son dos categorías fundamentales tanto en la relación de la persona con el gimnasio como en la conformación y reproducción del ecosistema simbólico en el que se desenvuelve la práctica social.

La herencia del término habitus gracias a la obra de Bourdieu es larga y forma ya parte de esas categorías ampliamente usadas. Su uso viene dado por la capacidad que tiene para condensar el efecto que tiene en la persona la relación con el medio. Desde esta perspectiva se enfatiza la *“correspondencia entre las estructuras sociales y mentales, tiene su punto de asidero en lo más profundo del cuerpo, donde se interiorizan los esquemas del habitus. Es decir, que el cuerpo en la teoría de Bourdieu es un cuerpo socializado, un cuerpo estructurado, un cuerpo que se ha incorporado a las estructuras inmanentes de un mundo. El cuerpo es, de este modo, condicionado por el mundo, modelado por las condiciones materiales y culturales de existencia en las que está colocado desde el origen”* (Capdevielle, 2011, 36). Los cuerpos moldeados en el gimnasio no solo presentan una condición física gobernada por el músculo, sino que han adquirido un habitus corporal formado por un conjunto de reglas, técnicas, composición muscular etc., compartido por ciertos miembros del gimnasio. El habitus corporal se adquiere mediante un proceso que se va expresando en numerosas acciones del día a día.

Es por ello que los movimientos corporales no solo están conformados por la técnica, de ser así, estaríamos ante una perspectiva reduccionista. La técnica forma parte de un amplio sistema simbólico propio del gimnasio a partir del cual el sujeto se integra en el espacio y se identifica con su igual. Donde unos ven una sentadilla otros ven a un igual, véase este fragmento de una conversación dada un día en el gimnasio:

- Oye, estaba viendo tu sentadilla, muy bien tirada.

- Gracias, estoy cambiando el *stance* porque quería probar un *stance* amplio y me está viniendo muy bien -respondí-.
- Es lo que me llamó la atención, que para tu altura tienes un *stance* muy abierto ¿Haces *power*?
- Si, hace poco cambié de entrenador para centrarme en los básicos.

A primera vista es una conversación normal, pero, lo que se busca señalar es cómo, a través de la percepción del movimiento, Jesús intuyó que mis entrenamientos entran dentro del powerlifting y, por ende, hay algo que nos une, compartimos la práctica deportiva en particular. En un primer momento solo ve una cuestión meramente técnica y, solo con ver la forma en la que estaba realizando el movimiento, pudo asociarme a una práctica concreta. Una vez se confirma que, efectivamente, compartimos la disciplina deportiva, nos reconocemos como iguales y sabemos que ambos tenemos una visión de los básicos que permite ver la belleza del movimiento o una forma de entender el cuerpo común. Este fragmento de conversación es muy común y se da con frecuencia mostrando que los movimientos corporales no solo se reducen a esa dimensión técnica, sino que juegan un papel clave tanto en la construcción de las redes sociales que se crean a partir del gimnasio.

El novato aún no tiene la capacidad técnica para poder realizar ese ejercicio concreto y, tampoco, se le puede reconocer como miembro de un grupo específico (esto se da en disciplinas como la halterofilia, el powerlifting u otras en las que, a través de la tipología de movimientos o la dominancia de estos, se encuadre a la persona dentro de una práctica deportiva concreta). Al contrario que el novato, cuando Jesús me vio hacer esa serie de sentadilla puedo reconocer el movimiento tanto en lo técnico como en lo identitario y, desde ese momento, saber que, en el gimnasio, hay un igual a ti en lo que a la disciplina deportiva se refiere. Mediante la experiencia etnográfica es común que, aquellas personas identificadas con el gimnasio, tengan facilidad para relacionarse con sus iguales ya que comparten una corporeidad común que, como se irá viendo a lo largo del texto, supone un gran número de implicaciones. Jesús no compartía nada con los novatos ya que estos aún no se habían visto afectados parcial o plenamente por el gimnasio y, por ende, no los consideraba un igual con el que compartir metas, dudas, inseguridades, pasión etc. Pero, conmigo pudo identificar a un igual a través de la lectura de mi movimiento en sentadilla.

Es muy común que, cuando estás viendo a cómo entrenan las personas automáticamente los vayas catalogando no solo por la cuestión técnica en torno a divisiones marcadas por lo

acertado del movimiento, sino por la lectura de los movimientos corporales. Al leer los cuerpos en movimiento se van identificando a las personas y creando un mapa de las redes que se forman dentro de la sala donde todo el mundo entrena a la par. Una sentadilla es mucho más que un simple ejercicio, el movimiento que supone la sentadilla permite al cuerpo narrar pues ¿cómo pudo Jesús intuir que hacía *power*? El cuerpo es un narrador que expone nuestra trayectoria corporal dentro del gimnasio, esta cuestión es transversal a todo el trabajo debido a la importancia etnográfica que tiene el concepto de narración dentro de los gimnasios. A lo largo del texto se irá cristalizando este hecho. Sí bien, en este punto quisiera recalcar que Jesús supo leer mi cuerpo y el de los novatos, el de aquel que hace la sentadilla con una técnica concreta producto de las miles de horas⁷ de entrenamiento y la persona que no sabe situarse bajo la barra.

El movimiento corporal encarna la dimensión significativa que asocia a la persona con todo un sistema simbólico. Al intuir que hacía *power* gracias a su percepción de mi sentadilla, automáticamente pudo identificarse y, de esta manera, saber que teníamos una visión compartida de elementos como la fuerza o el sacrificios, mis dudas eran sus dudas. De ese momento en adelante Jesús y yo nos reconocemos cómo dos iguales, dos personas asociadas al *powerlifting* que tiene un nexo común compartiendo una corporeidad concreta. Así, el cuerpo se constituye como el vector semántico a partir del cual “*podemos construir un relato de nosotros mismos, de nuestra historia, expresado a través nuestro cuerpo, de nuestra posición en el mundo*” (Sánchez Rodríguez, 149, 2019). Mediante el cuerpo se narra el itinerario corporal⁸ capaz de ser leído por el otro mientras que ambos compartan el idioma en el que el cuerpo se expresa. En otras palabras, el novato no podía leer mi cuerpo como Jesús ya que aún no compartimos una corporeidad común y, por ende, nuestros cuerpos hablan en idiomas diferentes. Mientras tanto, Jesús y yo compartimos los elementos narrativos permitiendo que nos reconozcamos y, paralelamente, leamos de la misma forma a los novatos.

⁷ Cuando se dice miles de horas no se está invocando la exageración como recurso literario, al contrario, se expresa de manera descriptiva. Una semana suele tener entre 4 y 5 días de entrenamiento a una media de cerca de dos horas de entrenamiento, haciendo los cálculos se puede obtener que, en unos dos años de entrenamiento, se han superado las mil horas teóricas. Este elevado número de horas no sólo perfecciona la técnica y la composición corporal, sino que es un aprendizaje para leer otros cuerpos.

⁸ “*Defino los itinerarios corporales como procesos vitales individuales pero que nos remiten siempre a un colectivo, que ocurren dentro de estructuras sociales concretas y en la que damos toda centralidad a las acciones sociales de los sujetos, entendidos éstas como prácticas corporales*” (Esteban Galarza, 58, 2014).

En esta etapa inicial muchos de los novatos que se mueven algo confusos por las salas aún mantienen una corporeidad ajena al gimnasio, no forma parte del espacio. Pero, el paso del tiempo y su labor consciente para integrarse y asumir los retos y exigencias que pone este itinerario corporal, irán conformando un habitus corporal que encarne las estructuras sónicas del gimnasio en sus carnes. Los movimientos corporales irán pudiéndose mientras que la técnica mejora y el cuerpo se adapta al espacio y los ejercicios. De esta manera, sus cuerpos irán transformándose para narrar la posición que ocupan en el gimnasio siendo necesario para que las demás personas puedan leer tu cuerpo y categorizar el lugar que ocupas y la trayectoria corporal que llevas. El habitus corporal se va adquiriendo a lo largo del tiempo siendo la cristalización del proceso mediante el cual el cuerpo va encarnando la lógica corporal del gimnasio y el impacto que tiene sobre la percepción de la cotidianidad. Estos elementos serán tratados en ejercicios posteriores.

Los movimientos corporales no son solo un conjunto de técnicas más o menos perfeccionadas, tales perspectivas caerían en una posición reduccionista que despoja del significado al movimiento para reducirlo a lo técnico. Al contrario de tales visiones, la técnica es una dimensión fundamental pero no la totalidad. A través de estos el individuo se adecua al espacio haciéndose con él y narrando su trayectoria corporal llena de significados compartidos por los miembros del gimnasio. Para todos los novatos -también me ocurrió a mí- los inicios en el gimnasio están marcados por el desconocimiento y, inicialmente, uno aprende la técnica del movimiento sin captar sus demás dimensiones o matices. Pero, conforme el tiempo pasa y el habitus corporal va instaurándose en nuestra corporeidad adecuándonos al gimnasio, los movimientos comienzan a formar parte de una amplia red de significados que al principio se desconocían, no se podía entender o imaginar.

Los días pasan y el número de horas que acumulamos entrenado se hace cada vez mayor, se empieza a tener alguna relación con otros miembros y, sobre todo, el cambio físico comienza a tomar forma. En el próximo apartado se visualizará los primeros momentos donde el cambio de corporeidad empieza a notarse en los pensamientos de la persona, es decir, nos damos cuenta de que la visión y percepción sobre el cuerpo está cambiando. Este hecho sucede de manera espontánea, no se puede planificar ni forzar, es un momento espontáneo en el que se toma conciencia sobre el cambio efectuado sobre la percepción de nuestro cuerpo y el de los demás. La redondez de los hombros y su intersección con el tríceps, la amplitud de dorsal, el pectoral elevado etc., sin forzar el cambio de visión, la mirada sobre el cuerpo ha cambiado. Aún no se ha transformado plenamente, pero, las lógicas corporales del gimnasio

empiezan a tener cierto poder en este juego de corporeidades tomando cada vez más una posición dominante. El proceso mediante el cual el gimnasio nos afecta e interpele ya se ha iniciado y, el novato confuso y desorientado, comienza a posar brevemente frente al espejo después de entrenar para ver su cuerpo bombeado. La belleza del músculo se alza ante él y sus ojos pueden percibir algo que antes no.

Ejercicio 2: Los primeros cambios corporales. “¿Estás yendo al gimnasio?”

Es común entre aquellos que llevamos un tiempo entrenando el haber escuchado comentarios con arreglo a se nota que estás entrenado, te veo más fuerte o ¿estás yendo al gimnasio? A lo largo de toda mi experiencia las conversaciones sobre los comentarios recibidos muchas veces resultan en conversaciones donde predomina la risa, esas frases clichés son típicas y casi todos hemos recibido alguna parecida. Un día cualquiera estaba entrenando y mantenía una charla amistosa con un par de personas sobre los comentarios que habíamos recibido haciendo notar que íbamos al gimnasio y, uno de ellos, desató las risas de los tres. En esa época Javi se encontraba en una fase de volumen⁹ y, en una comida familiar, su abuela le dijo “!te veo más gordo!” Todos los allí presentes no reímos porque, sin necesidad de explicarlo, entendíamos que su abuela asociaba ese aumento de peso que Javi estaba buscando intencionadamente con la dualidad delgado-gordo. Ella no solo no comprendía qué era una fase de volumen, sino que al actuar bajo una lógica corporal cualitativamente opuesta a la de Javi, no era capaz de asumir que esa etapa de volumen entraba dentro de las estrategias a largo plazo para la ganancia de masa muscular y/o el aumento de las marcas en algunos ejercicios. Lo que para ella era un cuerpo que se estaba poniendo gordo, para nosotros era el cuerpo concreto dentro de una etapa de volumen.

Aquellas personas que no han asumido las lógicas corporales del gimnasio que aún están en el proceso tiende a ver como extraño tanto el cuerpo como las estrategias corporales -entre las que se encuentra una fase de volumen- debido a que su mirada es cualitativamente diferente. Es natural comenzar en el gimnasio y ser incapaz de ver nada más allá de lo aparente o no darle los significados que, con el paso del tiempo, se le acabarán dando. Al igual que al principio una sentadilla es una sentadilla (como se desarrolló en el apartado anterior), los ojos que ven al cuerpo van siendo entrenados para percibirlo de una manera diferente. Todos hemos sido esos novatos que entraron al gimnasio bajo una corporeidad

⁹ Las fases de volumen se caracterizan por estar en superávit calórico. El objetivo es ganar masa muscular a través de un aumento generalizado del peso.

normativa y, con el paso del tiempo, empezamos a notar cambios en la percepción del cuerpo que no se habían planeado. También los ojos forman parte del habitus corporal cuya función es, mediante la mirada, percibir e interpretar el mundo exterior a nuestra conciencia. Tanto las personas que han formado parte de esta etnografía como yo tenemos los mismos ojos que cualquier ser humano, pero, vemos de manera opuesta a ese cuerpo altamente musculado.

La mirada está condicionada no solo a nivel histórico, cultural o geográfico, sino dependiendo de los cluster (Crossley, 2005) donde se lleve a cabo la actividad social que la configura. Esta relación ojos-mirada se observa con claridad en torno a las distintas formas de ver el cuerpo en la tradición occidental. Tal y como explica Laqueur (1994), el cuerpo masculino fue tomado, desde los tiempos antiguos hasta el desarrollo embrionario de la fisiología contemporánea, como el referente ontológico y biológico del cuerpo, es decir, lo corporal masculino era sinónimo de lo corporal humano. El cuerpo de la mujer se entendía a través de la estructura corporal masculina estableciendo un sistema de un único sexo. La constitución del sistema de sexo único es parte del pensamiento clásico griego, el cual, toma el cuerpo como un absoluto único con la condición de que es el cuerpo masculino el tomado como referencia. Lo masculino se eleva a la categoría de común frente al de la mujer, ambos comparten una misma carne, donde las diferencias no remiten a cuerpos separados física y ontológicamente, sino a distintas formas de una misma estructura. Claro que se notaban las diferencias entre ambos cuerpos, la cuestión es que el cuerpo femenino era una prolongación modificada del masculino en tanto que solo había un único cuerpo, el del hombre.

Los órganos genitales femeninos y masculinos eran expresiones particulares de unos mismos órganos genitales, donde lo masculino representa una mayor perfección que el de la mujer. Este sistema de un sexo único contenía un sin fin de contradicciones que eran salvadas tal y como el estado del pensamiento lo permitía. Por ejemplo, se pensaba que tanto mujer como hombre tenían los mismos fluidos en el momento del acto sexual, siendo el del hombre más fuerte y caluroso que el de la mujer. Pero, esta distinción cuantitativa de la fuerza se mostró como consecuencia de poner en duda de si la mujer, que tenía los mismos fluidos que el hombre, era capaz de engendrarse a sí misma. Frente a la imposibilidad de este acto, se tuvo que reconocer que los pertenecientes al hombre disponían de una mayor fuerza y, por ende, eran necesarios. Tales consecuencias lógicas, que formaban parte del sentido común griego de la época, están cargadas de un contenido signico proveniente de la política y el poder sexual. La anatomía, en la episteme griega, no se instrumentaliza para dar sentido a la oposición entre los sexos y enfrentarlos entre sí como reflejo de la jerarquía masculina sobre

la figura de la mujer. Lo anatómico no reflejaba una verdad de orden superior legitimada por sí misma, como sí pasa con las lecturas que se dan del cuerpo desde la biología moderna, la cual tomó lo estrictamente anatómico para constituir la base justificadora del orden simbólico sobre los sexos¹⁰.

El modelo de sexo único se mantuvo durante muchos siglos a pesar de los cambios que sufrió donde nuevas perspectivas aparecían, pero, no llegaban a imponer un nuevo paradigma. Hay un punto de inflexión que, si bien no rompe con el modelo de sexo único, pone las bases para la construcción del sexo moderno: la anatomía renacentista. La lógica premoderna que abarcaba el cuerpo hacía uso de la metáfora no como un elemento explicativo, sino, en algunos casos, como una realidad en sí misma. Claro está que los estudios anatómicos griegos se fundamentaban en lo que veían y tocaban del cuerpo, pero los razonamientos lógicos y dinámicas de comprensión instrumentalizan la metáfora como forma de conocer el cuerpo y su funcionamiento. Este hecho se comenzará a romper con los estudios anatómicos renacentistas que comienzan a tomar una práctica basada en el empirismo. Esto no solo supone un cambio a nivel de método, sino en sentido epistemológico. A pesar de ello, muchos de los avances de la época renacentista no cuestionarán el modelo de sexo único donde el varón es la referencia ¿Por qué? *“La historia de la anatomía renacentista indica que las representaciones anatómicas masculinas y femeninas dependen de la política cultural de la representación y de la ilusión, no de pruebas sobre órganos, canales o vasos sanguíneos.”* (Laqueur, 127, 1994). Tal ruptura no se da mediante la anatomía, corresponde a la política sexual que se mantenía estructuralmente desde siglos atrás. La ruptura de la anatomía renacentista se acrecentaba conforme el desarrollo de esta iba socavando, consciente o inconscientemente, el modelo del sexo único mediante la apropiación intelectual del cuerpo, el cual se racionaliza a través del estudio empírico. La producción de literatura anatómica en el Renacimiento -por anatomistas consagrados como Vesalio o Jacopo Berengario da Carpí- constituyeron un nuevo paradigma corporal donde creer implicaba ver. El retrato anatómico era la prueba inexpugnable de las palabras del anatomista, la visión de estos retratos confirmaba la creencia sobre el cuerpo. El empirismo militante se iba haciendo mayor.

El ojo humano del anatomista es exactamente igual que el ojo de un estudiante universitario de medicina, pero sus miradas son completamente diferentes. La mirada sobre el cuerpo es el

¹⁰ *“En el contexto de la diferencia sexual, la anatomía fue una estrategia de representación que iluminaba una realidad extracorporal más estable. Existían muchos géneros, peros solo un sexo capaz de adaptaciones.”* (Laqueur, 72, 1994)

punto de inflexión para el estudio analítico de los imaginarios corporales puesto que se parte de la construcción de la mirada como reflejo de las relaciones sociales constituyentes de una época y una formación social concreta. Estas ilustraciones renacentistas no son erróneas por estar mal dibujadas, al contrario, son correctas en tanto que representan fielmente lo que el anatomista está viendo. En este mismo sentido los ojos de la abuela son los mismos que los de Javi, pero la mirada es totalmente diferente, ambos ven, perciben e interpretan el cuerpo de una manera diferente que se extraña entre sí.

Conforme se introduce e integra el actor en el gimnasio va adquiriendo un nuevo sistema de percepciones a través del aprendizaje respecto a su vivencia personal y las de quienes le rodean, dotando a su sensoriedad de nuevos valores y significados que le permiten tomar una nueva configuración de la mirada. En este punto en el que las lógicas corporales que viven en el gimnasio empiezan a pugnar por una posición dominante en la mirada, el individuo asume -parcialmente, aún no ha llegado a afectarse en su totalidad- una corporeidad en la que el músculo adquiere un particular sentido de la belleza, el dolor muscular es sinónimo de sacrificio y es altamente valorado, la alimentación empieza a ser una estrategia más en al consecución de una mayor hipertrofia muscular etc. El gimnasio interpela los cuerpos de tal forma que los moldea física y simbólicamente dejando atrás las concepciones previas. Una de las cuestiones principales en este trabajo es el papel de la dualidad cartesiana¹¹ cuerpo-mente, aunque el gimnasio ha sido capaz de invertir este orden. Como consecuencia, la mirada también se ha invertido.

¹¹ Antropología del cuerpo y Modernidad (Le Breton, 2004) es una de las principales obras tomadas en este marco teórico debido al recorrido histórico que realiza desde una perspectiva antropológica sobre el marco del dualismo cartesiano. Su importancia reside en el aporte que ofrece gracias al profundo análisis aplicado a la construcción histórica del dualismo cartesiano y el impacto que ha tenido en la configuración de los modelos corporales. Esta obra busca desnaturalizar lo común del cuerpo mediante perspectiva antropológica, situando cultural e históricamente las corporeidades desarrolladas al amparo de este dualismo. Una de las premisas que caracterizan al cuerpo del gimnasio ha sido su capacidad para reinvertir el orden cartesiano. En otras palabras, este ejercicio “*representa un desplazamiento pendular hacia el lado no mentalista, una vez que la reflexión se centró en el yo cómo entidad*” (Velasco Maíllo y Sama Acedo, 79, 2019).

Si bien, la realidad etnográfica es amplia y compleja, siendo erróneo resumir estos cuerpos como formas invertidas del orden cartesiano. A pesar de que el gimnasio y sus lógicas no se fundamentan en una crítica consciente o en la búsqueda de nuevos paradigmas corporales, de manera no planeada se generan espacios que muestran una tensión máxima en torno al orden cartesiano. Estas ambigüedades propias de la diversidad y complejidad de las realidades etnográficas serán tratadas mediante el trabajo de campo.

Mediante la práctica social continuada y una predisposición a asumir tales lógicas corporales el individuo va asumiendo los significados y nuevas interpretaciones que ante él aparecen. Es un proceso largo y que no puede ser realizado conscientemente pues la mirada es incapaz de ser forzada a cambiar, es un camino que se ha de recorrer de manera natural a lo largo del tiempo. El gimnasio supone una experiencia corporal cuyo impacto es poco perceptible hasta que llega un momento donde uno capta el cambio. A lo largo de mi experiencia he comprobado que es muy común en los itinerarios corporales de las distintas personas que se den momentos de toma de consciencia. Estos momentos vienen dados por el azar no siendo formados, al contrario, de manera espontánea uno se mira en el espejo, ve una publicación en Instagram o se queda mirando a alguien durante el entrenamiento. Lo que se tiende a señalar es difuso, no hay descripciones claras, pero, comparten que es una sensación en la que sientes que captas el cuerpo de otra forma, distinta a como cuando empezaron en el gimnasio.

No he conseguido una descripción clara de estos momentos a pesar de tener estas conversaciones con asiduidad pues temas como los inicios en el gimnasio son muy recurrentes y ricos a lo que el material empírico se refiere. Y, aun así, no dispongo de material que detalle estos primeros puntos de inflexión. Incluso en mi caso personal tampoco los recuerdo, pero, al igual que ellos, recuerdo momentos o sensaciones concretas en las que de una forma algo nebulosa percibía el cuerpo de manera diferente. Por ejemplo, al ver un peso muerto dibujaba el movimiento lentamente para analizar la técnica o al ver a otra persona entrenando ponía mi atención en la relación entre amplitud dorsal y estrechez de cintura que le daba esa capacidad de ocupar el espacio tan asociada a los cánones del cuerpo de gimnasio. Igualmente le pasó tiempo a atrás a muchos de mis informantes (¿o sería mejor llamarlos amigos del gimnasio o conocidos del gimnasio que es lo que suponen ellos para mí?), no recuerdan con claridad, pero si tienen en mente pequeños momentos en los que pudieron captar lo que en un inicio no captaba. Considero que no tener un recuerdo claro es consecuente con la área en la que se va asumiendo la corporeidad del gimnasio, es un proceso lento y poco perceptible, por lo que los cambios se hacen de manera en la que el individuo no se da cuenta. Hay pequeños momentos en los que el cambio de actitud o percepción es tan notable que hay una toma de consciencia, si bien, es en esos puntos de ruptura donde uno toma nota de que su mirada ha cambiado. Este patrón se repite a lo largo de todo el proceso y ocurre no solo en las fases iniciales o intermedias, también en momentos más avanzados como más adelante se podrá observar.

La corporeidad que transforma nuestra mirada y que nos hizo reírnos cuando su abuela le dijo a Javi que se estaba poniendo gordo cuando simplemente estaba en una fase de volumen, ha sido asumida de manera natural y espontánea sin necesidad de ser buscada. Muchos de los que han formado parte de este trabajo -ya fuera a través de conversaciones informales o entrevistas- recuerdan esa etapa inicial de novatos en la que el cuerpo era solo un cuerpo y el músculo solo músculo. No había una belleza particular en el músculo, una sensación placentera en el dolor muscular o el reconocimiento de una persona por su forma de hacer sentadilla. Nada de eso ocurría, pero, estaba latente conforme más y más días de entrenamientos se acumulaban. Tan natural era para su abuela asociar el aumento de peso con el término gordo como para nosotros entender la estrategia que suponía una fase de volumen.

¿Es solo esa mirada lo que compartimos? Para que la mirada se desarrolle es necesario una experiencia prolongada que obliga a la persona a pasar por largos periodos donde la cotidianeidad se ve acosada por pequeños cambios orientados todos al gimnasio y sus exigencias. En ese grupo todos nos reíamos del comentario de la abuela pues habíamos escuchado cosas parecidas y, sobre todo, compartimos lo que una fase de volumen supone. Jesús y yo compartimos la disciplina deportiva a través de la cual pudo intuir y casi que saber con seguridad por mi sentadilla. Junto a Javi y otros compañeros compartimos el haber pasado por etapas de volumen ya que es una estrategia básica y necesaria en el proceso de ganancia de masa muscular. Lo que nos une son las experiencias compartidas, nuestras vivencias son similares, siendo este punto el que refuerza el sentido de comunidad y pertenencia. Aquellos novatos que no veían más allá de una sentadilla han seguido entrenando obligándoles a pasar por numerosas situaciones, dudas, inseguridades etc. que poco a poco van compartiendo con homólogos o personas que llevan más tiempo que ellos. De manera paulatina van entrando en la comunidad siendo uno más del grupo pues cada vez más son considerados iguales en la experiencia.

Este será el punto de partida del próximo apartado. Dentro de los itinerarios corporales partimos del desconcierto propio de los inicios, pasa el tiempo y la práctica social nos va interpelando hasta el punto de captar el cambio en la percepción e interpretación del cuerpo. Y paralelamente, vamos sintiendo que somos parte de un grupo. Aquellos que al principio no eran más que desconocidos, ahora son mirados como iguales.

Segundo día de entrenamiento. De las barras y mancuernas a la comunidad

Ejercicio 1: Tus primeros “gym-bros”

Paralelamente a captar esos pequeños cambios en los que notas una nueva corporeidad asentándose en tu cuerpo y mente, se tiende a ir generando un círculo dentro del gimnasio que no solo se organizan por cuestiones meramente personales. Es decir, claro está que las afinidad personal hará que cada uno se mueva con aquellas personas que les es más afín a nivel personal, pero, hay una carga importante de estructuración de los grupos sociales. Estos grupos no se estructuran de manera férrea, al contrario combinan la liquidez con patrones que se repiten en un alto porcentaje estadístico. Los grupos o las personas con las que vas asociando en el gimnasio vienen marcadas por las etapas en las que te encuentras en tu propio desarrollo y los puntos a donde te orientas. Es común que los marcadores etarios y de género juegan un papel importante, pero, no son determinantes ya que hay otras dimensiones que tienden a tener un peso incluso mayor.

En el primer apartado se tomaba el ejemplo de Jesús y su mirada sobre mí al entrenar. Nuestra relación dio lugar debido a compartir un tipo de entrenamiento enfocado a una disciplina deportiva concreta que se da dentro del gimnasio. El recorrido que lleva hasta ese punto parte del desarrollo de la mirada, a la interpretación del movimiento y la corporeidad y, finalmente, al establecimiento de una relación marcada por compartir la perspectiva del entrenamiento. Al igual que con Jesús, a lo largo de la práctica etnográfica he podido acceder con facilidad a grupos y personas instrumentalizando las estrategias corporales del entrenamiento para reforzar los puntos en común. El cambio que realice a entrenar mediante metodologías propias del powerlifting fueron un puente hacia personas que también seguían estas metodologías y/o perspectivas. Así, los grupos donde interactúas vienen marcados por la amplitud de círculos que puedas compartir. Para el desarrollo de este apartado se utilizará la figura de los círculos concéntricos para representar el proceso de construcción de la comunidad dentro del gimnasio.

Conforme uno se adentra e integra en las lógicas corporales compartidas empieza a apropiarse de los nexos comunes entre aquellos que se adentran en este proceso mediante el

cual se afectan por y en el gimnasio. Si se piensa en una serie de círculos concéntricos se parte de un círculo de mayor diámetro que engloba a todos los demás círculos, finalizando en uno cuyo diámetro es el más pequeño. El primero (el mayor) engloba a todos los demás, el segundo a todos menos el primero y, así sucesivamente, pero no responden a una simple visión individualista del cuerpo ya que la vivencia del gimnasio como modo de vida integra a la persona en una narrativa existencial compartida por la comunidad. Esta propuesta viene marcada por la experiencia etnográfica en la que a través de la estancia en campo y mi trayectoria personal en el gimnasio ha sido posible ir moviéndome entre estos círculos al igual que mis homólogos.

¿Qué representa el primer círculo? Los círculos implican las dimensiones compartidas por los miembros del gimnasio de mayor a menor grado de compartición. Es decir, en el primer círculo se encontraría cuestiones muy comunes dentro de los distintos grupos sociales del gimnasio como puede ser el culto al músculo. Mientras que, si avanzamos, nos adentramos en círculos donde lo compartido empieza a ser más de nicho. Por ejemplo, el uso de química representaría un círculo muy reducido pues las cuestiones derivadas del uso de sustancias dopantes solo es compartido entre aquellos que las usan. Una persona que tome química no podría tener las mismas conversaciones conmigo que sí podría tener con un igual pues yo no comparto los efectos de su uso a nivel físico y mental. Igualmente, Jesús y yo podremos hablar de cuestiones propias del powerlifting que una persona cuyos entrenamientos y perspectiva de este se centre en un culturista más clásico no tendrá interés en tales conversación, incluso poco pueda aportar pues no se mueve en esos nichos ¿Por qué el uso de los círculos concéntricos para representar las dinámicas de sociabilidad y la construcción de la comunidad? Hay dos motivos por lo que esta representación se adecua a esta cuestión etnográfica, el primero de ellos viene marcado por la reflexión teórica y, el segundo, por las propias exigencias empíricas del campo.

Las dinámicas del gimnasio tienen muchas particularidades que solo mediante un trabajo de campo prolongado acaban por cobrar sentido una vez que se está dentro de ellas. Una cuestión capital es la fuerte dualidad individuo-comunidad que recorre el gimnasio. La construcción corporal contemporánea ha tomado un papel cada vez más relevante de mano del agudización del individualismo que, frente a la caída de los grandes relatos de la modernidad (Lyotard, 1987), ha emergido el cuerpo como medio constructor y mediador en

torno a la identidad individual¹². El cuerpo es la última frontera del individuo con el mundo exterior y tangible, es a través de este que la persona busca expresar y reconocer su existencia. Es por ello que el gimnasio presenta una fuerte marca de individualidad en tanto que el individuo se autoconstruye teniendo al cuerpo musculado como medio mediante el que afirma su existencia. Además, tanto el entrenamiento como todas las estrategias puestas en juego para conseguir un estado corporal concreto son acciones individuales. Pero, el gimnasio no puede ser comprendido sin una fuerte concepción de la comunidad basada en compartir los itinerarios corporales, las vivencias que separan de aquellos que no entrenan y que una a quienes han asumido las exigencias y sacrificios del gimnasio.

Esta premisa teórica toma forma en las relaciones y maneras de estructurar la sociabilidad dentro del entorno. Cada círculo contiene ciertos elementos propios como pueden ser el uso de sustancias o la tipología de entrenamiento que va restringiendo las personas o grupos con los que la afinidad dentro del gimnasio es mayor. En un inicio se tiende a entrar en contacto con la comunidad a través del primer y mayor círculo y, conforme la persona se va integrando y moviendo en estas redes de sociabilidad, tiende a asociarse con algunos de estos círculos. La dispersión es móvil y se tiende a fluir por ellos, en ningún momento es una estructura férrea, al contrario, el fluir por los círculos es lo normal. Lo resaltante es la existencia de afinidades internas y propias dentro de los grupos sociales que se crean dentro del gimnasio que, aun compartiendo elementos comunes, se dividen. Además, pueden generar tensiones como lo muestra la categoría “bro” ¿Qué expresa esta categoría?

Frases como “no saben entrenar” o “muchas veces vez sus entrenamientos y no tienen sentido” son comunes, pero, las descripciones de esta categoría son difusas y no llega a haber un consenso entre los informantes. Aun no habiendo una definición compartida sí hay elementos que lo caracterizan, dentro de un gimnasio es una palabra normal y que suele hacerse uso aunque no se sepa con claridad a quienes se refieren. La interpretación de esta categoría la propongo desde el sentido de la identidad y el proceso mediante el cual nos diferenciamos del otro, las tensiones entre los opuestos diferencian a dónde se pertenece. El mundo del gimnasio ha estado y está -cada vez menos- muy estereotipado debido a los

¹² El sentido ascético del gimnasio refuerza el sentido de vivencia que busca el individuo en el gimnasio mediante una ética del sacrificio y el esfuerzo cuya recompensa es la composición corporal. El cuerpo es castigado y sometido al dolor muscular por un objetivo que, aunque lejano, es buscado ciegamente. A través de esta perspectiva el individuo se reafirma en su existencia mediante el cuerpo, esta cuestión será tratada en el ejercicio 1 del tercer día de entrenamiento.

prejuicios en torno al hombre musculado asociado, de manera esencialista, con la poca inteligencia. En otras palabras, el tío fuerte es tonto. Al igual que el friki, nerd o el muy inteligente suele representarse a través de personas con una condición física poco o nada desarrollada, nulos para los deportes etc. Estas asociaciones vienen dadas por el dualismo cartesiano cuerpo-mente que enfrenta ambos polos y establece que la potenciación de uno implica la disminución del otro. Estas lógicas construyen prejuicios y estereotipos nada cercanos a las realidades vividas, pero, han hecho mella en el imaginario popular sobre el gimnasio.

Debido al auge¹³ del movimiento fitness y la cada vez mayor industria del ejercicio, los gimnasios han ido formando parte de la normalidad y ese hombre musculado en ese gimnasio de vieja escuela con barras oxidadas ha sido trasladado por una persona moderna en gimnasios comerciales con máquinas cada vez más refinadas. A grandes rasgos, estos cambios en el propio imaginario del gimnasio han permitido que una parte de sus integrantes y defensores hayan querido desligarse de esta imagen prejuiciosa que sobre ellos y ellas se ha impuesto ¿Qué estrategia se ha tomado? El uso de la producción científica. Gracias al desarrollo y los cada vez más comunes estudios aplicados al gimnasio bajo los criterios científicos del área correspondiente, se ha ido creando un background científico para justificar y potenciar el sentido intelectual del gimnasio, es una ciencia del deporte. Cuando se señala a una persona y se dice “es un bro de manual” se está instrumentalizando tal categoría para la autoidentificación a través de lo que no se es y lo que el otro sí es. Y, para ello, se designa a esas personas que no representan o siguen el modelo de la aplicación

¹³ La imagen tradicional de una sala llena de mancuernas y barras ocupadas por personas del mundo del culturismo representa la imagen más canónica del gimnasio, es esta la expresión clásica que hasta hace no muchos años se mantenía vigente. El mundo del gimnasio se enfocó, principalmente, a un nicho concreto conformado por aquellas personas que seguían las líneas clásicas del culturismo. Pero, desde finales del S.XX y principios del S.XXI cada vez más se ha ido popularizando y extendiendo una visión del gimnasio plural que pudiera abarcar a todo tipo de personas. Este movimiento es lógico dentro de las necesidades de la industria del cuerpo de llegar a una mayor número de personas, el fitness representa una de las estrategias comerciales más exitosas para reformular la imagen del gimnasio no cómo ese lugar de hombres musculados. Es más, la mayoritaria presencia de estos hombres influenciados por la estética del culturismo norteamericano ha dejado de ser lo común del gimnasio, que se ha ido diluyendo frente a la imposición del gimnasio de masas. El panorama se ha ampliado para dar cabida a todo tipo de personas que consumen el ejercicio físico, esto no quiere decir que haya habido una pérdida de "pureza", más bien, muestra cómo un fenómeno alterno puede ser subsumido por la industria y comercializado al gran público.

científica en el gimnasio. Es una categoría que sigue reproduciendo los esquemas prejuiciosos y clasistas que sobre el gimnasio se han puesto desde tiempo atrás.

Mediante la instrumentalización en campo de estos círculos es posible dar sentido a los distintos grupos dados en el gimnasio a través del contenido que da coherencia a la unión. Ya sea gracias a lo que une o lo que separa, la comunidad se va estructurando reforzando los nexos comunes. Al igual que el caso anterior, también se encuentra otra tipología de personas que no siguen la línea clásica del gimnasio -de la cual derivan los grupos hasta aquí tratados- pues responden a una perspectiva más reciente. El fitness se presenta como una estrategia corporal contemporánea cuya finalidad no es el aumento de la masa muscular per se ni la fuerza como fin en sí mismo¹⁴, sino que responde ante las necesidades de un cuerpo urbano capaz de estar físicamente condicionando a la rapidez impuesta en la sociedades líquidas (Bauman, 2004). Los grupos enfocados al fitness también comparten el espacio de entrenamiento, pero no forman parte de los círculos debido a que no comparten las líneas maestras entre las que se erige el músculo como piedra angular de la dedicación al cuerpo. El fitness trabaja el cuerpo a través de entrenamientos, dietas etc., pero, se orienta como una estrategia corporal para la adecuación a las exigencias de lo cotidiano. Es una visión más cercana a términos como la salud, el cuidado personal etc., y, aunque presenten entrenamientos parecidos o compartan espacio, no son reconocidos dentro de los círculos.

Al no reconocerse se les expulsa y no son tratados como iguales. Este hecho se manifiesta comúnmente pues a lo largo de la experiencia etnográfica he podido observar burlas o distanciamiento con las personas que adaptan estas perspectivas. Es notable que personas que usan la categoría bro para diferenciarse de esa línea de entrenamientos más clásicas y no tan científicas, defienden a estos antes que a las nuevas líneas nacidas al calor del gimnasio como el fitness o el crossfit ¿Por qué? Sencillo, tanto el bro como el mayor defensor de la aplicación científica en los entrenamientos comparten elementos comunes como el ascetismo o el culto al músculo solo que sus visiones del entrenamiento distan. Pero, están dentro de

¹⁴ El cuerpo fitness responde a la instrumentalización del cuerpo propio del individualismo contemporáneo, es el cuerpo del perfecto ciudadano liberal capaz de optimizar su corporeidad para responder ante los embates del día a día. A través de un relato donde prima la toma de control del destino por parte de cada individuo. Se insta a pensar el cuerpo como una inversión capaz de darnos resultados en nuestro desempeño vital en tanto que un cuerpo sano y activo repercute beneficiosamente en el trabajo, los estudios, las relaciones personales etc. Mediante el cuerpo fitness el individuo se realiza como un ciudadano ejemplar capaz de apostar por sí mismo y conseguir sus metas a través del esfuerzo.

círculos comunes mientras que los otros no. Es por ello que el uso de los círculos concéntricos me ha permitido discernir los elementos primarios que unen a los grupos de gimnasio e ir discerniendo elementos más específicos que crean subgrupos y, paralelamente, permite entender por qué otros grupos no son reconocidos como iguales.

A pesar de estas cuestiones, las tensiones son parte natural de la comunidad mostrando la riqueza que en ella se encuentra. Para finalizar este apartado quisiera hacer hincapié en un elemento muy repetido en la práctica etnográfica que tiene una gran importancia en la construcción de los grupos de gimnasio.

Cuando uno es novato y apenas ha comenzado en el proceso de cambio y de lucha entre las distintas corporaciones a las que se expone, no tiene las dudas, inseguridades o ambiciones que posteriormente desarrolla. En un inicio, la respuesta más común en torno al cuerpo y el estado físico por parte de estas personas es la estética (el objetivo de adelgazar es el más repetido), es decir, se apuntan al gimnasio pues quieren tener una condición física cercana a la normatividad. Otros comienzan ya que el entrenamiento es una ayuda al desempeño de actividades deportivas como baloncesto o fútbol o también porque vienen de estudios (grados superiores o grados universitarios) relacionados con el área del deporte. Cada uno presenta una serie de premisas y pensamientos que aún no son los que se dan en aquellos que están penetrados por gimnasio. Queda un largo camino para desarrollar nuevas inseguridades, metas, miedo o reflexiones.

Pero ese momento llega y, cuando sucede, es compartido por todas las personas que han formado parte de la investigación frases como “mis amigos no entienden cuando les digo que no me veo bien, ellos dicen que tengo buen físico pero es que no saben del gimnasio” o “siento que me estanco o tengo menos ilusión por entrenar y mi círculo que no es del gimnasio solo me dice tonterías, por eso con ellos apenas hablo de cosas del gimnasio”. Una de las premisas que fundamenta la fuerte unión que hay entre las personas en el gimnasio -lo que también explica (al menos en mi experiencia) el ambiente relajado y amigable- reside la posición alterna que se ocupa. Cuando se afirma que se ocupa una posición alejada de lo normal en torno al cuerpo, se hace referencia a la distancia que hay entre las corporeidades propias de lo normativo y las puestas en juego en el gimnasio. Acciones tan comunes como seguir una dieta (aquí dieta no refiere a la idea de dieta para adelgazar, sino la conjunto de alimentos que se toman para conseguir un objetivo concreto ya sea estar en déficit calórico o en superávit) estricta, no tomar alcohol pues es una fuente de calorías vacías

contraproducente en la alimentación priorizar el entrenamiento frente a otras actividades sociales. Al igual que cuando uno se ve frente al espejo y ese día no se ve bien, está vacío o al contrario, se percata de que el hombro está empezando a mostrar una redondez muy bella. Estas cuestiones son compartidas y comunes dentro de estos grupos de gimnasio y se toman con la naturalidad de aquello que se ha convertido en lo normal.

Si bien, fuera de este ámbito no suele entenderse ya que se ignora la reflexividad dada. Esta es la principal razón por la que se refuerza la comunión entre los miembros pues son las únicas personas que te pueden comprender. A lo largo del registro material de este trabajo aparecen fragmentos de conversaciones donde este tema se repite siendo común que, fuera del gimnasio, no se entiendan las razones por las que se llevan a cabo ciertas acciones o tienen lugar determinados pensamientos. Cuando esos momentos donde uno no encuentra en su círculo de amigos, familia o parejas personas con las que compartir tu itinerario corporal, te vuelvas en los compañeras y/o compañeras del gimnasio reforzando el sentido de comunidad. La búsqueda de comprensión y entendimiento se asienta sobre las experiencias comunes.

Recuerdo una conversación informal en el gimnasio donde el tema sobre el que giraba la charla era, precisamente, las anécdotas que nos había dejado la incomprensión de nuestros círculos al hablar sobre estas cuestiones. Hubo un momento donde se acercó Marcos (forma parte del grupo) mostrando cierto malestar, al verle le pregunté qué le pasaba y su contestación fue genuina y directa “Mi novia, que me está tocando los huevos por venir al gimnasio en vez de quedar. Le he dicho que entreno, me ducho aquí y luego quedamos. Pues nada, se ha enfadado”. Frente a tal respuesta hubo risas y uno le dijo “Pues explícaselo tío” y, ante tal comentario, Marcos respondió “Que ya lo he intentado, pero que no lo entiende, que dice que puedo entrenar otro día pero que yo tengo que entrenar hoy que me toca”. Acto seguido Marcos siguió entrenando para tratar, al menos, de acabar lo antes posible. La fuente de la dispuesta no era otra que el choque entre lo normal de Marcos y su pareja, mientras que para ella ir a entrenar no era algo necesario, para Marcos implicaba algo más que una necesidad, un deber.

Independientemente de sí tu círculo son amigos, familia, pareja o compañeros del trabajo, sí no comparten la experiencia y el proceso que transforma tu visión e interpretación del cuerpo, es más difícil que haya un entendimiento. La comunidad dentro del gimnasio es fuerte y está arraigada a través del compartir lo común en el itinerario corporal de cada uno. Desde el

punto de partida en el que una persona se apunta al gimnasio hasta el momento en el que vas sintiéndote parte del grupo al competir estas visiones y experiencias, hay una amplia variedad de sucesos que transcurren dando forma a la trayectoria resultante. En el próximo apartado se tratará la cuestión de la mirada no ya en el proceso de cambio, sino sus implicaciones cuando está asentada, desgranando las formas que tiene de expresar las visiones sobre el cuerpo. Esta mirada es compartida por los miembros y da coherencia y sentido a la unión de estos.

Ejercicio 2: Verse vacío y otras expresiones del imaginario corporal. “¿En cuántos carbo estás?”

A lo largo del camino recorrido la mirada se va transformando creando nuevas normalidades, un sentido común que antes era extraño e incluso ilógico. El tiempo permite que madure en el interior una nueva visión del cuerpo, un modo de interpretarlo antes desconocido y que, ahora, forma parte de la cotidianeidad. Es el camino natural que se toma cuando el gimnasio comienza a interpelar los ojos que miran el cuerpo en el espejo. Hasta ahora se ha hecho referencia a los momentos en que la mirada comienza a cambiar siendo expresión de la pugna entre las corporeidades, el viejo cuerpo va cediendo ante el nuevo cuerpo musculado. Todo este camino es vivido individualmente, pero compartido con aquellos que ya lo han pasado o se encuentran es el proceso. Una mirada madura implica dudas, ambiciones, alegrías, resignación ¿Cómo se materializan? En este apartado se mostrarán experiencias comunes a distintas personas -las cuales también yo he vivido y vivo- a partir de las cuales enseñar las formas en la que se cristaliza esta mirada.

El primer punto que se ha de tratar son las referencias corporales. Conforme adoptamos esta corporeidad, la mirada hacia nuestro cuerpo toma, paralelamente, nuevas referencias corporales que permiten interpretar a los demás y a nosotros mismos. La preferencia por ciertos grupos musculares permite identificar la percepción corporal del individuo e incluso su adscripción dentro de los círculos concéntricos. Por ejemplo, la visión más cercana entre la denominada normatividad y la línea clásica del gimnasio responde a priorizar -en hombres- pectoral, bíceps y abdominales. Mientras que en mujeres predominan glúteos y piernas. Además, al hombre se le exige una mayor cantidad de masa muscular en comparación a la mujer cuya estética queda subordinada a percepciones de la delicadeza o lo fino. Conforme más se adentra en la concepción holista del cuerpo musculado no se busca una dominancia concreta de ciertos grupos musculares, sino una percepción de la totalidad del cuerpo. Tanto en hombres como mujeres (a pesar de que hay diferencias en torno a la construcción de

ambos cuerpos) se orienta la mirada a un sentido holista donde la armonía que construyen todos los grupos musculares es el objetivo. Se busca un cuerpo donde la armonía se consiga mediante la hipertrofia muscular generalizada.

Tanto hombres como mujeres comparten una característica común y fundamental en torno a la ocupación del espacio. Este punto es importante debido a su importancia en la construcción del cuerpo musculado, siendo un dogma compartido ya sea por las personas que han formado parte de esta investigación como por los jueces de competiciones internacionales de culturismo o por alguna chica en un gimnasio de cualquier parte del mundo¹⁵. El cuerpo musculado busca conseguir la mayor conquista del espacio posible a través de una composición corporal que transmita la percepción ocupación del espacio. Al tratar esta cuestión la respuesta más compartida y común entre los individuos es la búsqueda de ser grande: “quiero que se me vea más grande”, “me veo pequeño” etc., son frases comunes que se escuchan en el gimnasio. Esta expresión de ser grande es clara y concisa a la hora de cristalizar el objetivo del cuerpo musculado ¿Cuál es? Conquistar el espacio a través de cuerpos que se han hecho grandes a través de la hipertrofia muscular¹⁶.

¹⁵ Aun así, se han de hacer ciertas aclaraciones. Es verdad que las líneas generales de los cuerpos en el gimnasio buscan esta construcción descrita, pero, hay ciertas líneas que modifican o toman otras líneas para expresar este sentido de amplitud. Por ejemplo, hay estilos de cuerpos que aún manteniendo las líneas descritas buscan ocupar el espacio a través de un sentido más cuantitativo de la masa muscular. Es decir, son cuerpos cuya cantidad de masa muscular es llevada al extremo. Por ejemplo, dentro del culturismo hay una categoría llamada open que se caracteriza por presentar -por parte de los competidores- cuerpos extremadamente hipertrofiados.. En el último Mister Olympia (la competición más importante de culturismo) el ganador fue Mamdouh Mohammed más conocido como Big Ramy, saliendo a tarima con 140 kg midiendo 175-180 cm y con un porcentaje graso ínfimo. Estos cuerpos son llevados al extremo y causan un recelo frente a quienes no están dentro de estos colectivos, las miradas son tan diferentes que, donde unos ven belleza, sacrificio, el límite corporal etc., otros ven a un hombre hiper musculado casi que perdiendo su forma humana Otras categorías no apuestan por este brutalismo corporal, sino que buscan una composición más equilibrada. Independientemente del camino tomado, todas comparten la conquista del espacio a través del cuerpo.

¹⁶ Se puede objetar que en las mujeres se mantienen la percepción de feminidad más clásica en la que destaca la finura o la delicadeza dándose también en los cuerpo músculos femeninos. Es correcta esta objeción que los diferencia de los cuerpos masculinos donde hay un mayor predominio del sentido cuantitativo de la masa muscular. Aun teniendo en cuenta este hecho, el cuerpo musculado femenino sigue la misma lógica de ocupación del espacio, pero, lo pasa a través de líneas propias de la feminidad. Este hecho, que será tratado posteriormente, supone una transgresión corporal sin precedentes en tanto que desde el culturismo u otras disciplinas nacidas en el gimnasio se rompe con una profundísima tradición que ha negado el músculo y la fuerza a la mujer (Sánchez, 2014).

Las líneas generales para su consecución se basan en la puesta en marcha de estrategias de entrenamiento y alimentación enfocados a este objetivo. Por ejemplo, se busca una cintura lo más estrecha posible, la máxima amplitud dorsal y abductores muy desarrollados. Esta triada es básica ya que su combinación transmite la percepción de ocupación del espacio, especialmente cuando la persona posa¹⁷ para optimizar su composición corporal. Tanto hombres como mujeres tienen referencias corporales propias y compartidas que orientan tanto entrenamientos como alimentación. Estas dos dimensiones son estrategias puestas en marcha para alcanzar el estado físico propuesto ¿Por qué la ocupación del espacio es un elemento transversal? ¿Qué papel juega?

Es evidente que, cuando el material etnográfico está lleno de anotaciones con las ambiciones y deseos de tener un cuerpo más grande y voluminoso¹⁸, juega un papel importante. También en mí lo reconozco cuando me veo aún muy pequeño, me falta mucho volumen por más que mi cuerpo esté bien considerado por los cánones normativos del cuerpo masculino. Y, aun así, apenas es suficiente. Son estas dudas, inseguridades y ambiciones las que han ido nombrando a lo largo del texto haciendo que cobre sentido cuando se afirma que la comunidad es sólida gracias a compartir experiencias que fuera del gimnasio no se entienden. Conforme ese novato del que se hablaba al inicio ha seguido entrenando y dejando que su corporeidad se transformase, también se ha ido acercando a estos pensamientos ¿Quién puede comprender que, aun teniendo un cuerpo que atrae las miradas, no se esté contento pues no es suficiente? ¿Cómo explicar que te ves pequeño por más que los demás digan que no? Los ojos de los ajenos al gimnasio, de los que no son iguales, ven un cuerpo musculado e instrumentalizan sus referencias corporales normativas, pero no son las mismas que para nosotros¹⁹. Las referencias corporales que interpretan el cuerpo y guían las estrategias usadas son distintas, bajo las usadas en el gimnasio el dogma perseguido es, como tantas veces he escuchado, estar grande.

¹⁷ Las competiciones de culturismo se basan en una serie de competidores organizados por pesos y categorías que posan frente a los jueces y el público exhibiendo su cuerpo. El objetivo es presentar la mejor condición corporal posible acorde a las exigencias propias de cada categoría y la decisión de los jueces. Para ello se realizan distintas poses en las que se optimiza esta condición corporal para mostrarla en su máximo esplendor compartiendo la ocupación del espacio como elemento transversal.

¹⁸ Incluso se hacen burlas y bromas (ya sea con tono despectivo o amistoso) a través de expresiones como “estás flaco” o “se te ve pequeño”. Para los ojos ajenos al gimnasio ese cuerpo flaco o pequeño puede ser altamente atractivo y bien considerado, pero los ojos humanos tienen la misma composición y diferentes miradas.

¹⁹ Me incluyo como un igual para con las personas que han formado parte de la investigación.

A la hora de analizar el material etnográfico uno trata de encontrar los significados, de realizar una reflexión que entienda la coherencia interna de lo que sucede, pero en este caso considero que mi interpretación de la ocupación del espacio mediante el cuerpo es tan solo una propuesta. Puede que, debido a la posición que tengo como persona plenamente afectada por el gimnasio, no me haya podido separar lo suficiente para poder extrañarme del campo. Aun así, propongo que la importancia que tiene la conquista del espacio mediante los cuerpos musculados se encuentra en el *“intento de cambio ontológico, de una transformación del cuerpo que va más allá de la forma, por tanto, de desafío al miedo al límite, como superación de ese límite y ese miedo”* (Sánchez Rodríguez, 35, 2019). Aquí reside el sentido filosófico que se observa en estos cuerpos en los que la hipertrofia muscular se ha llevado a su máximo esplendor, son un intento de superar el límite de la naturaleza humana expresada mediante lo corpóreo. Aquellos cuerpos de gimnasios más radicales tensionan el dualismo que han invertido hasta un punto donde el fin es la ruptura. En estas expresiones corporales, se puede alcanzar un estado donde en la búsqueda de una mayor hipertrofia muscular el propio cuerpo no sea capaz de soportarlo y la persona encuentre la muerte ¿Cómo afronta la ruptura con la corporeidad cartesiana? La corporeidad puesta en juego en estas disciplinas sociodeportivas pueden alcanzar puntos extremos donde se comete *“un atentado contra el orden simbólico dominante, por tanto, contra la ideología hegemónica que impone un modelo único del cuerpo, reivindicando, frente a la modelación política del cuerpo, una modelación por la historia personal e íntima del sujeto en la sociedad”* (Sánchez Rodríguez, 29, 2019).

Ya sea la persona que lleva un par de años entrenando o el competidor profesional cuya trayectoria es alargada y usa todo tipo de sustancias que le permitan tener el cuerpo de competición, todos comparten el deseo y ambición de ser más grandes, de tener un mayor y mejor cuerpo. Estos cuerpos transmiten su burla hacia los límites corporales, tratan de retar a la naturaleza humana a través del músculo, la última frontera del cuerpo es solamente se haya en la muerte. Para desafiar al máximo la naturaleza humana solo se puede realizar desde el cuerpo mismo, desde lo estrictamente biológico y, así, mostrar que el individuo no tiene límites que no pueda superar. Cuando se aplauden y elogian los cuerpos radicalmente musculados se observan como cuerpos desafiantes que luchan por ser algo más que un humano, algo diferente, una superación. Aquellos cuerpos que han llevado al máximo exponente la hipertrofia muscular solo han intentado derribar los límites que la naturaleza impone a la biología.

En distintas conversaciones se hacía referencia al uso de química permitiendo que pudiera obtener diversas respuestas: algunos la usan para acelerar el proceso, otros para ser más grandes, pero, todos coincidían que, para tener el cuerpo deseado debían de usarla. Estas mismas preguntas en competidores profesionales con renombre acababan por dar respuestas semejantes. La química es un camino no solamente necesario, sino obligatorio en quienes buscan la mayor optimización del músculo ¿Cómo desafiar la naturaleza desde la naturaleza? Las sustancias dopantes son producto de un largo desarrollo tecnocientífico al igual que la suplementación lo es de la industria alimenticia o las cada vez más refinadas máquinas usadas en los entrenamientos son el resultado de la ingeniería. La corporeidad dada en el gimnasio representa la agudización del cuerpo racionalizado bajo el saber tecnocientífico, trata de crear y superar nuevos límites mediante la instrumentalización de lo científico. Combate los límites corporales que impone la naturaleza a través de la tecnociencia, no se doblega ante ella, al contrario, la reta. El individuo trata de conquistar la naturaleza -al igual que el espacio- mediante el cuerpo.

Las referencias corporales tomadas se proyectan en los ideales que tanto hombres como mujeres toman para guiar sus deseos y ambiciones futuras, perseguir la consecución del desarrollo muscular se convierte en un objeto de deseo. Para cerrar este apartado se tomará una segunda cuestión recurrente dentro del gimnasio. La hipertrofia muscular es compartida y perseguida por los distintos grupos dentro del gimnasio. Independientemente de las diferencias que entre ellos pueda haber, todos comparten esa dimensión transversal. Hay que entender que el gimnasio es un deporte caprichoso y muy ingrato, lo primero viene dado por la cuestión de la genética de cada individuo y la predisposición a reaccionar de una manera u otra al entrenamiento. Y la segunda, por la propia naturaleza de la hipertrofia muscular. Los cambios corporales (depende mucho de la persona, no será lo mismo alguien que lleva haciendo deporte desde la infancia que un joven sedentario) exigen mucho tiempo y aún más sacrificio y fuerza de voluntad para ser constante con los entrenamientos y la alimentación. Solo con el paso de los años empieza a verse una estructura corporal acorde con las referencias del gimnasio, esto implica un fuerte compromiso en el tiempo y un alto sentido de satisfacción por el logro conseguido (que será tratado en el siguiente apartado).

Conforme pasa el tiempo y el gimnasio se convierte ya no en parte de la normalidad, del día a día, sino una necesidad que ha de ser satisfecha manteniendo las rutinas de entrenamiento, la mirada continua en su proceso de transformación. Ya no solo hay un cambio en la visión e interpretación del cuerpo, ahora crece un sentido de la insuficiencia que no puede ser llenado

¿En qué consiste? De manera resumida, el cuerpo que se tiene en el presente nunca es suficiente, siempre puede ser mejorado ya sea a nivel de una mayor hipertrofia muscular, mejores líneas, formas etc. Anteriormente se hacía mención al sentido del límite corporal y el intento ontológico de su superación, este hecho cobra relación con el piano que se está exponiendo ya que la idea de límite es móvil. Conforme el cuerpo va desarrollándose se van estableciendo nuevos límites nacidos de los viejos a través del sentido dialéctico donde lo nuevo ya se encuentra en lo viejo y viceversa. Cada vez más se exige un cuerpo más cercano a unas referencias corporales que, al ser proyecciones idealizadas, no se cristalizan en un punto o momento concreto. Es decir, no se llega a un estado físico puntual que implique el final del camino recorrido en el gimnasio. Al contrario, pasan los días, meses y años y el camino se renueva constantemente pues no hay final. Siempre habrá un grupo muscular que mejorar, siempre habrá que entrenar. Referencias y límites corporales van de la mano, es por ello que el músculo se convierte en un objeto de deseo cuyo objetivo es alcanzar, pero, es una tarea en vano pues nunca se podrá llegar, hay un paso más que dar.

Cuando el gimnasio ha penetrado en su totalidad imponiendo su corporeidad, puedes estar contento con tu cuerpo -y lo he visto en campo en numerosas personas conscientes de su físico y alegres por tenerlo- pero no es lo suficiente pues siempre podrá ser mejor, siempre se podrá acercar a esas referencias propias del imaginario a partir del cual el sujeto actúa. El músculo es un objeto de deseo inacabado que se renueva a cada paso del camino empujando para no abandonar el entrenamiento y seguir día tras día. Esta idea es muy compartida dentro del gimnasio y he podido ponerla en común con otros compañeros que, al igual que a mí, nos sucede. En un diálogo fuera del gimnasio pregunté si estaba contento con su cuerpo y la respuesta fue la siguiente:

- “Yo sé que tengo un buen físico, mucho mejor que la media de tío y mejor que muchos de los que van al gimnasio pero para poder hacerse fotos o ligar. Tú hace cinco años me dices que iba a tener este cuerpo y no te creo, te lo juro. Estoy contento pero sé que aún me queda mucho que mejorar y no me veo como quiero verme”

- “¿Y si te pregunto dentro de unos cuantos años? Le contesté.

- “No sé churra, te responderé lo mismo lo más seguro” Y, acto seguido, comenzamos a reírnos pues la respuesta parecía tan lógica que era gracioso tener que decirla, no había lugar a no querer más.

De manera tan natural se expresa el sentido del gimnasio cómo un camino sin final que se renueva sin cesar pues el músculo es un objeto de deseo perseguido por todo, pero inalcanzable. En los casos más extremos el último límite corporal es la muerte (en los casos donde hay un consumo de sustancias dopantes) y, mientras tanto, hay una larga estela de límites que pueden ser superados haciendo que el gimnasio no tenga final. Debido a las referencias que copan la mirada el cuerpo estará en constante transformación a través de las estrategias puestas en juego (alimentación, entrenamientos etc.). Además, puede que esta sea la razón por la que, como me dijo Marcos, “cuando el gimnasio te da, te da”. Es decir, quien penetra en la profundidad del gimnasio acaba apasionándose fuertemente y dando una considerable importancia al gimnasio dentro de sus vidas.

Una corporeidad madura y establecida es el resultado de un cada vez mayor impacto del gimnasio en el individuo. La mirada se construye mediante referencias constituidas por ideas del cuerpo a las que se aspira llegar mediante el arduo entrenamiento, pero a este cuerpo ideal nunca se llegará. No hay un final en el camino del gimnasio pues siempre se podrá mejorar y tener un cuerpo cada vez más cercano a esas referencias que, a su vez, se van moviendo. Es un movimiento paralelo pues nuestro cuerpo cambia debido a la hipertrofia muscular ofreciendo una versión más musculosa con mejores líneas y, conforme estos cambios físicos se van dando, las referencias tomadas van cambiando exigiendo un nivel más. Así, el motor de la necesidad no se apaga nunca. Todo este trayecto es tomado en conjunto bajo el reto que le supone al individuo superar los límites corporales, estos son la imagen de su limitación natural como humano. Conforme las referencias avanzan y el cuerpo se radicaliza (uso de sustancias dopantes) los límites cada vez cuestan más ser superados, por muy complejo que sea, el individuo se esfuerza por lograrlo ¿Por qué? El cuerpo es el medio por el que niega su sentido biológico, su naturaleza humana es negada a través de la corporeidad en un intento de superarse a sí mismo.

A pesar de que gran parte de las personas no llegan a aquellos extremos cercanos a la muerte, el grado de desafío, sea cual sea, exige de un alto compromiso por parte del individuo. Son en esas últimas repeticiones donde se diferencia a los que ponen todo su empeño para que el cuerpo crezca y, estos duros esfuerzos, se realizan de manera individual, aunque acompañados por la comunidad. El siguiente apartado será una breve secuela del primer ejercicio donde se trató la cuestión de la comunidad. Todo el proceso hasta aquí narrado es arduo, hay momentos de dudas o inseguridades, al igual que en muchas ocasiones se realiza un esfuerzo físico que llega hasta el límite que tu cuerpo puede dar entrenando y, en

ese momento donde sientes que arde la zona concreta que estás entrenando o todo el cuerpo, oyes una o varias voces animándote para que sigas y no pares. Son esas voces las que dan sentido al próximo apartado, las redes de apoyo que nacen al calor de la comunidad haciendo que el camino no sea solitario, al contrario, está plagado de ayuda y compañía.

Ejercicio 3: Apoyo mutuo y gritos para animarte. “¡Va, fuerte eh!”

El gimnasio no plantea un camino lleno de rosas. Tanto el cuerpo como la mente son puestos a prueba obligando a resistir y mostrar la fortaleza exigida por esta corporeidad. A lo largo de los apartados anteriores se han mostrado reflexiones y anécdotas etnográficas que dibujan una particularidad de este mundo de las barras y mancuernas que reside en la dificultad para ser entendido desde fuera. Especialmente difícil es poder compartir la pasión que genera el gimnasio cuando ha penetrado en la totalidad de la persona, esa pasión acaba siendo vista desde fuera como ilógica o, simplemente, un sin sentido. Y puede que sea un sin sentido, pero, para quienes la viven es innegable renunciar a los sacrificios hechos y solamente en aquellos momentos de flaqueza son donde uno se plantea renunciar. La comunidad que hay alrededor de cada individuo es fundamental para poder recorrer ese camino fatigoso que impone el cuerpo musculado. Retomando la dualidad conformada por la naturaleza individual del entrenamiento y la importancia de la comunidad que te respalda y acoge para compartir los itinerarios corporales y experiencias de cada uno, se tratará la cuestión de las redes de apoyo y su constitución. Este camino al que hago referencia está plagado de pequeños momentos donde dudas de si vale la pena seguir entrenando, otros muchos en los que te ves frente al espejo y no ves lo que quieres o que no hay progresión a pesar de llevar meses buscando un objetivo concreto.

Es común -aunque en cada persona se manifiesta de distintas maneras, he conversado con personas que han tenido más puntos de inflexión o crisis que otras, hay un fuerte componente que depende de la personalidad de cada uno- compartir anécdotas o momentos en los que la fatiga mental ha estado presente. Tan fácil es sentirse bien con tu cuerpo como sentir que es insuficiente, no es lo que quieres, a pesar de que tu composición corporal y estado físico sea apreciado por los demás y encaje con los valores normativos.

- “Me da coraje que cuando me veo vacío o no sé, que no estoy bien, venga alguno y me diga tío si te ves super bien”.

Al escuchar ese comentario lo entendí a la perfección. En muchas ocasiones uno no se ve bien corporalmente, siente que se aleja de las referencias corporales que guían su criterio y afecta emocionalmente. Cuando no se comparten ni las experiencias, ni las referencias, ni el tipo de comunicación etc., se caen en comentarios banales del tipo te ves bien o no entiendo cómo te puedes ver mal. Estos comentarios lo hemos escuchado muchos de nosotros dándole un nulo valor ya que quienes están fuera del gimnasio o, aun estando en él, no se han afectado en el mismo grado, es comprensible que entienda la perspectiva o lo se siente cuando uno no se ve bien (acorde a las referencias corporales). Es el motivo por el que no pueden comprender. Recuerdo un comentario que recibí, hace ya mucho tiempo que pasó y, en su momento, solo me pareció anecdótico, ahora considero que tiene un bonito valor etnográfico.

Para poner en contexto, durante un amplio espacio de tiempo estuve de lleno en una definición ya que tenía un muy notable exceso de grasa y una composición corporal muy alejada del cuerpo musculado. Había una mujer que llevaba ya muchos años en el gimnasio siendo una persona plenamente interpelada por lo que en este trabajo se narra. Tendría unos 30-35 años, es una persona (hablo en presente ya que aún está en el gimnasio y tengo contacto con ella) muy sociable y amable, es normal verla hablar con cualquiera y se capta fácilmente que es una apasionada del gimnasio. Bien, tras unos cuantos meses sin verla pues no coincidamos en los horarios o días de entrenamiento me vio -yo había tenido en esos meses un cambio físico muy notable- con una camiseta sin mangas y me dijo:

- “¡Qué delgado estás!” Tal como dijo eso, su cara adoptó ese matiz o expresión que tomamos cuando creemos haber dicho algo fuera de lugar y, en un intento de arreglarlo, dijo “Lo que te quiero decir es que has hecho una buena definición”.

A priori no tiene nada de especial y, de esta forma, es como lo he visto durante mucho tiempo. En aquél momento aún yo no me situaba en el punto en el que me encuentro ahora, donde el gimnasio forma parte de mi normalidad y pasión, aun así, la entendí ¿Por qué rectificó? Frecuentemente, cuando se le dice a alguien que ha adelgazado tiende a verse en la mayoría de los casos como algo positivo, un cumplido o elogio. Pero, en este caso no fue así y tuvo que explicar su comentario especificando que la definición estaba yendo bien. El término delgado se cambia por definido ¿Por qué? Sencillo, términos como delgados o flaco se asocian a aspectos negativos pues implica ser pequeño (véase los comentarios de querer estar o ser más grande), mientras que está definido se relaciona a un estado bajo de grasa manteniendo una masa muscular concreta. Es por ello que se dice que una persona está muy

definida y no que está muy flaca o delgada, el término flaco puede usarse como insulto o de manera despectiva²⁰. Ella rectificó para no causar una mala sensación en mí, para que no me viera delgado sino definido.

Verse flaco, no tener ganas de entrenar, no progresar etc., son momentos que todo el mundo pasa a lo largo del gimnasio y siempre se repiten, siempre van a estar esos pensamientos y, en parte, son el motor que te permiten seguir avanzando. Pero, cuando se prestan, tienes que compartirlo con alguien. Las redes de apoyo que uno crea en torno a sus amigos, familia o pareja no sirven, no comprende, solo la red de apoyo que suponen los grupos en el gimnasio te reconfortan y dan la ayuda necesaria. Esas personas saben qué decirte y la manera en la que pueden ayudarte pues han pasado, pasan y pasarán por lo mismo que tú. La conformación de las redes de apoyo es un punto fundamental en el gimnasio, su existencia es posible ya que *“a través de su corporalidad, el hombre hace del mundo la medida de su experiencia, transformándola en un tejido familiar y coherente, disponible a su acción y permeable a su comprensión”* (Le Breton, 10, 2014). Esta corporeidad compartida permite la comprensión, el entendimiento, siendo estos puntos desde donde se construye la solidaridad y la ayuda.

En cierto sentido, el músculo como ideal es compartido en tanto que une a las personas que forman los distintos grupos dados en el gimnasio, es un elemento común a todos que los enlaza. A lo largo de mi experiencia etnográfica he podido observar que predomina un sentimiento de camaradería donde los avances de uno son celebrados por los demás²¹. La camaradería y la ayuda van de la mano ya que ambas nacen del fuerte sentimiento de comunidad. Hay una situación frecuente que se da en el gimnasio y que, en muchos casos, suele mostrar con claridad a los que están dentro, en un punto medio o fuera de las lógicas del gimnasio. Como se ha venido diciendo, el camino es duro y exige un alto compromiso y sacrificio para poder alcanzar las metas propuestas en torno al desarrollo muscular. El

²⁰ Es normal que cuando Manu se enfada o se pica con alguna persona en el gimnasio diga “que asco de flacos”. También usamos ese término cuando estamos bromeando y, en ese juego de los insultos entre amigos, le dices a alguno “calla flaco” o “ te falta comer flaco”. El término flaco es complejo y forma parte del lenguaje del gimnasio ya que la significación dada en este espacio es cualitativamente opuesta a su sentido fuera de este. Los espacios resignación el lenguaje a partir de modelos sígnicos válidos dentro de un espacialidad concreta, donde sólo los miembros que han asumido el sentido simbólico son capaces de usar el lenguaje. Y, en este caso, es un lenguaje del cuerpo.

²¹ Esta cuestión depende de cada persona individual y su personalidad, además, hay cuestiones interpersonales entre los miembros que son parte de la vida privada. Aun así, la percepción mayoritaria que he tenido es la que se describe.

entrenamiento exige disciplina y sacrificios en los que has de llevar a tu cuerpo cerca o del límite físico. No es en todos los entrenamientos donde uno hace esto, pero, en ocasiones es necesario.

Pues bien, esta situación cotidiana es sencilla. Cuando ves que un compañero o compañera le quedan una o dos repeticiones y se está esforzando al máximo -su rostro rojizo, los dientes apretados y un leve alarido que encarna el valor del esfuerzo- te acercas a esa persona y le gritas. Son gritos de ánimo. No tiene que ser un amigo o un conocido, puede que sea un mero desconocido. Pero, te acercas a esa persona o desde una media distancia le gritas diciendo cosas como “¡va, fuerte eh!”, “¡tú puedes!” o “¡la tienes!”. Aquellas personas acostumbradas y que lo ven lógico y normal, al escuchar estos gritos a veces se suman o simplemente entienden que es parte natural del entrenamiento. Por el contrario, las miradas extrañadas delatan la posicionalidad de los que, estando entrenando, no están bajo los mismos círculos ¿Por qué gritan? ¿Por qué animan? Es muy sencillo, sabes que esa persona está dando todo lo que puede, está luchando para conseguir esa repetición, el esfuerzo se plasma en esas acciones y, desde fuera, lo reconoces gritando para tratar de ayudarlo, para dar ánimos a que siga luchando y lo consiga.

Una vez pregunté la razón por la que gritábamos en estos momentos y, con una cuasi banal sencillez, me respondieron “porque le está costando y le está echando huevos”. Este es otro ejemplo de esa dualidad individuo-comunidad a la que se ha hecho referencia en apartados anteriores. El entrenamiento es individual, eres tú quien está levantando esa barra o las mancuernas, pero estás acompañado. Cuando necesites ayuda para hacer esa serie o necesites que alguien esté a tu lado gritando para darte ese extra de energía que necesitas cuando el cuerpo roza el límite, muy probablemente podrás encontrar a alguien. Y, ese alguien, será una persona penetrada en la totalidad de su ser por las lógicas del gimnasio ya que será quien pueda entender y sentir el sacrificio y esfuerzo que estás poniendo en ese ejercicio. El apoyo se construye compartiendo la corporalidad a través de un camino de experiencias comunes.

Ayuda y apoyo, son estas las bases sobre las que se asientan las redes constituidas entre los distintos grupos de gimnasio recorriendo los círculos concéntricos. Habrá días, semanas o meses donde veas que tu cuerpo se aleja de las referencias y, en ese momento, tendrás a personas a las que poder hablar y compartir tus pensamientos o sentimientos pues ellos también lo han vivido. Al igual que cuando estés luchando esa última serie estará ahí otro

igual que te anime a conseguir esa repetición, que, sí se piensa racionalmente, es solo una repetición, pero encarna los valores y la dureza del gimnasio, esfuerzo y sacrificio.

Este será el punto tratado a continuación, para ello me centraré en el aspecto estrictamente individual para plantear preguntas que fuera de esta lógica y este mundo del gimnasio pueden parecer ilógicas o carecer de sentidos. Algunas de ellas son ¿por qué sacrificarse? ¿Qué placer hay en el dolor muscular? ¿Vale la pena tantos pequeños sacrificios? Sacrificio, esfuerzo y ascetismo.

Tercer día de entrenamiento. Sacrificio, esfuerzo y sanciones

Ejercicio 1: En busca del ascetismo corporal. “No entiendo que no bebas alcohol por la dieta, vaya tontería”

Una de las sensaciones que uno tiene cuando llega al gimnasio es de estar en una zona de confort, un espacio amigable donde vas a estar rodeado de iguales. En cierto sentido debe tener alguna similitud a cuando el creyente entra en la iglesia y puede percibir el espacio de una manera única. Dentro del gimnasio no se encuentran los comentarios a los que uno se acaba acostumbrando ya sea sobre su cuerpo, cuestionando el estilo de vida o exponiendo algún cliché que poco o nada tiene que ver con las realidades que se viven. El propio espacio te empuja a sentirse seguro pues, como se ha dicho previamente, muchas de las personas que comparten contigo el lugar de entrenamiento también comparten tus experiencias, eres uno más y no el extraño. La corporeidad es común.

La metáfora del gimnasio como un camino es tomada ya que durante las travesías hay momentos en los que se avanzan a gran velocidad, otros en los que retrocedes y, algunos, en los que te quedas parado tratando de recuperar fuerzas para seguir caminando. La motivación y las ganas no son siempre las mismas y todos los que llevan tiempo en el gimnasio -siendo ya parte de su normalidad y casi que un deber ya establecido- no entrenan ni siguen estrictamente las dietas durante los 365 días del año. Habrá meses en los que la desgana te haga no llevar dieta o entrenar con menos intensidad, e incluso muchas veces se entrena sí gans y, en otras partes del año, la motivación vuelve y uno centra todas sus energías. El esfuerzo físico y mental que te exige el gimnasio -siempre que quieras dar tu 100%- no es sencillo y así lo he visto entre compañeros. Es normal querer tirar la toalla por preguntarse para qué o cuál es la razón por la que sacrificar tanto por el gimnasio. Tales dudas son frecuentes y forman parte del camino, cuando aparecen tienes una red de apoyo con la que expresarte ya que esas dudas también pasan en ellos. Te entienden, sientes que no eres el único al que le sucede y aprendes a entender que es parte del proceso. Aprendes que en los momentos en los que no hay motivación, en los que entrenas por una obligación autoimpuesta, en los que no te apetece esa comida, en ellos reside el valor del sacrificio, del esfuerzo. La fuerza no solo reside en el cuerpo ni el valor en la hipertrofia muscular, ser fuerte también implica ser capaz de entrenar y ser constante más allá de tus emociones.

Estas palabras resultan extrañas, incomprensibles e incluso motivo de risas entre los que no entienden ni han vivido este camino ¿Por qué gritaban al ver que luchaba con todas sus fuerzas para conseguir esa última repetición? Quienes saben la dureza que puede albergar este recorrido reconocen el valor del esfuerzo ajeno y lo apoyan. Ese grito es un acto de apoyo, un símbolo del reconocimiento mutuo del esfuerzo y el sacrificio. Durante la estancia en campo, ya fuera a través de conversaciones informales, entrevistas o mediante la reflexión personal, uno de las cuestiones que buscaba enfatizar, precisamente, era el esfuerzo y el sacrificio. La vida de gimnasio es una vida ascética, aun así, se ha de partir del hecho de que cada persona lleva a un grado más o menos agudo el sentido ascético (Damián Rodríguez, 2017). Pero, de manera generalizada hay rasgos que identifican esta corporeidad con una percepción ascética de la cotidianeidad que se plasma en acciones tan sencillas y normalizadas como pesar los alimentos que se ingieren a lo largo del día acorde con el tipo de dieta que en ese momento se tenga, priorizar el entrenamiento a otras actividades sociales, irse antes de los lugares pues necesitas descansar para mejorar el rendimiento físico etc.

Tanto dieta como entrenamiento son, por una parte, tipos de estrategias orientados a la consecución de referencias corporales y, desde otro prisma, son canales mediante los cuales el individuo constituye su identidad dentro del gimnasio. Véase en el primer apartado cuando me reconocieron y pude entablar una relación con una persona debido a un movimiento que luego fue asociado a una tipología de entrenamiento. Como estrategias que son, su eficacia va de la mano del grado de adecuación a las entidades físicas u objetivos y el grado de capacidad para su cumplimiento. Al combinar una dieta y un entrenamiento optimizados al máximo gracias a un cumplimiento cuasi militar, el progreso corporal está asegurado en el tiempo. Conforme mayores sean los sacrificios y el esfuerzo, los resultados llegarán antes y en mejor calidad. Pero ¿por qué hacerlo? Intentando aplicar ese sentido común es ilógico y extraño privarse de lo que el individuo quiere en pro de cumplir unas estrictas normas debido al cuerpo. Una dieta estándar que juega con la dualidad engordar-adelgazar está aceptada y se entiende como normal, pero tener una dieta cerrada de lunes a domingo enfocada al gimnasio, es mirada con ojos recelosos.

Este culto al cuerpo no solo se expresa en la customización llevada a cabo a través del ejercicio o el consumo que impacta en la forma de moldearlo. En un mundo sin grandes relatos, el individuo busca autorrealizarse encontrando en lo corpóreo un medio para ello. El modo de vida arduo y sacrificado en estas disciplinas deportivas no es azaroso, responde ante la necesidad del sujeto de reconocerse, es el medio elegido para asumir su existencia. La

lógica acordar que acompaña a estos cuerpos actúa como reconocimiento del individuo y de propia existencia misma (Broguet, Rodríguez y Mennelli, 2014) ya que entreno, luego existo.

Una de las particularidades de la lógica corporal puesta en juego en el gimnasio es la manera en la que se resalta el carácter individual de la persona. Aunque hay una comunidad en la que reflejarse y sentirse respaldado, el proceso de transformación del cuerpo es muy personal e individual. Ya sea en el entrenamiento o cumpliendo tus pautas alimenticias, es un proceso en el que ego yace consigo mismo. Pero, el sujeto se reconoce a sí mismo en la individualidad que le aporta lo corpóreo. Dedicar tanto tiempo y esfuerzo a cultivar la transformación corporal es un ejercicio arduo que exige compromiso y dedicación, en este proceso toda persona renuncia a otros placeres ya que son contrarios a los objetivos de su cuerpo. No tomar alcohol, controlar la dieta, anteponer el entrenamiento a otras actividades sociales etc., son ejemplos de las prioridades que se establecen cuando el gimnasio es priorizado. Este hecho implica el extrañamiento de los que no comparten esta lógica corporal del gimnasio o la pasión, pero, refuerza el sentido de comunidad y camaradería entre los que sí la comparten. Son tus iguales y te entiende. Los lazos más sólidos se construyen a través de compartir situaciones homólogas y poder sentirse comprendido por el otro que se convierte en un nosotros.

En esta ética del trabajo el individuo se encuentra a sí mismo. Cuando uno escucha las razones, pensamientos o sensaciones que transmiten muchas de las personas que han asumido esta corporeidad del gimnasio, se comparte el sentimiento de autorrealización a través del ejercicio físico, la alimentación, cumplir las rutinas etc. Desde la perspectiva de la persona, el sacrificio es significado como un logro del que sentir orgullo. Anteriormente se decía, respecto a la cuestión de género, que dentro de la comunidad no se encuentra ese grado de prejuicio contra una mujer con un alto grado de hipertrofia muscular. Seas mujer, hombre o cualquier forma de definirse, tu igual reconoce el sacrificio que ha supuesto para ti alcanzar ese cuerpo y, por ello, existe un respeto ya que lo comparte. Mediante este arduo estilo de vida que supone una alimentación estricta (tanto en periodos hipercalóricos como etapas de déficit), el entrenamiento, cambiar los hábitos sociales etc., el individuo se autoconstruye dentro de las paredes del gimnasio.

Hay un momento donde es tan natural hacer estos sacrificios que no son vistos como tal, para mí, lo normal es tener una dieta cerrada de lunes a domingo enfocada al gimnasio y que esté balanceada para tomar todos los alimentos necesarios. Llegando al punto que, de lo contrario,

me sería extraño, tener un almuerzo diferente todos los días ya no está dentro de mis planes. Al igual que el consumo de alcohol que, tanto en mí como en mis compañeros, se ha vuelto algo residual que se da en ocasiones puntuales y, cuando el ajeno pregunta, la respuesta es compartida: el alcohol es muy contraproducente tanto para la alimentación como por los efectos físicos que produce. Si por ejemplo quieres entrenar un sábado por la mañana, el cansancio se puede combatir con cafeína u otras sustancias, pero, el efecto del alcohol bajará tu rendimiento físico sin poder contrarrestarlo. Por lo que el alcohol se elimina o su ingesta es mínima. Muchos de nosotros hemos tenido que responder a la pregunta de ¿por qué no bebes? y, al dar la respuesta anterior, suele provocar concierto, incomprensión, hasta burla en ciertas ocasiones. En una de las conversaciones informales tan asiduas que teníamos -y seguimos teniendo- entrenando, Marcos comentó una de esas veces en las que tuvo que dar explicaciones y, la respuesta de la persona contraria, fue “No entiendo que no bebas alcohol por la dieta, vaya tontería”. Este tipo de respuestas no son aisladas, es más, en los registros del material de campo dispongo, hay distintas respuestas dadas frente a esta pregunta y todas comparten la incomprensión del oyente que se mueve entre no entender la lógica para rechazar el alcohol y hasta un punto de desvalorización de la opción tomada ya que quién le da tanta importancia al gimnasio.

Una de las cuestiones que se viene plasmando a lo largo de todo el texto es esa idea centrada en afirmar que el gimnasio puede llegar a convertirse en algo solo comprendido por lo que están muy adentro. Cuando se habla de los itinerarios corporales compartidos se enfatiza en lo alejado que están de aquellos que no han asumido la corporeidad del gimnasio, es por ello que la comunidad o el grupo del que formas parte juega un papel tan importante. Respecto al ascetismo es igual. El sentido ascético autoimpuesto carece de lógica fuera del gimnasio, el individuo se niega comer aquello que desea, tomar el alcohol que quiera o llevar a cabo ciertas actividades sociales porque en ese día u hora tiene que entrenar. No en vano, el camino del gimnasio es duro por el ascetismo al que has de asumir si quieres ser lo más eficiente posible en torno al progreso de la hipertrofia muscular. El músculo te obliga a ser constante y sacrificar todo por él. El ascetismo es también buscar el dolor muscular (Damián Rodríguez, 2017) ya que sabes la necesidad de alcanzarlo para progresar, la corporeidad te exige no solo aguantar, sino aprender a disfrutar ese pinzamiento que sientes en el grupo muscular que estás trabajando. El dolor implica esfuerzo y es motivo de orgullo en tanto que estás entrenando de la manera que debes.

¿Qué lleva a una persona hacer esto? Ya sea el dolor muscular, tener una estricta alimentación o cualquiera de estas acciones ascéticas, el individuo las lleva a cabo por el valor que implica en su autorreconocimiento. En un mundo contemporáneo donde la clase, el partido, la nación o la religión entre otras no se erigen como paraguas sobre los que el individuo se refugia, espacios comunes que le dan un sentido de pertenencia ¿qué le queda? Una de las particularidades de la relación entre identidad e individuo es el papel tan determinante que tiene el yo en la construcción de sí mismo y, el gimnasio, actúa -a su manera- como espacio donde sentirse en comunidad y, a la vez, realizarse como individuo único. El ascetismo implícito pone en valor el gimnasio, le recuerda su existencia y le da sentido. Es ese sentimiento de saber que lo has conseguido, que te has realizado a pesar de la dureza del camino, es eso lo que empuja a no abandonar. Podría decirse que el individuo lleva a cabo una tarea prometeica consigo mismo.

La relación con el gimnasio no es igual en todos los momentos, en ciertos periodos la intensidad del sentido ascético es mayor que en otros. En estos momentos donde el ascetismo se intensifica aparecen sanciones que el propio individuo se impone ¿Cómo se manifiestan estas sanciones? Tomemos un ejemplo extraído de una entrevista. En el desarrollo del diálogo fui moviendo la temática de la conversación hacia la cuestión ascética y, concretamente, en aquellos momentos donde se vive con una mayor intensidad. Conforme más fuerte sea la intensidad, será más probable que aparezcan exactas sanciones debido al incumplimiento de las normas ascéticas. En estos diálogos aparecen experiencias personales que son las que dan forma a los itinerarios corporales tanto de la otra persona como mía, es un ejercicio bidireccional en el que ambos compartimos nuestras vivencias. En este caso concreto se dio la situación que los dos compartimos las sanciones sobre la alimentación ¿En qué consiste? La alimentación, como se ha dicho previamente, es parte de las estrategias puestas en juego para conseguir el objetivo de aumentar la hipertrofia muscular en la relación con las referencias corporales. Independientemente del tipo de dieta que se tenga, su incumplimiento puede -y en estas ocasiones es común que pase, pero el grado depende de la persona- generar un sentimiento de culpabilidad causado por ruptura del cumplimiento ascético.

- “Yo sé que no pasa nada por saltarse la dieta, al contrario, hay días que me la he saltado y cuando me levanto me veía totalmente pegado (se refiere a que la piel se le pegaba al cuerpo mostrando de una manera más precisa la composición muscular), y que está bien para la cabeza. Y yo lo sé quillo, pero hay momentos en los que estoy muy centrado en el gimnasio que no puedo evitar sentirme algo culpable. Luego pasa y no le doy importancia, pero a lo

mejor no disfruto de la misma manera. Al igual que como llevo tantos años haciendo dietas ya se me casi que las macros de memoria (quiere decir que es capaz de ver, por ejemplo, un tortilla y hacerse una idea aproximada de cuántas proteínas, hidratos y grasas puede tener esa comida) y cuando salgo a comer fuera pues no puedo evitar ver un plato y hacer un cálculo aproximado”.

Todo compromiso ascético va acompañado de un conjunto de sanciones autoimpuestas que reaccionan al no seguimiento de las normas y reglas. Estas acciones son necesarias para evitar reincidir en el incumplimiento hasta el punto que la sanción funciona como una medida preventiva. Si sabes que saltarse la dieta puede ocasionar una culpabilidad, al ir a comer a un bar o restaurante puede que prefieras llevarte tu comida o pedir aquello que sepas que se parece a lo que corresponde con tu dieta. Si bien, estas sanciones no son igualmente compartidas por todos y dependerá del grado de ascetismo al que uno se comprometa. Al igual que puedes sentirte culpable, otras personas con las que he dialogado sobre esta misma cuestión afirman que no les importa en absoluto saltarse la dieta de manera ocasional. El gimnasio es un camino que no es lineal y sin cambio, al contrario, hay numerosas desviaciones, modificaciones en la ruta. Las sanciones pueden aparecer en etapas concretas y desaparecer posteriormente, dependerá de la persona tanto del grado en que esté llevando el compromiso como de la propia psique. Lo que sí he podido observar mediante el trabajo etnográfico es una especie de fórmula donde a mayor grado de ascetismo mayor es la posibilidad de encontrar sanciones autoimpuestas cuando el individuo rompe las reglas ascéticas.

Lo que busca resaltar de este fragmento de conversación no solo es la sanción en sí, sino la profundidad e importancia que tiene el sentido ascético del gimnasio a la hora de configurar la relación y percepción del sujeto con su cuerpo y acciones a través de la corporeidad. Este ascetismo corporal pone al cuerpo como el eje sobre el que construye atravesando todas las dimensiones de la cotidianeidad. El cuerpo musculado no se reduce al mero entrenamiento ni al tiempo en el que éste se desarrolla, sino que a lo largo del día lo corporal se hace presente en todo momento. El sentimiento ascético acompaña a la persona en tanto que es su normalidad. Una de las razones por las que se ha afirmado la dureza del camino que presenta el gimnasio deviene no sólo del sentido ascético, sino del fuerte impacto que supone para el individuo que no puede distanciarse de su cuerpo. Las exigencias son físicas y mentales.

Ese novato que empezó sin entender la dimensión sónica de los movimientos corporales ahora antepone el gimnasio a las demás esferas de su vida. Su camino se ha ido moldeando partiendo desde el desconocimiento hasta sentirse uno más del grupo, el gimnasio se ha convertido en una pasión que prioriza ante todo. Ahora sigue una dieta concreta, en los entrenamientos disfruta con el dolor muscular y se siente más cómodo entre sus iguales en el gimnasio para poder expresar y compartir este camino que está viviendo. Para él, el ascetismo no es objeto de reflexión o de cuestionamiento, al contrario, es lo que uno debe de hacer para conseguir el cuerpo deseado, el músculo como objeto de deseo impone un estricto ascetismo corporal. Cuando sabe que no ha cumplido con su deber, que se ha saltado las normas y no ha dado su máximo esfuerzo, a veces siente culpabilidad, tristeza o se enfada por no ser más estricto. Y, aunque levemente se fustigue, utiliza esos sentimientos como motor para seguir haciendo las cosas bien y ser más consecuente, trabaja más duro ya que sabe lo que se siente cuando no lo hace. Salirse del camino ascético sólo refuerza su corporeidad, solo hace mas fuerte al cuerpo musculado ¿Comparte estos pensamientos y sentimientos con su círculo? Aprendió a no hacerlo ya que no le comprenden, con sus homólogos del gimnasio, sus iguales en el grupo, las únicas personas que no solo le comprenden, sino que viven o han vivido lo mismo que él. Es en el gimnasio donde hay un espacio de seguridad y confort que fuera puede convertirse en motivo de burla, prejuicio o incomprensión. El siguiente apartado versará sobre la cierta marginalidad que se aplica sobre las personas ascéticas del gimnasio a raíz de la incomprensión y los prejuicios en ellas impuestas.

Ejercicio 2: Cuerpos y lógicas que no se entienden “¿Cómo no te puedes ver bien con el cuerpo que tienes?”

Los cánones occidentales hegemónicos o mayormente compartidos tienden a reproducir una imagen idealizada para el hombre y la mujer donde él es una persona leve o moderadamente musculada mientras ella presume de delgadez y delicadeza. El cuerpo masculino ha estado y está asociado al músculo y la fuerza en tanto que le corresponde bajo la perspectiva de género. Al contrario que la mujer quien ha sido no solo expulsada de este par músculo-fuerza, sino que es fuertemente sancionada si lo asume en un elevado grado. La imagen del hombre musculado y la mujer delgada asociada al gimnasio reproduce una visión altamente prejuiciosa que reduce toda la complejidad y diversidad a solo una expresión. En otras palabras, la visión estereotipada –que es parte de la realidad pues se da en muchos casos dentro del gimnasio, pero, no es la totalidad- se presenta como el todo del gimnasio. Este ejercicio esencialista y prejuicioso desvaloriza la complejidad y riqueza de las corporeidades

puestas en juego dentro del gimnasio y sus significados. Hay una estrecha conexión entre estos cánones y referencias corporales hegemónicas para con formas concretas de entender el gimnasio. Pero, como se ha tratado de mostrar a lo largo de este trabajo, hay otras formas o perspectivas alejadas que conforman un universo en sí mismo y que tiende a entrar en contradicción e incluso conflicto con las visiones e interpretaciones más normativas.

¿Es el cuerpo altamente musculado una corporeidad marginal? ¿Puede considerarse como una alteridad corporal? A estas preguntas mi propuesta es responder afirmativamente en aquellos casos donde se da un alto grado ascético y la correspondiente concepción del músculo como el objeto de deseo inacabado. Este sentido de lo marginal se potencia fuertemente en el caso de la mujer debido a la ruptura con la perspectiva de género impuesta que encasilla lo femenino a través de conceptos como delicada, emocional, débil etc. Y, a pesar de los discursos más recientes que deconstruyen esta visión de lo femenino mediante estrategias que buscan el empoderamiento y construir nuevos relatos sobre la feminidad o el rechazo crítico al género, la mujer que presenta una desarrollada hipertrofia muscular sigue siendo expulsada a los márgenes. Las sanciones impuestas a su homólogo en hombre también se dan, pero, no hay ese grado de marginalidad que en la mujer sí ocurre. Con el objetivo de desarrollar estas cuestiones, utilizaré varios prejuicios vistos y vividos durante mi trayectoria etnográfica y personal en el gimnasio.

Muchas veces son comentarios, pequeñas burlas que pretenden ser inofensivas e incluso preguntas que, nacidas del desconcierto, tienden a hacerte sentir como un extraño que ha de dar explicaciones sobre cuestiones tan desconcertantes y ajenas a la comprensión del que te pregunta reduciéndose en muchos a casos a “¿por qué te traes un tapper?” “¿has dejado de beber alcohol en el gimnasio?” “¿pero cómo puedes preferir ir a entrenar que salir un viernes?”. Aquellos que llevamos el suficiente tiempo en el gimnasio y hemos adoptado un compromiso ascético hemos escuchado este tipo de comentarios con asiduidad. Hablar con compañeras sobre esta cuestión tiende a dar pie a expresar aquellos comentarios o situaciones de las que acabas riéndote, pero que en el momento de darse te molestan. La incompreensión es normal cuando uno no está familiarizado con mundos particulares, si bien, esta incompreensión se torna negativa cuando está cargada de prejuicios y desvalorización. Se cuestiona y quita importancia a tu pasión por el gimnasio, podría decirse que no hay valor en el sacrificio y esfuerzo que pones en tu cuerpo ya que es una tarea inútil.

¿Por qué tiene más valor o está más aceptado una pasión artística como la danza que el gimnasio? La persona que articula su ascetismo en la danza no es diferente del que lo hace en el gimnasio, pero uno es legitimado y otro no tanto. Un compañero rescató una situación vivida en la que estaba en un grupo de personas y, una chica, comentó que tiempo atrás iba al gimnasio. Se sorprendía -con cierta- burla de aquellos tíos que hacían ejercicios frente al espejo para mirarse. Ella lo veía como algo absurdo e incomprensible, cómico para su perspectiva ¿Y sí en vez de un *curl* de bíceps con mancuerna fuera un paso de baile?²² ¿También sería incomprensible y cómico? Tanto mi compañero como los demás que estábamos escuchando su anécdota solemos entrenar mirándonos al espejo ya sea para ver si la técnica es correcta o simplemente para ver el músculo en funcionamiento, siendo un momento de belleza y satisfacción. Esa chica no pretendía entender la razón por la que esos hombres se miraban al espejo mientras entrenaban con sus mancuernas, le pareció gracioso y reforzó su imagen del prejuicio fundamentada en el desconocimiento.

¿Por qué se empuja hacia la marginalidad o, al menos, hacia posiciones cercanas a los márgenes? Al igual que se verá a continuación con la cuestión de la mujer, cuanto mayor sea la ruptura que propone el cuerpo se plasmará en una mayor cercanía a los márgenes y, consecuentemente, se darán las sanciones correspondientes. Tales situaciones refuerzan los lazos formados en el gimnasio debido a la búsqueda de un entorno en el que sentirse comprendido²³. El cuerpo musculado puede llegar a ser situado en los márgenes corporales por su exaltación del músculo y su alto grado ascético que entra en conflicto con valores como el hedonismo contemporáneo. La corporeidad puesta en juego apuesta por invertir la dualidad mente-cuerpo dándole al polo corporal el papel dominante, siendo una propuesta de corporeidad que rompe con la tradición más judeocristiana del cuerpo. Una propuesta corporal de este calado necesita de fuertes lazos y redes de apoyo a partir de los que reforzar la identidad y el compromiso con la corporeidad. Las sanciones o la incomprensión solo refuerzan el hermetismo y hasta el orgullo que demuestran aquellos que viven plenamente el gimnasio.

²² Modalidades como el culturismo son artísticas en tanto que se basan en una construcción del cuerpo mediante la belleza, son esculturas humanas.

²³ Hay una expresión usada que es gym-bro que vendría a ser hermano de gimnasio, esta expresión es usada de muchas maneras, pero, refleja la hermandad que se crea desde el gimnasio. Frente a las acciones y la incomprensión externa uno tiene al gym-bro que con el que poder conversar siendo iguales.

Para finalizar, retomaré la cuestión femenina haciendo un apunte desde un prejuicio ciertamente extendido. Una de las críticas o ideas que se dan desde fuera del gimnasio es la percepción conservadora en torno a la masculinidad. Desde esta perspectiva se afirma que el gimnasio reproduce una masculinidad tradicional asociada a la fuerza y el músculo, hombres siendo hombres. En mi experiencia etnográfica he podido observar personas que, efectivamente, tomaban el gimnasio para resaltar lo masculino. Si bien, cuando te acercas a aquellos grupos formados por personas que han asumido el cuerpo musculado y se identifican con disciplinas como el culturismo o el *powerlifting*, esa percepción externa carece de sentido. En el apartado anterior al tratar la cuestión ascética me preguntaba cuáles eran las razones que podrían llevar a una persona a sacrificarse y esforzarse tanto, a cumplir un régimen ascético por el músculo. Y, la respuesta, se encuentre entre el significado otorgado al músculo y el sentimiento de relación e identidad individual que supone el gimnasio. La conversar con hombres pertenecientes a estos grupos no exaltan una relación entrenamiento-masculinidad ¿Qué valoraban? El esfuerzo, saber que han sido capaces de lograr ese cuerpo. Seas hombre o mujer, si tienes un cuerpo muy cercano a esas referencias corporales o entrenas con dureza mostrando ese sacrificio, tendrás el respeto y te valorarán no por quien eres, sino por el sacrificio que haces. El músculo actúa como un absoluto.

¿Qué tiene de especial la mujer musculada? Históricamente, el binomio fuerza-músculo ha sido asociado al hombre mientras que le era negado a la mujer (Sánchez, 2014). Actualmente se sigue manteniendo esta estructura, insultos como marimacho o el recelo al cuerpo femenino muy hipertrofiado²⁴ muestra que a la mujer se le sigue negando ese binomio²⁵. Pero ¿es así en todos lados? No, el gimnasio es un espacio que no solo permite y acoge que la mujer se haga con el binomio fuerza-músculo, sino que cuando lo consigue es respetada y valorada. Estos espacios han abierto nuevas posibilidades para la mujer y el binomio fuerza-músculo que empieza a poder ser apropiado por cualquier persona sin sanciones, al menos dentro de estos espacios. A pesar de que el gimnasio mantenga y siga reproduciendo esquemas simbólicos propios de masculinidades y feminidades tradicionales y conservadoras, también se abre como un espacio de la alteridad en el que se puede dar nuevas narrativas

²⁴ “*El símbolo y la metáfora van en contra de la mujer, pues ella hace exactamente lo mismo que el hombre, pero siendo castigada por ello*” (Sánchez Rodríguez, 342, 2019).

²⁵ “...se considera la forma en que las mujeres cultivan su apariencia de un modo bastante restrictivo, como una subordinación a las normas dominantes y bajo la influencia directa de los discursos hegemónicos, como si las personas fueran seres pasivos sometidos a las leyes del mercado e industrias de la belleza.” (Esteban Galarza, 79, 2004).

críticas del cuerpo. Disciplinas como el culturismo o el powerlifting son herramientas discursivas para la reivindicación de nuevas corporeidades en hombres y mujeres y el rechazo a la tríada esencialista músculo, fuerza y masculinidad.

Como ha demostrado -con acierto- el movimiento feminista, el cuerpo es un medio excelso para la crítica y, en este caso concreto, los cuerpos femeninos musculados actúan como estrategias de reivindicación y rechazo a la expulsión de la fuerza y el músculo a la que la mujer ha estado sometida históricamente. Ella rompe esquemas y patrones simbólicos que han pertenecido al hombre durante siglos y, ahora que el gimnasio está abierto a todos los públicos, muchas mujeres pueden reivindicar su corporeidad sin dar cuenta de las acciones pues tienen una comunidad que las respaldan.

La mujer que ha trabajado para tener un cuerpo profundamente musculado es sancionada y expulsada a los márgenes ya que cuestiona el esencialismo de la tríada hombre-músculo-fuerza (Reneé Rosen, 2019). Y, por ende, del propio sistema de sexo-género. Dentro de los sistemas simbólicos que permean estos cuerpos entrenados no hay sanciones hacia la mujer por su músculo o su fuerza, al contrario, es alabada ya que tanto la fuerza como el músculo no están determinados por el sistema sexo-género. No se da tal sanción por parte de aquellas personas que entienden y viven las corporeidades dadas en el gimnasio, ya sea hombre o mujer, la consideración viene dada por el respeto hacia el par músculo-fuerza y el reconocimiento de ser parte de la comunidad. No se pretende afirmar categóricamente que, dentro de estos clústeres, no haya ningún tipo de recelo ni prejuicio contra la mujer hipertrofiada y fuerte, sino que su cuerpo sí está dentro del sentido y la coherencia que forman los imaginarios dados en el gimnasio. Este es un ejemplo de la manera en la que puede plasmarse la capacidad disruptiva de los cuerpos en el gimnasio al ser capaces de construir formas corpóreas que se alejan de los esquemas e imaginarios normativos. El significado dado al cuerpo por una persona que haya asumido la corporeidad propia del gimnasio choca con el sentido común, en este caso, con el sentido común de lo que es la feminidad. Si bien, no se ha de establecer como un elemento disruptivo que pretende romper con la dicotomía masculino-femenino

Las sanciones al cuerpo altamente musculado y a la cotidianeidad ascética que hacen gala aquellos que viven plenamente el gimnasio es el resultado de la distancia tomada con el sentido normativo otorgado al cuerpo. El gimnasio, tal y como es vivido en su grado más comprometido, pone en juego elementos como valores, ética de trabajo, percepción e

interpretación de la figura corporal etc., cobra sentido y coherencia a partir de la corporeidad de la que forman parte. Fuera de ella solo produce extrañez e incompreensión que pueden obtenerse en sanciones como la burla, el menosprecio o la expulsión a los márgenes corporales. Los numerosos prejuicios dados en torno al gimnasio se mantienen y siguen reproduciéndose en el tiempo consolidando esta visión deformada de la realidad vivida por muchas personas. Y, en este panorama de sanciones, es la mujer quien sufre las más severas pues su cuerpo que luce una intensa hipertrofia muscular rompe con la tradición del músculo y el hombre. Es su cuerpo el que supone una mayor transgresión de los límites corporales y, como consecuencia, es mandada a una posición plenamente situada en los márgenes. Sin embargo, a pesar de las miradas y los comentarios, la comunidad formada en los grupos de gimnasio se encargará de ofrecer una red de apoyo en la que compartir su itinerario corporal con iguales a ella, encontrando un lugar donde sentirse cómoda con el músculo.

Discusión de resultados

El presente apartado tiene como objetivo mirar desde fuera el presente trabajo con la finalidad de plantear errores, críticas y contextualizar las limitaciones que ha tenido. Tomaré como punto de partida la duración del trabajo de campo. Este ha sido desarrollado a lo largo de, aproximadamente, seis meses en los que se ha estado un total de 8-12 horas semanales sin contar con acciones externas como pueden ser las entrevistas. Sumado a ello, este trabajo es el primero que realizado desde la perspectiva etnográfica, por lo que los errores también forman parte de ser un novato en este oficio llamado etnografía. El tiempo y la inexperiencia han supuesto un hándicap a la hora de recolectar material empírico y su posterior selección. Este proceso requiere de experiencias a partir de las cuales mejorar en la capacidad tanto de desarrollo en campo como de la mirada analítica del material ¿A qué registro se ha de dar más importancia? ¿Cómo llevar a cabo de la forma más eficiente el trabajo en campo? Es la experiencia de los años quién te enseña. Teniendo en cuenta el corto periodo etnográfico y los errores de novato ¿cuáles han sido las dificultades e insuficiencias más importantes de este trabajo?

A) Tipología de gimnasios

El trabajo de campo se ha llevado a cabo en un gimnasio el cual he sido asiduo durante toda mi etapa en el gimnasio. Este punto de partida ha tenido cuestiones positivas como la facilidad para acceder a los informantes que eran conocidos previamente y veían en mí una figura conocida y amiga. La confianza ha estado desde el inicio ya formada, ayudándome a poder tener conversaciones más personales sobre sus experiencias en el gimnasio y acercándome a un gran número de personas que, de no tener esa relación previa, hubiera sido más complejo. En cierto sentido, inicié el trabajo de campo previamente a su formalización en objeto de investigación.

Pero, entre el poco tiempo que se ha tenido y la sólida base de informantes a la que he podido tener acceso gracias a las relaciones personales previas al trabajo, no he optado por hacer campo en otros gimnasios. Este es uno de los errores más importantes ya que el resultado es una visión sesgada de la vivencia del gimnasio reducido al gimnasio en el que he hecho campo. No todos los gimnasios son iguales, hay una gran diferencia entre un gimnasio comercial y uno de barrio, las vivencias aportan perspectivas diferentes que nutren al trabajo

etnográfico, pero yo solo he optado por un único espacio. Es por ello que propongo esta distinción entre tres tipos de categorías de gimnasio en los que se debería desarrollar el trabajo etnográfico con el fin de poner en duda y relación lo obtenido en cada uno de ellos.

Estas tres categorías actúan de manera analítica y no representan perfiles cerrados o estáticos, al contrario, a lo largo del recorrido etnográfico se podrá observar cómo se van entrelazando. Deben entenderse como tipos ideales usados para generar un mapa conceptual etnográficamente hablando, la experiencia concreta mostrará las particularidades de cada espacio localizado y cómo se entremezclan o nos las distintas categorías definidas. Para una futura continuación se deberá de establecer una etnografía multisituada (Marcus, 2001) a partir de estas tres categorías para evitar el sesgo producido por haber reducido el campo a un gimnasio concreto.

- De barrio: Responden a gimnasios locales pertenecientes a pequeños empresarios que se sitúan a lo largo de las ciudades, desde la periferia hasta el centro. Lo particular de estos espacios es su carácter local construido por los miembros que, por regla general, suelen ser vecinos de los alrededores del establecimiento. El espacio físico tiende a ser pequeño y el material menos novedoso pues no son negocios que tengan el respaldo de capital de las grandes compañías, sino que son gestionados por particulares que no disponen de un monto suficiente para tener las mejores y más nuevas máquinas (este hecho dota de una estética particular a estos gimnasios, especialmente en el ámbito culturista pues resalta el aroma a la vieja escuela en contraposición a los gimnasios comerciales propios de la condición de masas). Aquí se da una fuerte personalización tanto del espacio como de las relaciones entre los usuarios debido a la cercanía entre las personas que lo conforman. Son vecinos o miembros que llevan un largo tiempo yendo a ese gimnasio creando un sentido casi familiar.
- Comercial: Esta categoría engloba a los gimnasios pertenecientes a cadenas nacionales o multinacionales que representan espacios de masas caracterizados por la condición líquida del anonimato. A lo largo del día -abren temprano y cierran tarde- pasan por sus instalaciones cientos de personas que, en su mayoría, no establecen relaciones con los otros usuarios, reforzando el sentido individualista. Si bien, al ser un espacio compartido se generan lazos entre las personas, lo que importa de esta categoría es su condición dual de espacio-no espacio (Augé, 2000) propio del sentido de masas que atraviesan las dinámicas de estos establecimientos.

- Especializados: Suelen enfocarse a disciplinas concretas como el crossfit, halterofilia o *powerlifting* y tienden a presentar una dimensión física-estética diferente al de los gimnasios ya que son boxes o naves con materiales más orientados a las disciplinas. Se caracterizan, a nivel simbólico, por reforzar el sentido de comunidad propio de aquellos que comparten una disciplina deportiva y el modo de vida asociada a ella, siendo ésta la que vincula el sentido comunitario. El uso de círculos concéntricos se manifiesta con claridad en este tipo de gimnasios ya que se enfoca a personas que tienen elementos compartidos que les hacen formar parte de un currículo concreto. En estos gimnasios se verá normal que grites a otra persona si está haciendo un levantamiento pesado o está llevando su cuerpo al límite como se mostró en apartados anteriores. Mientras que, en un gimnasio comercial, probablemente encuentres muchas caras que muestran desconcierto.

Una etnografía más profunda y compleja exige poner en diálogo las experiencias sacadas de estas tres tipologías de gimnasios ya que el espacio condiciona tanto la forma de desarrollarse la práctica como de los significados puestos en juego. Haber desarrollado todo el trabajo etnográfico en un mismo gimnasio me ha llevado a caer en un sesgo que permea la investigación y resta riqueza a las formas de vivir el gimnasio.

B) Mi posición en campo

Previamente a pensar en el gimnasio como un objeto de investigación yo ya llevaba años entrenando habiendo hecho de las barras y mancuernas mi pasión. Partir desde una posición en la que ya estaba integrado en el campo supuso una ventaja a la hora de poder hablar el mismo idioma corporal, compartiendo la subjetividad del cuerpo con las personas que formarían parte del campo. En caso de haber empezado de cero en el gimnasio, seis meses serían un periodo muy corto de tiempo para poder comprender la reflexividad interna del grupo, especialmente en un ámbito como el gimnasio donde se aprende mediante el cuerpo. Este punto es muy importante ya que la facilidad con la que he podido desenvolverme en el campo viene dado por la posición que he ocupado siendo nativo (Abu-Lughod, 2012) del gimnasio, ya fuera para poder acceder a los informantes, establecer un lazo de confianza o entender la coherencia interna de las corporeidades puestas en juego ¿Qué factores son los que me han llevados a designar este hecho como un potencial error o peligro para la etnografía? ¿Hasta qué punto puede desvirtuarse la labor etnográfica cuando es atravesada por la pasión?

En la introducción a este trabajo se afirmaba que uno de los motivos por lo que se ha seleccionado este objeto de investigación es la relación personal que tengo con el gimnasio, habiéndose convertido en una pasión. Esta pasión afecta tanto a mi juicio etnográfico como a la capacidad analítica. Claro está que la supuesta objetividad científica es una falacia inexistente en el transcurso de cualquier investigación y, mucho menos, en la labor etnográfica. La subjetividad siempre está presente, pero, en este caso se da la particularidad de la pasión nacida a raíz de la posición ocupada en el campo ¿Cómo afecta este tipo de subjetividad en campo? Una de las características que pueden extraerse de la lectura del presente texto es la notable defensa que se hace del gimnasio y la justificación pertinente contra las visiones esencialistas y diversos prejuicios que se han establecido. Esta posición de defensa condiciona toda la reflexión etnográfica a pesar de estar enlazada con los motivos de este trabajo, pero puede suponer una potencial fuente de desviación de la interpretación dada al contenido empírico. Ya no solo la mirada está fuertemente condicionada, sino que al tener la misma normalidad que mis informantes, existe el riesgo de pasar por alto contenido empírico al no ser capaz de extrañarme de mí mismo y la situación. Este es uno de los puntos más debatibles del trabajo, la posibilidad o el grado posible de extrañamientos cuando uno es nativo de su campo.

Cuanto mayor es el grado de penetración en el campo, más complejo es el proceso de extrañarse de sí mismo en tanto que hay una normalidad establecida y una fuerte condición mental de la que uno ha de separarse a lo largo del trabajo etnográfico. Saber moverse entre el papel de antropólogo y el apasionado del gimnasio es un ejercicio nada sencillo siendo cuestionable que en este trabajo se haya realizado con un grado suficiente de acierto. Mejorar en este aspecto es una tarea que recae en la experiencia que se adquiere con el paso tiempo entrenando las habilidades etnográficas. Si bien, no considero que mi posición o esa pasión y defensa del gimnasio sea un error, lo deseable es poder comparar etnográficas de un mismo objetivo de investigación realizadas por personas que parten desde diferentes posiciones. Poner en diálogo distintas etnografías es un ejercicio interesante que muestra la variedad de voces nacidas a partir de un mismo campo, aportando diversidades de miras e interpretaciones. El posible error que se da en este trabajo en relación a esta cuestión reside en el exceso de pasión y su consecuente falta de extrañamiento. Independiente de la posición ocupada ha de darse un movimiento de entrada y salida para que no esté altamente condicionado la labor etnográfica. De no haber ese grado de extrañamiento, la etnografía se

convierte en una ficción donde el material empírico es la base para poder construir un relato que cumpla con los deseos y objetivos del investigador.

Conclusiones

A lo largo de este recorrido se ha tratado de dar una visión del gimnasio capaz de contrarrestar las nociones que se tiene de este desde fuera, mostrando la amplísima profundidad y riqueza que esconde una vez comienza a desgranarse su interior. El mundo del gimnasio esconde todo un universo que solo a través de la inmersión etnográfica sale a la luz. Cada vivencia particular dará luz a una perspectiva antropológica particular, en este caso la mirada antropológica se ha entremezclado con la pasión que tengo por el gimnasio, es este al que me permite ver belleza y sentido a cada una de mis acciones, a cada músculo del cuerpo.

En nuestras sociedades occidentales contemporáneas es ya una tónica asentada el cuidado y culto del cuerpo desde diversas perspectivas, las estrategias corporales crecen a pasos agigantados y la industria del cuerpo se posiciona como una fuente recurrente de beneficios. El auge de los gimnasios comerciales representa el sentido del consumo de masas que ha sido como una especie de plaga en la última década, por numerosas ciudades iban apareciendo nuevos gimnasios y nuevas franquicias, hasta el punto de hacerse moda. Paralelamente, las redes sociales han sido claves en la expansión de este sector y su permeabilidad en el público. Pero, esta etnografía no versa ni se centra en ese público, busca a esos grupos de personas que ven el gimnasio en su versión más clásica o tradicional. El cuerpo musculado es el eje sobre el que gravitan los ideales. Son esas personas que han aceptado la totalidad de la copropiedad del gimnasio y el compromiso ascético exigido para llevar a cabo la tarea inacabada que se imponen. Son ellos los protagonistas de este trabajo, es por esta razón que el objetivo general no ha sido una excesiva teorización del gimnasio ni tratar sus experiencias e itinerarios corporales como meras premisas para la reflexión antropológica. He intentado hacer un trabajo más personal en el que puedan identificarse aquellos que, cómo mis homólogos en el gimnasio, sentimos esta pasión por las barras y mancuernas.

Los ejemplos sacados del material empírico han permitido reforzar el cuerpo teórico no para dar validez a lo que he tratado de decir, sino para mostrar esos comentarios o anécdotas que la mayoría de personas hemos vivido. Con cierta seguridad puedo afirmar que, muchos de esos comentarios, han sido oído por las personas comprometidas con el gimnasio. Este es el motivo que está detrás de la selección de estos registros empíricos, quería que, cuando algún compañero del gimnasio lo leyera, pudiera sentirse identificado y, paralelamente, poder crear reflexión y debate a raíz de lo expuesto. Además, para aquellos que no han pisado nunca un

gimnasio o, sí lo han hecho, no han pasado las barreras iniciales, dar cuenta de la riqueza que se esconde tras la mera apariencia de hombres y mujeres haciendo ejercicio. Detrás de la superficie hay un profundo sistema simbólico del que poder aprender.

Bajo la imagen extraña de esa persona que pesa su comida y llega con su macuto ya que viene o va al gimnasio, se esconde todo un universo de significados, valores, ética etc., que la etnografía es capaz de mostrar. Desde fuera, ese compromiso ascético carece de sentido y valor, es una renuncia al hedonismo y hasta una especie de castigo continuado que te priva de placeres como la comida desmedida o el ocio asociado al alcohol. Y es lógico que no sea comprendido, solo quienes lo llevan a cabo pueden entenderlo. Ciertamente, no hay argumentos ni motivos que busquen justificarlo. Puede que solo sea la propia sensación de sentirse realizado, de saber que has trabajado duro siendo constante. Sobreponerse a los baches del camino, a las complicaciones que en este aparecen, la ética de trabajo que pone en valor el compromiso ascético vale la pena por conseguir ese cuerpo musculado que es, por naturaleza, inacabado. El individuo toma unas referencias corporales que se van transformando a la par que su cuerpo va progresando, siendo este el motor constante que empuja a ir día tras día al gimnasio, siempre se puede seguir avanzando en el músculo.

Cuerpo y mente son retados a dar lo mejor de sí para soportar la dureza del camino en el que el individuo se adentra. El objetivo del cuerpo musculado se convierte en un objeto de deseo inacabado que se renueva constantemente en tanto que las referencias corporales del sujeto se van refinando. Es por ello que el cuerpo del presente es el cuerpo que se deseaba en el pasado, pero, una vez se tiene se aspira a un cuerpo futuro, siendo esta una dinámica que se repite para reforzar la necesidad de seguir entrenando y no abandonar. Cuanto más se refinan las referencias corporales, el límite que la biología impone al ser humano se ve un poco más cuestionado. Este hecho se manifiesta con claridad en aquellos cuerpo más radicalizados que han optado por vivir la dureza del camino en su máximo esplendor teniendo cómo recompensar rozar los límites biológicos del cuerpo humano a través de la hipertrofia muscular.

Su desafío ontológico a la naturaleza humana hace del gimnasio un mundo que, tras la superficie y sus primeras capas, esconde una corporeidad quijotesca donde dese el cuerpo más radical hasta aquel que meramente luce una hipertrofia muscular considerable, unen fuerzas en su afirmación y defensa del músculo frente al mundo ajeno al metal de las barras. Lo solitario del camino se expresa en las dudas, la dureza de los entrenamientos, los miedos e

incluso inseguridades se respaldan en una comunidad, grupos en los que sentirse identificados y respaldados por iguales. Aquellas personas ajenas a las corporeidades puestas en juego en el gimnasio tiende a caer en la incomprensión correspondiente a la no vivencia de estas experiencias, sin un itinerario corporal similar no se puede llegar a sentir ni reproducir la interpretación del cuerpo.

Conforme el tiempo pasa y la pasión crece, el ascetismo forma parte de una normalidad que toma lo corporal como el eje sobre el que se llevan a cabo las acciones cotidianas subordinadas a las necesidades y estrategias puestas en juego. Alejarse del sentido común no perteneciente al gimnasio tiene consecuencias que son aceptadas e incluso refuerzan el sentido de pertenencia. Tanto hombres como mujeres son cuestionados enfrentándose a la desvalorización de sus legítimas decisiones en torno al cuerpo musculado, banalizando al gimnasio y desprestigiando sus modos de vida bajo el argumento de no ser capaces de entenderlo. Y, especialmente, aquellas mujeres que han aceptado la hipertrofia muscular como objeto de deseo inalcanzable sufren las miradas de ajenos, el cuestionamiento de una corporeidad que rompe con todos los esquemas de la masculinidad y feminidad. Aun así, siempre estará el gimnasio como un lugar seguro donde encontrar a aquellas personas consideradas iguales, compañeras y compañeros que valoran tu cuerpo y el sacrificio experimentado para llegar hasta ese punto, alabándote a seguir y no tirar la toalla.

Bibliografía

- Ahumada Infante, A. (2005). Transmodernidad: dos proyectos disímiles bajo un mismo concepto. *Polis, Revista Latinoamericana*, 12(34), 291-305. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-65682013000100015>
- Adam, B. (1998). *Timescapes of Modernity: The Environment and Invisible Hazards*. Taylor & Francis Group.
- Abu-Lughod, L. (2012). Escribir contra la cultura. Andamios. Revista de Investigación Social, 9(19), 129-157. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/revista.oa?id=628>
- Augé, M. (2000). *Los «no lugares» espacios del anonimato. Una antropología de la Sobremodernidad*. Gedisa.
- Althusser, L. (2003). *Aparatos ideológicos del Estado. Freud y Lacan*. Ediciones Nueva Visión.
- Bauman, Z. (2004). *Modernidad Líquida*. Fondo de Cultura Económica.
- Bourdieu, P. (1997). *Razones prácticas. Sobre la teoría de la acción*. Editorial Anagrama.
- Bourdieu, P. (2007). *El sentido práctico*. Siglo XXI.
- Broguet, J., Rodríguez, M., y Mennelli, Y. (2014) Antropología, cuerpo y movimiento. Hacia una epistemología corpórea. Inquieta. *Revista contemporánea de danza y artes del movimiento*, 8. Recuperado de: https://www.academia.edu/37175759/Hacia_una_epistemologia_corporea_Revis ta_
- Capdevielle, J. (2012). El concepto de habitus: “con Bourdieu y contra Bourdieu”. *Anduli, revista andaluza de ciencias sociales*, (10), 31–45. Recuperado a partir de: <https://revistascientificas.us.es/index.php/anduli/article/view/3664>

- Crossley, N. (2005). Mapping Reflexive Body Techniques: On Body Modification and Maintenance. *Body & Society*, 11(1), 1-35. Recuperado de: <https://doi.org/10.1177%2F1357034X05049848>
- Csordas, T.J. (1990). Embodiment as a Paradigm for Anthropology. *Ethos*, 18(1), 5-47. Recuperado de: <https://www.jstor.org/stable/640395>
- Damián Rodríguez, A. (2017). Si te duele es porque estás entrenando bien. La sensación paradójica de dolor corporal en los gimnasios de fitness de la ciudad autónoma de Buenos Aires. *Movimiento* 23(2), 743-754. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115351637022>
- Damián Rodríguez, A. (2010). "Cállate y entrena. Sin dolor no hay ganancia" Corporalidad y prácticas ascéticas entre fisicoculturistas amateurs. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad (RELACES)* 3(2), 51-60. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3318554>
- Douglas, M. (2007). Pureza y peligro. Un análisis de los conceptos de contaminación y tabú. Nueva visión.
- Esteban Galarza, M.L. (2004). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Ediciones Bellaterra.
- Farnell, B.M. (1994). Ethno-Graphics and the Moving Body. *Royal Anthropological Institute of Great Britain and Ireland*, 29(4), 929-974. Recuperado de: <https://doi.org/10.2307/3033975>
- Favret- Saada, J. (2013). “Ser afectado” como medio de conocimiento en el trabajo de campo antropológico. *Avá. Revista de Antropología*, 23, 49-67. Recuperado de: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16942013000200002
- Featherstone, M. (1982). The Body in Consumer Culture. *Theory, Culture & Society*, 1(2), 18-33. Recuperado de: <https://doi.org/10.1177%2F026327648200100203>.
- Guber, R. (2005). *El salvaje metropolitano. Reconstrucción del conocimiento social en el trabajo de campo*. Editorial Paidós.

- Jackson, M. (1983). Knowledge of the Body. *Royal Anthropological Institute of Great Britain and Ireland*, 18(2), 327-345. Recuperado de: <https://doi.org/10.2307/2801438>
- Kogan, L. (2005). Performar para seguir performando: la cultura fitness. *Anthropologica*, 23(23), pp. 151-164. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-92122005000100006&script=sci_abstract
- Laqueur, T. (1994). *La construcción del sexo. Cuerpo y género desde los griegos hasta Freud*. Ediciones Cátedra.
- Le Breton, D. (2014). *La sociología del cuerpo*. Siruela.
- Le Breton, D. (2004). *Antropología del cuerpo y Modernidad*. Nueva Visión.
- Lyotard, J-F. (1987). *La condición postmoderna. Informe sobre el saber*. Ediciones Cátedra.
- Lock, M. (1993). Cultivating the Body: Anthropology and Epistemologies of Bodily Practice and Knowledge. *Annual Reviews*, 22, 33-155. Recuperado de: <https://www.jstor.org/stable/2155843>
- Marcus, E. G. (2001). Etnografía en/del sistema mundo. El surgimiento de la etnografía multilocal. *Alteridades*, 22(11), 111-127. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/revista.oa?id=747>
- Masson, L. (2014). *Un rugido de rumiantes. Apuntes sobre la disidencia corporal desde el activismo gordo*. En M. Solá y E. Urko (Eds.), *Transfeminismos: epistemes, fricciones y flujos* (p. 225-233). Txalaparta.
- Mauss, M (1979). *Antropología y sociología*. Editorial Tecnos.
- Pérez Cubas, G. (2011). La corporeidad y el poder realizador del actor. *Rev. Bras. Estud. Presença* 1(2), pp. 370-384. Recuperado de: <https://doi.org/10.1590/2237-266023722>
- Posada Kubassa, L. (2015). Las mujeres son cuerpo: reflexiones feministas. *Investigaciones feministas*, 6, 108-121. Recuperado de: https://doi.org/10.5209/rev_INFE.2015.v6.51382

- Reneé Rosen, D. (2019). *The Tampa Gym Study: An Ethnographic Exploration of Gyms. Female Gym-Goers and The Quest for Fitness in Tampa*, FL. University of South Florida.
- Rubin, G. (1995). El tráfico de mujeres: notas sobre la "economía política" del sexo. Nueva Antropología. *Revista de Ciencias Sociales*, 30, 95-145. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2168393>.
- Sánchez Rodríguez, A.J. (2019). *Fisicoculturismo. Orígenes antropológicos y connotaciones filosóficas*. Dykinson y Universidad Carlos III de Madrid.
- Sánchez, M.J. (2014). El músculo negado. Placer artesano y relaciones socio-afectivas en el culturismo femenino. *Gazeta de Antropología*, 30(3). Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10481/33812>
- Turner, V. (2020). La selva de los símbolos: aspectos del ritual ndembu. Siglo XXI.
- Xavier Medina, F. y Sánchez Martín, R. (2006). Introducción. La antropología del deporte en España: Visión crítica y perspectivas de futuro. *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, 61(2), 7-17. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2187555>