



CENTRO DE ESTUDIOS DEMOGRÁFICOS, URBANOS Y AMBIENTALES

CULTURA DEL FITNESS: RACIONALIZACIÓN CORPORAL Y BÚSQUEDA DE
PRESTIGIO

Tesis presentada por

OSWALDO RAMÍREZ HERNÁNDEZ

Para optar por el grado de

MAESTRO EN ESTUDIOS URBANOS

Directora de tesis

VERÓNICA CROSSA NIELL

Lectora de tesis

TIANA BAKIĆ HAYDEN

CIUDAD DE MÉXICO JUNIO DE 2025

Resumen

En esta tesis se plantea el objetivo de analizar la configuración del campo del fitness en la Ciudad de Querétaro, identificando sus estructuras, normas, instituciones y dinámicas sociales, así como las influencias externas que modelan las prácticas y comportamientos asociados al ejercicio físico, el bienestar y la estética corporal. Para ello, se llevó a cabo un trabajo etnográfico en distintos gimnasios de la ciudad. A lo largo de la tesis se plantearon dos argumentos que guiaron la presente investigación. El primero plantea que existe una planificación bastante meticulosa en las personas que realizan ejercicio. Hay muchos más aspectos que se controlan que pueden pasar inadvertidos. Por ejemplo, la forma de respiración, la técnica de los ejercicios, el tiempo de descanso, etc. Estos aspectos indican que el fitness es una práctica que está altamente racionalizada y, por lo tanto, es una actividad con más semejanzas con el trabajo que con las actividades de ocio. De acuerdo con la literatura sociológica sobre el ocio, las actividades de ocio son realizadas porque permiten una des-rutinización de la vida cotidiana, es decir, son actividades que se realizan para contrarrestar lo alienante que puede resultar la vida diaria en general. En el caso de las actividades con una mimesis orientada al trabajo (como puede ser el fitness), su frecuencia suele estar atribuida a algún objetivo ulterior, por ejemplo, tener un buen físico o tener buena salud. El segundo argumento plantea, siguiendo la teoría de Bourdieu de la distinción, que existen procesos de diferenciación social en el gimnasio y fuera del mismo campo también. Se encontró que los usuarios suelen tener un vocabulario bastante especializado en torno al fitness, existe cierto tipo de ropa (y de ciertas marcas en específico) que se usan para distinguirse de los usuarios “novatos”, también existen ciertos ejercicios muy particulares de usuarios avanzados. Se encontró, asimismo, que los usuarios no solo buscan destacar dentro del gimnasio, sino que buscan materializar esta distinción fuera del campo del fitness. Para conseguir esto los usuarios generalmente usan las redes sociales como medio para exhibir el prestigio acumulado. Asimismo, se encontró que algunas de las implicaciones negativas que conlleva una búsqueda por un cuerpo en forma son la dismorfia corporal y el uso de esteroides.

Agradecimientos

En primer lugar, agradezco al Colegio de México por brindarme la oportunidad de ser parte de la Maestría en Estudios Urbanos. Agradezco a mi familia por su apoyo incondicional. Doy gracias a mis compañeros y amigos por hacer de la maestría un lugar más cálido. Agradezco a mi comité de tesis por sus comentarios críticos, el interés y su paciencia por leerme. Especial agradecimiento a Ro, por su soporte emocional durante toda la maestría.

Tabla de contenidos

Índice de tablas y figuras.....	5
1. Capítulo 1. Contextualización del fitness.....	6
1.1. Introducción general.....	6
1.2. Historia del fitness.....	9
1.3. Nota metodológica	16
2. Capítulo 2. Marco teórico.....	19
2.1. Introducción: ¿Qué es el fitness?.....	19
2.2. Diferencia entre juego y deporte	22
2.3. Enfoque 1. El fitness como ocio.....	28
2.4. Enfoque 2. Estratificación social en el fitness.....	33
3. Capítulo 3. El dolor, la racionalización del cuerpo y la planificación del esfuerzo	49
3.1. El dolor como indicador de efectividad.....	49
3.2. El café como tecnología del rendimiento	56
3.3. Conclusiones	57
4. Capítulo 4. El sueño de ser mamado	60
4.1. Hablar para pertenecer.....	60
4.2. Vestir la diferencia	61
4.3. Pesos libres y ejercicios de máquina	64
4.4. La dismorfia y el consumo de esteroides	67
4.5. Redes sociales.....	74
Conclusiones generales	80
Bibliografía.....	83

Índice de tablas y figuras

Figura 1.1. <i>Número de gimnasios en México, 1999-2018</i>	15
Figura 2.1. <i>Tipología del tiempo libre</i>	31
Figura 2.2. <i>Distinción simplificada entre clase y estamento de Weber</i>	42
Figura 4.1. <i>Tipo de ejercicio que las personas realizan dado cierto tipo de motivación, 2023</i>	78
Figura 4.2. <i>Motivación de las personas para hacer ejercicio dado cierto tipo de ejercicio</i>	79

1. Capítulo 1. Contextualización del fitness

1.1.Introducción general

La mayoría conoce a alguien absorbido por la lógica del fitness: alguien que constantemente sube fotos a las redes sociales en el gimnasio, regularmente anda con ropa deportiva, cuida bastante lo que come, evita salir mucho de fiesta porque el alcohol merma las ganancias musculares, sus ahorros se van en ropa deportiva y una variedad de suplementos –como vitaminas, proteínas, ganadores de peso, booty-pump, pre-entrenos, creatina, etc.–. Esta forma de vida, lejos de ser un pasatiempo más, encarna una ética corporal cercana a la áskesis griega: disciplina, renuncia, repetición. En un mundo saturado de estímulos placenteros, ¿cómo se explica esta decisión aparentemente contracultural de limitar el goce, de invertir tiempo, dinero y energía en algo que duele, cansa y no siempre rinde frutos inmediatos? Esta tesis tiene como objetivo responder esta pregunta.

No me sorprendería que la misma persona que lee esta tesis sea una persona fit. Yo mismo en algún momento de mi vida traté de llevar una vida fitness y, de hecho, gracias a la realización de esta tesis, hago más ejercicio físico que nunca. Pocas veces sucede que el sujeto de investigación se vuelve el objeto de investigación. Este fue mi caso. Comencé a entrenar con más constancia, primero por compromiso con la etnografía, luego por hábito, hasta que la frontera entre investigador y practicante se volvió porosa. Además, por las tantas entrevistas que he realizado, tantos vídeos que he visto (muchas veces ya no con fines de investigación, sino por mero ocio); he adquirido ciertos conocimientos propios de la cultura del fitness. Existe un acervo lingüístico muy particular en la cultura del fitness que anterior a esta tesis me era bastante desconocido. Términos como propiocepción, síntesis proteica, ventana anabólica, etc., carecían de significado para mí.

A pesar de que el cuidado por la salud nos parece una práctica cotidiana, es un fenómeno relativamente reciente. La cultura del fitness es aún más próxima. Los gimnasios comerciales, tal como los conocemos hoy en día¹, los más antiguos de los que se tiene registro, datan apenas de

¹ Existieron otras instituciones similares a los gimnasios que tienen más larga data. Por ejemplo, los griegos llamaban gimnasios a los lugares donde se reunían los jóvenes, entre otras cosas, a hacer ejercicio, debatir sobre filosofía y

principios del siglo XX en París y Bruselas (Brighton et al., 2020, p. 38). Aunque fue hasta finales del mismo siglo que tuvieron popularidad la cual fue incrementándose más y más hasta llegar al punto actual. Pero anteriormente esta preocupación por el bienestar físico era prácticamente inexistente. Por ejemplo, antes del siglo XVIII las clases burguesas tenían un régimen alimentario que consistía en comer sobre todo carne y vino, bajo principios hedonistas al ser la única clase que era capaz de tales disfrutes (Turner, 1984/1989, p. 109). Asimismo, el ejercicio físico era prácticamente inexistente. Lo curioso es que, de hecho, fue la misma clase burguesa, bien entrado el siglo XVIII, la primera que comenzó a tener una alimentación más sana y a practicar la caminata, lo que fue extendiéndose geográficamente y temporalmente.

Sin embargo, no es necesario ir tan lejos. Los gimnasios —y también la cultura del fitness— es un fenómeno indudablemente urbano. La presencia de los gimnasios en entornos rurales es todavía marginal. Nos parece tan cotidiano querer hacer ejercicio y tener una vida saludable, pero es difícil saber a qué se debe esta motivación. Por ello, el objetivo de esta tesis es precisamente **analizar la configuración del campo del fitness, identificando sus estructuras, normas, instituciones y dinámicas sociales, así como las influencias externas que modelan las prácticas y comportamientos asociados al ejercicio físico, el bienestar y la estética corporal.**

Para alcanzar este objetivo se han planteado dos argumentos centrales que constituyen la estructura de esta tesis.

I. Racionalización del fitness

El fitness, particularmente en el contexto de los gimnasios², es una práctica altamente racionalizada, es decir, cada aspecto —desde la técnica del ejercicio hasta el uso del tiempo y los recursos— responde a una lógica de planificación y control. Esta racionalización convierte al ejercicio en una actividad cercana al trabajo, en la que predomina la repetición, la disciplina y el

política. Asimismo, hubo algunos espacios con fines militares donde se preparaba a los jóvenes para la guerra mediante entrenamiento físico. Para mayor profundidad véase *brevísima historia de los gimnasios* de esta tesis.

² Como dato interesante, los primeros gimnasios no tenían ese nombre como tal. El término gimnasio fue remplazando poco a poco los lugares que antes se les conocía como: fitness centres, fitness clubs, health centres y wellness clubs (Sassatelli, 2010, p. 4).

seguimiento riguroso de rutinas, alejándolo del carácter lúdico que tradicionalmente se asocia con los deportes y los juegos.

A pesar de que muchos usuarios perciben el ejercicio como una actividad monótona, exigente o incluso dolorosa, su práctica persiste porque ofrece una recompensa *a posteriori*: una sensación de bienestar físico y emocional, que muchas veces se relaciona con el alivio del estrés. Este bienestar, sin embargo, no es inmediato ni espontáneo, sino que requiere constancia, planificación y disciplina. En este sentido, el placer que genera el fitness no se encuentra en el momento de la actividad, sino en sus efectos posteriores.

II. Prestigio en el fitness

Dentro del mundo del fitness se construyen formas específicas de prestigio y estatus a partir del conocimiento técnico, el cuerpo trabajado y la presentación de uno mismo. Basado en la teoría de Bourdieu, se argumenta que el “capital cultural” en este campo no está dado por la educación formal o el capital económico, sino por saber entrenar correctamente, conocer la jerga técnica, dominar ejercicios complejos y, sobre todo, tener un cuerpo musculado, lo cual constituye la forma más valorada de prestigio interno.

Asimismo, esta distinción no queda confinada al gimnasio. La imagen fitness, especialmente cuando se comparte en redes sociales, se convierte en un medio de reconocimiento social más amplio. Las personas no solo entrenan, sino que también buscan visibilizar su estilo de vida saludable y su progreso físico como una forma de construir identidad y obtener aprobación social. Aunque este prestigio no siempre se traduce en ventajas económicas, sí otorga un reconocimiento simbólico.

Sin embargo, esta lógica de distinción también genera presiones significativas. En la medida en que el cuerpo idealizado se convierte en el principal marcador de estatus, muchos individuos recurren a prácticas extremas con tal de alcanzarlo. Entre estas, el uso de esteroides anabólicos y otras sustancias para mejorar el rendimiento y la apariencia física se vuelven estrategias habituales, aunque muchas veces silenciadas. Del mismo modo, la dismorfia muscular

—una percepción distorsionada del propio cuerpo que lleva a una búsqueda obsesiva de mayor musculatura— aparece como un efecto colateral de este sistema de reconocimiento. Estas consecuencias reflejan cómo el capital simbólico que otorga el cuerpo trabajado puede conllevar costos subjetivos importantes, evidenciando las tensiones entre el reconocimiento social y el bienestar individual.

En resumen, el mundo del fitness funciona como un campo autónomo con sus propias reglas de distinción, pero cuya influencia se proyecta más allá del gimnasio. El cuerpo trabajado no solo es una herramienta de competencia interna, sino también un símbolo de estatus en la sociedad contemporánea, que premia la disciplina física y la apariencia saludable como signos de éxito individual. No obstante, esta lógica meritocrática también puede derivar en prácticas riesgosas y problemáticas, cuando el prestigio simbólico depende de alcanzar estándares corporales cada vez más exigentes.

Esta tesis se divide en cuatro capítulos. En el primer capítulo se muestra un contexto general del fitness, para ello se hace un recuento histórico, donde se aborda principalmente la evolución que han tenido los gimnasios. En el segundo se discuten las teorías utilizadas que han abordado el tema del fitness, así como nuestra adscripción a ciertos enfoques. En el tercer capítulo se muestran los resultados de la etnografía realizada y su discusión con la literatura sobre las teorías del ocio. Finalmente, el cuarto capítulo muestra cómo el fitness es un mecanismo de distinción, siguiendo en gran parte el argumento de Bourdieu. Vale la pena señalar que los enfoques teóricos del capítulo dos se corresponden con la estructura de los capítulos de los resultados empíricos. Es decir, el apartado uno se corresponde con el capítulo tres (el primero de los hallazgos empíricos) y el dos con el cuatro.

1.2. Historia del fitness

Comprender la cultura del fitness requiere situarla en un contexto más amplio, que permita reconocer no solo sus manifestaciones actuales, sino también las condiciones históricas y sociales

que le han dado forma. Este capítulo tiene como objetivo ofrecer esa contextualización, explorando tanto el desarrollo histórico del fenómeno como su presencia actual en la vida cotidiana de las personas.

Para ello, se presenta una revisión histórica que permite rastrear los orígenes del fitness y su transformación en una práctica social cargada de significados relacionados con el cuerpo, la salud, la disciplina y la imagen. Este recorrido nos ayuda a entender el surgimiento del fitness como fenómeno cultural.

Este enfoque histórico pretende trazar un mapa inicial desde el cual situar el fenómeno que aquí se estudia. A partir de esta contextualización, será posible avanzar hacia una mirada más cualitativa, centrada en las voces, cuerpos y prácticas de quienes participan activamente en esta cultura.

Aunque no existe un consenso claro sobre cuándo comenzó a utilizarse el término *fitness*, algunas teorías lo sitúan en la segunda mitad del siglo XX, vinculado a una preocupación creciente por el bienestar físico. No obstante, a lo largo de la historia han existido algunas instituciones similares a lo que hoy conocemos como gimnasios –en un inicio llamados *centros fitness*–. Además, el nacimiento del fitness se nutrió de algunas otras disciplinas –sobre todo el *aerobics* y el fisicoculturismo– que le dieron la forma que hoy conocemos.

Por ende, la historia de los gimnasios puede decirse que comienza en la Grecia Antigua. Los griegos tenían una concepción en la que el cuerpo³ era solamente una parte del desarrollo íntegro de la persona, dicha concepción era reflejada con el término *areté*, que aludía a la excelencia total del individuo, tanto en términos físicos como espirituales. Otra noción clave era la de *askesis*, la cual reflejaba que para obtener una vida virtuosa solo era posible mediante el mejoramiento del cuerpo, pero tenía que hacerse con *sophrosyne* (moderación) y con *kalokagathia*, es decir, con la meta de combinar la excelencia física y moral (Dickinson, 1979, p. 18; Fair, 2015, p. 18). Así, de acuerdo con Fair, la principal diferencia entre los modernos y los

³ Para una revisión bastante detallada sobre la historia del cuerpo el trabajo más completo que existe es el de Corbin, Vigarello y Courtine: *Historia del cuerpo* (2005a, 2005b, 2006). Un trabajo de tres volúmenes (los tres disponibles en español) que en conjunto suman casi las dos mil páginas.

antiguos es que “nosotros *tenemos* atletas, pero ellos *eran* atletas” (Fair, 2015, p. 27). El lugar donde se ejecutaba dicho desarrollo íntegro de la persona era en el gimnasio. En palabras de Fair: “la institución que personificaba el concepto platónico de una mente sana en un cuerpo sano era el gimnasio, donde los jóvenes hacían ejercicio, se bañaban, socializaban y discutían sobre política y filosofía” (Fair, 2015, p. 18).

Estos valores griegos representados en el cuerpo fueron revividos por el Renacimiento italiano y también después en el siglo XVIII por Winckelmann. Winckelmann trató de definir la belleza ideal y consideró que el cuerpo puede llegar a alcanzar la perfección física (apoyándose en la idea del prejuicio estético sobre la antigua Grecia) como efecto de la historia (Vigarello, 2009, pp. 100-101). Pero es hasta después de la conquista de Napoleón que hubo otro cambio sustancial en la cultura física. Ludwig Jahn (el padre de la gimnasia) creó el primer *Turnplatz* (gimnasio al aire libre) en el que preparaba a los jóvenes para la guerra de la liberación. Este gimnasio al aire libre estaba orientado a la gimnasia y la calistenia (entrenamiento con el propio cuerpo). Ludwig Jahn tenía un profundo amor por *das Volk* (el pueblo o nación alemana en su conjunto), lo que contribuyó a una tradición nacionalista que finalmente condujo a la unificación de Alemania (Fair, 2015, p. 6). La idea de este régimen de entrenamiento físico se basaba en que “el cuerpo es un don de Dios, pertenece al *Volk* que hay que proteger y defender. Quien fortalece su voluntad sirve a su pueblo” (Kluhn, como se citó en Vigarello, 2009, p. 224).

Debido a los propósitos militares de los *Turnplatz* es que Brighton et al. (2020) consideran que “la función original del gimnasio era militarista, crear ciudadanos y soldados ‘en forma’ con el propósito de proteger la soberanía nacional” (p. 37). Aunque, desde luego, estos autores ignoran los gimnasios de la Antigua Grecia. De hecho, los valores griegos nunca dejaron de tener una influencia estética, incluso en la época Victoriana. De acuerdo con Budd (1997), en la época Victoriana se buscó “resaltar las ideas e imágenes clásicas como ideales populares, para promover un espíritu masculino de base histórica, en lugar de crear uno completamente nuevo” (p. 65), dicha base histórica era sobre todo de la Antigua Grecia.

En el siglo XVIII, la caminata se convirtió en una práctica bastante popular, al menos en la sociedad parisina. Sin embargo, es hasta principios del siglo XIX que empieza a existir un

conocimiento científico sobre la anatomía humana. Así, hay un reconocimiento del movimiento y función de los músculos, lo que permite un entrenamiento físico para alcanzar el ideal de belleza que caracterizaba a aquella época. Clias usó el término “calistenia” como la disciplina que permite alcanzar el desarrollo de esos músculos (Vigarello, 2009, p. 151). A mediados y finales del siglo XVIII la gimnasia se empieza a imponer dentro de las escuelas públicas de los países europeos y también en Norteamérica (Vigarello, 2009, p. 173).

En el siglo XX ya había una preocupación (de ambos sexos) por el entrenamiento físico como una forma de alcanzar el ideal de belleza de esta época. Pues “se instala un imperativo: ‘sea el escultor de su propia silueta’” (Vigarello, 2009, p. 224). Es así que a principios de este siglo nacen los primeros gimnasios comerciales. Los primeros gimnasios de los que se tiene registro fueron inaugurados en Bruselas y París por Hippolyte Tria y Eugen Sandow, respectivamente (Brighton et al., 2020, p. 38). A este último se le considera el padre del fisicoculturismo. Igualmente, Bernarr Macfadden se encargó de popularizar el naciente deporte del fisicoculturismo. Tanto Eugen Sandow como Bernarr Macfadden estaban inspirados en los valores griegos. Otro personaje importante fue Alan Calvert quien fundó una de las primeras compañías de pesas y mancuernas las cuales, en principio, permitían a todas las personas entrenar en su propio cuarto para desarrollar un “buen” físico (véase Fair, 2015).

De acuerdo con Brighton et al. (2020, p. 39) las revistas del fitness y los vídeos de Jane Fonda –actriz y activista que se hizo popular en los años 80’s por una serie de vídeos sobre aerobics– hicieron que los gimnasios fueran cada vez más populares. Los gimnasios comerciales tomaron de influencia el fisicoculturismo, pero también se nutrieron de otras dimensiones como los *aerobics*, el yoga, etc.

Por su parte, el fisicoculturismo fue desarrollándose de manera independiente, con una fuerte inspiración griega, hasta que el consumo de esteroides anabólicos cambió significativamente este deporte⁴. Luego también este consumo de anabólicos impactó en el mundo del fitness de manera global. Las competencias en el fisicoculturismo comenzaron a mostrar

⁴ Al lector interesado en la historia del fisicoculturismo, el trabajo de Fair (2015): *Mr. America The Tragic History of a Bodybuilding Icon* es bastante detallado.

cuerpos híper musculados que no tenían ninguna funcionalidad más que la de impactar a las personas promedio. Kennedy (como se citó en Fair, 2015, p. 309) decía que “estos chicos difícilmente pueden caminar”.

Existía evidentemente un control para evitar el dopaje dentro de este deporte realizado por la IFBB (Federación Internacional de Fisicoculturismo) y la NPC (Comité Nacional de Fisicoculturismo), pero todos los finalistas siempre conseguían pasar los test de drogas. Aparentemente es –o al menos era– bastante complicado y caro regular el uso de dopaje:

Si un esteroide en particular no está en la base de datos del espectrómetro de masas, no se puede detectar sin gastar mucho tiempo y dinero para analizar todo el espectro de lo que hay en una muestra y posiblemente identificarlo como una nueva droga de diseño. Los geles de testosterona y la testosterona oral, que se eliminan del organismo en veinticuatro horas, son otra forma de escapar a la detección. (Fair, 2015, p. 316)

La introducción de anabolizantes al mundo del culturismo provocó lo que Fair nombra como “la muerte del icono del culturismo”. La supeditación de la forma sobre la función. Así, el cuerpo natural, los valores griegos de *sophrosyne* y *kalokagathia* fueron prescindidos por la búsqueda de cuerpos irreales. Los culturistas se volvieron víctimas de una sociedad que glorifica lo grotesco, lo extravagante, lo excepcional, lo extraordinario. Las personas que todavía quieren preservar su naturalidad, difícilmente pueden obtener un lugar en este deporte. De acuerdo con algunos testimonios de culturistas: “haciéndolo natural es tu sentencia a muerte en este deporte” (Fair, 2015, p. 343), “los culturistas naturales no venden productos. Lo *freaky* vende entradas y productos. Lo natural no vende nada” (Fair, 2015, p. 344).

Un excontendiente anónimo del Mr. Olympia describe el mundo del culturismo como una total explotación, en la que hay un excesivo consumo de esteroides, diuréticos e incluso otro tipo de drogas (como la cocaína) que ayudan a la hora de “cortar peso”, pues ayudan a evitar la sensación de hambre. Lo describe del siguiente modo:

Tu integridad, tu orgullo. . . . Las drogas, la prostitución. Todo este deporte se trata de ser una [censurado]. Tienes que ser una [censurado] para pagar tus cuentas. Tienes que ser una [censurado] para ganar. Eso es todo lo que es. Explotación total. (Fair, 2015, p. 342)

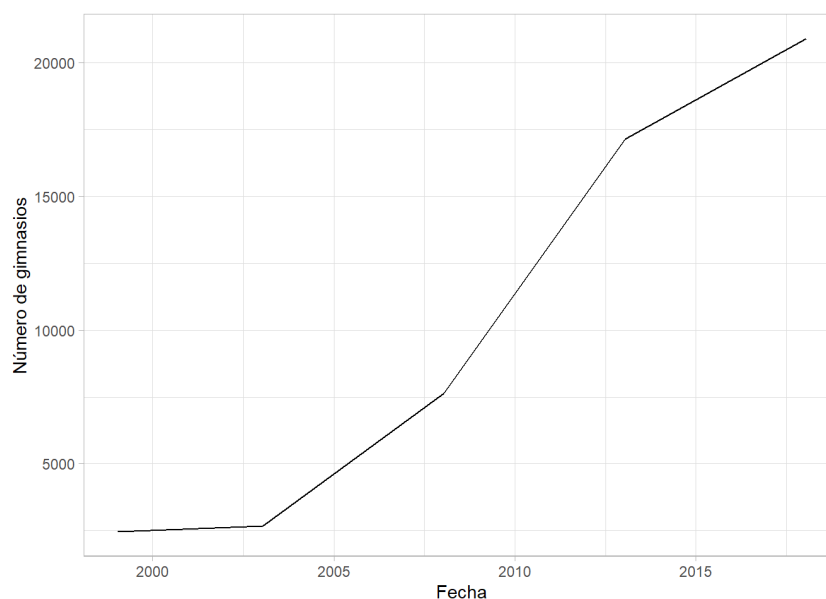
¿Cómo es que este deporte llegó a convertirse en lo que es hoy en día? Para Fair (2015, pp. 360-361) los responsables de la muerte de este deporte fueron los hermanos Weiders (fundadores de la IFFB, del Mr. Olympia y del Miss Olympia). Su capitalización al máximo nivel de este deporte, generando una gran fortuna a través de mostrar cuerpos extravagantes, sin importar la salud de los competidores y la temprana muerte de algunos, es lo que causó el declive del culturismo.

Hoy en día, los íconos del fisicoculturismo siguen teniendo impacto en los usuarios de los gimnasios y, en muchas ocasiones, son fuente de inspiración para varios de ellos. Es por ello que el consumo de los anabólicos no se limita a las competiciones de culturismo, sino que es parte de la realidad fitness de nuestros días.

El mayor auge de los gimnasios comenzó a finales del siglo XX, justo en el momento en que comenzamos a tener algunas cifras en el contexto mexicano. Como se observa en la figura 1.1, el número de gimnasios en México ha experimentado un crecimiento significativo en las últimas décadas. En 1999 se contabilizaban 2,449 gimnasios; para el año 2018, la cifra aumentó a 20,900, según datos del Censo Económico⁵.

⁵ Es importante señalar la subrepresentación de los datos, pues INEGI solo contempla aquellos negocios formales.

Figura 1.1. *Número de gimnasios en México, 1999-2018*



Notas. 1) Para la construcción de esta gráfica se utilizó la clase “Centros de acondicionamiento físico del sector privado” del Sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN). 2) Elaboración propia a partir de datos del Censo Económico 1999, 2003, 2008, 2013 y 2018.

La tendencia de incremento es más que evidente, aunque el crecimiento se nota cada vez menos acelerado. Es probable que los gimnasios comiencen a crecer cada vez menos, a pesar de la importante demanda que existe dentro de estos espacios, pues cada vez más abarcan a toda la clientela que existe. Por ejemplo, en Estados Unidos, de acuerdo con Sassatelli, tan solo en el año 2006 los gimnasios ya abarcan al 14% de la población total. En los países de la Unión Europea abarcaban en el mismo año al 8% de la población total (Sassatelli, 2010, p. 7). Además, aunque no existe información confiable de la tasa de deserción de los gimnasios, se sabe que es muy alta por lo que tampoco es posible que abarquen a un porcentaje tan alto de la población (Sassatelli, 2010, p. 37).

Actualmente, las redes sociales han permitido un auge importante en la proliferación de un estilo de vida fitness. De hecho, la mayoría de sus usuarios, no solo es que consuman contenido relacionado al fitness en las redes sociales como parte de sus actividades de ocio, sino que también es un importante espacio para mostrar el estilo de vida fitness que practican.

1.3. Nota metodológica

Si bien es posible realizar una investigación sobre el fitness a través de métodos cuantitativos, partimos de la premisa de que la cultura del fitness no puede reducirse a cifras: es un fenómeno atravesado por significados, corporalidades, emociones, relaciones sociales y prácticas situadas. Por ello, se recurrió al uso de métodos cualitativos que permitieran acceder a esa dimensión simbólica.

La principal estrategia de muestra utilizada para esta investigación fue la “bola de nieve”. Esta técnica consiste en entrevistar a una determinada población a partir de las referencias que surgen con cada nuevo informante. La razón por la que se escogió este método fue sobre todo por las dificultades que puede tener una investigación de un fenómeno con las características que tiene el fitness. Los gimnasios son lugares privados y los informantes se encuentran generalmente ocupados en su rutina. En la investigación de Zarco (2009) sobre el fitness se narraba lo difícil que fue encontrar un lugar apropiado para realizar su investigación: “Recorrí calles y avenidas de la ciudad a veces desesperada, a veces ilusionada y, finalmente, [...] encontré el lugar que consideré perfecto para la investigación: SK” (p. 61). Zarco señala que tardó dos semanas solamente en encontrar un lugar apropiado para realizar el trabajo etnográfico donde se le permitiera observar las dinámicas de los usuarios. Es por ello que decidí utilizar la técnica de “bola de nieve” para optimizar los tiempos.

La ventaja de haber utilizado la técnica de “bola de nieve” es que me permitió conocer una variedad de gimnasios. Aunque no acompañé a todos mis informantes para realizar ejercicio, conocí cinco gimnasios durante la realización de esta tesis.

En total realicé quince entrevistas para la presente investigación. La población entrevistada fue sobre todo joven y estudiantes. En total entrevisté a cinco instructores y diez usuarios. Asimismo, entrevisté a cinco hombres y diez mujeres. En principio no hubo ningún criterio de exclusión, el sesgo muestral fue producto de los contactos proporcionados por los informantes.

En cuanto al lugar de estudio, esta investigación se desarrolla en Querétaro. En los últimos años, la ciudad ha vivido un notable proceso de expansión económica y transformación urbana. Estas dinámicas han promovido el surgimiento de nuevos estilos de vida orientados al consumo y el cuidado con el cuerpo. En este marco, el fitness emerge como una práctica en auge que no solo refleja preocupaciones por la salud, sino que articula valores de disciplina, productividad y distinción social. Pese a su creciente popularidad, este fenómeno ha sido escasamente abordado desde una perspectiva crítica en contextos locales. Por ello, esta tesis propone estudiar el fitness en una ciudad que condensa muchas de las transformaciones contemporáneas del México urbano como es Querétaro.

Quisiera terminar esta sección con algo que me percaté apenas empezaba a revisar la literatura que aborda el tema del fitness. Existe un cierto miedo al menosprecio por parte de algunos autores por estudiar un tema aparentemente trivial. Dunning (1992b), por ejemplo, menciona:

Estoy seguro de que casi todos los sociólogos coincidirían en señalar que gran parte de los trabajos realizados hasta el momento en la sociología del deporte tienen pocas posibilidades de interesar a quienes están fuera de la educación física o de atraer la atención de los sociólogos pertenecientes a la «corriente principal». (p. 10)

También véase Zarco:

Soy consciente que el estudio sobre la belleza, el trabajo del cuerpo o la interacción dentro de un gimnasio puede ser considerado banal, superficial y frívolo para algunos y algunas, que puede entenderse como una pérdida de tiempo para la investigación sociológica por o plantear –al parecer– elementos que permitan una elaboración teórica importante o una proyección válida para la acción en el campo. (p. 11)

Incluso el primer trabajo que Giddens (1961) publicó en su vida fue *Sport and society in contemporary England*. El primer y único trabajo de Giddens acerca del deporte. Algunos autores especulan que, su abandono en este campo, se debe a la poca seriedad con que se toma el deporte dentro de la sociología, razón que llevó a Giddens a abandonar completamente el tema de los

deportes para dedicarse a otros temas de mayor seriedad (sobre esta polémica véase Dunning, 1992b, p. 11).

Esta preocupación manifiesta de estos y otros más autores al estudiar temas aparentemente poco relevantes es algo que había decidido omitir al escribir esta tesis. Me parecía que señalar que hay cierto temor de que este trabajo —o los demás trabajos sobre el ocio, deporte, fitness— sea tomado con poca seriedad, es ya dar de cierta forma la razón a quienes argumentan esto. Y, además, no me parece ciertamente que sea el caso. Hay mayor preocupación por justificar el tema por relevante que autores criticando estos campos de la sociología. Creo que la misma preocupación se encuentra en aquellos que estudian un subcampo muy concreto de la sociología.

Conviene recordar que, como propuso la etnometodología de Garfinkel (2006), los fenómenos más cotidianos son a menudo los más difíciles de estudiar precisamente porque están tan integrados en la vida diaria que escapan al análisis crítico. En este sentido, el estudio del fitness resulta ser un ejemplo paradigmático: se trata de una práctica ampliamente extendida, común en la vida diaria de muchas personas, pero cuya densidad simbólica, social y cultural solo se revela a través de una mirada crítica y atenta. Sin embargo, esta dificultad para abordar lo cotidiano no implica que dichos temas carezcan de valor analítico; por el contrario, su estudio puede revelar estructuras sociales profundas, formas de normatividad encarnadas y dispositivos de poder que operan de manera silenciosa en la vida diaria. En lo aparentemente banal —como una rutina de ejercicios, una conversación sobre proteínas o la elección de cierta ropa deportiva— pueden condensarse lógicas sociales más amplias relacionadas con el autocontrol, la distinción, el rendimiento y la estetización del cuerpo. Así, lo que en un principio puede parecer trivial, se transforma en una vía privilegiada para comprender los valores y tensiones de la sociedad contemporánea.

2. Capítulo 2. Marco teórico

2.1.Introducción: ¿Qué es el fitness?

“El búho de Minerva sólo emprende el vuelo a la caída de la noche”.

Hegel en los *fundamentos de la filosofía del derecho*.

Para responder la pregunta: “¿qué es el fitness?” es conveniente empezar con cuál es su origen. Sin embargo, como se vio en el capítulo anterior, no es claro de dónde viene el término. Parece que simplemente a finales del siglo XX el término comenzó a tener cierta popularidad (sobre todo en países de occidente) y es así que nació cierta literatura sociológica que trató de desentrañar esa pregunta que he tratado de responder todos estos meses: ¿por qué ha nacido una preocupación por el bienestar físico (y no tan solo físico)? Como generalmente suele suceder, esta literatura sociológica es solo un síntoma de un fenómeno nuevo. Así que la realización de dichos estudios es una constatación del origen del término.

A Roberta Sassatelli le tomó más de quince años responder la pregunta de qué es el fitness. Desde entonces pocos han retomado el tema con la misma profundidad (aunque, por supuesto, esto no pretende restar valor a trabajos recientes como los de Zarco, James Brighton, Ian Wellard, Amy Clark, entre otros). Mi primera impresión fue que estudiando la literatura sobre los deportes y sobre el consumo, me daría ciertas pistas para poder explicar este fenómeno. Tomé a Bourdieu como uno de mis autores clave y comencé a releer todo aquello que hubiera escrito sobre el deporte. Si él pudo explicar la función de cada deporte (incluyendo aquellos que nombra racionalizados como el trote) consideré que sería fundamental en mi tema y que esta tesis no sería más que la aplicación de sus principios a otro deporte más. Después de todo, Bourdieu es el epitome de la sociología. Sin embargo, mi primera crisis existencial sucedió cuando me hice la pregunta: ¿y si el fitness no es un deporte?

Es así que regresamos a la pregunta de este apartado: ¿qué es el fitness? Para Sassatelli (2010) “el fitness es principalmente una forma de negociar la relación yo-cuerpo” (p. 14). Es decir, mantener un punto medio entre los cánones de belleza y mi propia subjetividad de mi cuerpo. Hablando con un entrenador dentro de un gimnasio me repitió por lo menos cinco veces

que el fitness no es enteramente un deporte, según sus palabras, “es una vía alterna del deporte”, una actividad que complementa al deporte, pero que propiamente no es deporte. Para algunos usuarios el fitness sí es un deporte. Para otros un pasatiempo. Para otros un estilo de vida. Para otros una moda. Para otros –y cito textualmente– “el fitness es me veo bien porque me siento bien”.

Desde Wittgenstein ha quedado claro que en las ciencias sociales la meta no debería ser definir las palabras. “No preguntes por el significado de las palabras, sino por su uso” –decía Wittgenstein–. Podría escribir decenas de páginas tratando de definir qué es el fitness y no llegaría a una definición que lo abarque todo. Aunque este apartado tenga por nombre el reclamo de una definición, nunca ha sido mi intención definir el concepto. Mi propósito, más modesto, es señalar cuáles son los elementos teóricos que nos permiten entender algo de la esencia del fitness.

Después de un proceso de depuración delimité los enfoques teóricos para la realización de esta tesis a las teorías sobre ocio, prestigio y consumo. Estos enfoques teóricos fueron el resultado de un proceso iterativo entre campo y teoría, es decir, son el producto de lo encontrado en el trabajo de campo.

- I. Ocio. El fitness es una práctica asociada con el ocio y el juego a pesar de que tiene un componente que implica mucho esfuerzo y demanda. “La diversión es presentada como un aspecto fundamental del fitness” (Sassatelli, 2010, p. 24);
- II. Prestigio. También es una actividad que implica distinción y prestigio. En la modernidad tardía el *self* suele presentarse como un proyecto donde el cuerpo se vuelve en una especie de carta de presentación (Sassatelli, 2010, p. 2). Así, las personas acumulan *capital físico* (el cual entra dentro del capital cultural encarnado en la tipología básica de Bourdieu⁶) que puede traducirse en oportunidades fuera del campo del fitness, como es el caso de la atracción sexual (Sassatelli, 2010, p. 22);
- III. Consumo. La capitalización del fitness se traduce en la comercialización de los gimnasios. Pero el fitness en sí mismo es una tendencia orientada al consumo. La ropa

⁶ Véase Bourdieu (1986): *The forms of capital*. También véase el apartado 2 de este capítulo.

deportiva y el cuidado por la salud (dietas, orientación profesional, etc.) son aspectos consumistas dentro de los valores que implica el fitness. “El cuerpo en forma no está vinculado al ciudadano o al trabajador, sino al consumidor soberano” (Sassatelli, 2010, p. 21).

Toda investigación implica tomar decisiones sobre qué incluir y qué dejar fuera. Esta tesis no es la excepción: los enfoques seleccionados responden a una combinación de factores que van desde los hallazgos obtenidos en el trabajo de campo, pasando por decisiones teóricas y metodológicas, hasta la necesidad de enfocarse en ciertos aspectos particularmente relevantes dentro de un campo de estudio amplio y diverso.

La cultura del fitness ha sido explorada desde múltiples perspectivas. Algunas investigaciones señalan que la cultura del fitness promueve estándares de belleza poco realistas (Sassatelli, 2018; Smith Maguire, 2007; Zarco Iturbe, 2009); otras investigaciones, en cambio, señalan que la recurrencia a los gimnasios puede generar procesos de identidad colectiva (Milan & Milan, 2021; Sassatelli, 1999, 2018; Wacquant, 2006), también hay investigaciones que han explicado el incremento de los gimnasios como una consecuencia de la propagación de ideologías neoliberales sobre el “salutismo” y el consumismo (Fusco, 2007; Lavery & Wright, 2010; Vigarello, 2009). Los enfoques teóricos de esta bibliografía van desde teorías foucaultianas, sociología del cuerpo, sociología del consumo, etc.

Mi investigación se inscribe en este debate, pero busca aportar una mirada específica: una aproximación etnográfica que privilegie la observación de las prácticas cotidianas, los discursos y las experiencias de los usuarios de gimnasios. Más que una revisión exhaustiva de todas las posibles líneas de análisis, esta tesis se concentra en aquellas que resultaron más pertinentes para dar cuenta de los sentidos que los actores atribuyen a su participación en el mundo del fitness. En este sentido, más que una exclusión definitiva, las decisiones tomadas deben entenderse como parte de una delimitación necesaria que, al mismo tiempo, deja abierta la posibilidad para futuras investigaciones que profundicen en las dimensiones no exploradas en este trabajo.

Para cada teoría se hizo un apartado específico. Sin embargo, al inicio de este capítulo se presenta una discusión en la que se señala la diferencia entre juego y deporte que será importante

tener en consideración. Pues los enfoques utilizados generalmente se desarrollan a partir de esta distinción y, en consecuencia, el fitness tiene un doble componente de algo que es lúdico y serio al mismo tiempo, es decir, el fitness es un fenómeno considerado como juego y deporte.

2.2.Diferencia entre juego y deporte

El juego es el palito que revuelve la bebida. Es la base de todo arte, juego, libro, deporte, película, moda, diversión, y asombro –en breve, la base de lo que consideramos civilización.

Juego es la esencia vital de la vida. Es lo que hace la vida alegre.

(Vaughan & Brown, 2014, pp. 11-12)

Incluir una discusión sobre los juegos y los deportes resulta relevante para comprender el fenómeno del fitness, tanto en su dimensión histórica como conceptual. El fitness contemporáneo no surge de manera aislada, sino que se inscribe en una genealogía de prácticas corporales que incluyen el juego y el deporte. A diferencia del juego, que se caracteriza por su dimensión lúdica y no instrumental, y del deporte, que suele orientarse a la competencia reglada y al rendimiento frente a otros, el fitness se configura como una práctica individualizada, orientada a la mejora personal, el control del cuerpo y el bienestar físico. Esta distinción permite entender al fitness como una forma de relación con el cuerpo marcada por la racionalización, la autoexigencia y la lógica del rendimiento, en sintonía con transformaciones sociales más amplias. Sin embargo, el fitness también incorpora elementos del juego —como la gamificación de los entrenamientos o las dinámicas de grupo— lo que refuerza su carácter híbrido. Por ello, analizar sus vínculos y diferencias con el juego y el deporte no solo permite delimitar conceptualmente el objeto de estudio, sino también explorar los sentidos culturales que adquiere el ejercicio físico en la actualidad.

Aunque puede parecer que el juego y el deporte son conceptos difícilmente distinguibles, en realidad existe una diferencia: el deporte puede entenderse como un juego serio (Elias & Dunning, 2021; Huizinga, 1938/2022). Dicho de otra forma, la diferencia entre juego y deporte es la institucionalización. El juego es el conjunto de reglas que operan en la articulación de una

dinámica que permite interactuar a los individuos que participan. El deporte es este mismo conjunto de reglas institucionalizado. Por lo tanto, en los juegos hay también reglas. Sin embargo, también es cierto que las reglas establecidas en los juegos son menos estrictas y, por lo tanto, son más proclives a que se rompan, lo que, de hecho, es algo muy común dentro de cualquier comportamiento humano no institucionalizado. Sin embargo, no vale todo dentro de los juegos. El deporte tiende a la explicitación de las reglas, mientras el juego a la “implicitación”.

Ahora bien, a mi interpretación, esto ha dado pie a dos posiciones distintas. La primera consiste en que el deporte ha dejado de ser juego. La segunda consiste en que el deporte es un juego “evolucionado”⁷.

La primera posición considera que el deporte se ha convertido en algo bastante serio que quita el carácter lúdico del juego, lo que lo ha transformado en algo muy diferente del juego (Huizinga, 1938/2022). Un niño cuando juega, aunque compite contra sus rivales, no se toma con suficiente seriedad el juego, pues existe un componente de azar dentro de todo juego. En cambio, el deporte ha sido tocado por la mentalidad económica y quiere evitar todo tipo de sorpresa y azar característica del juego. En este mismo sentido, Brown (hablando específicamente de los golfistas) argumenta: “son autocríticos, competitivos, perfeccionistas y preocupados por el último doble *bogey*. Estas emociones no les permiten sentir la sensación lúdica, fuera de tiempo, en la zona, de hacerlo por sí mismo que acompaña a la alegría y el juego” (como se citó en Feezell, 2010, pp. 152-153).

⁷ Existe, además, una tercera posibilidad que no desarrollaremos a profundidad por ser escasa: deportes que tuvieron su propio desarrollo sin intervención de un juego previo. Esta posición la desarrolla sobre todo Goffman, él afirma:

Algunos deportes, por lo tanto, pueden ser identificados como transposición de claves de la actividad combativa primaria –ritualizaciones, en términos etológicos–. Pero obviamente esta visión tiene un uso limitado. Hay muchos deportes (sic), como el hockey y el tenis, que integran a los bandos competidores en una posición estructurada, pero tanto el equipamiento específico empleado como el objetivo específico impuesto sólo pueden sugerir un marco de referencia primario. (Goffman, 2006, p. 60)

No me parece que los ejemplos de estos deportes sean bastantes y los ejemplos que da Goffman no queda del todo claro que se hayan formulado sin un juego (marco de referencia primario según su terminología) previo.

Esta posición concluye que debe entenderse al juego en términos puramente autotélicos⁸. Es decir, el juego está orientado hacia sí mismo, no existe un fin más allá que la pura actitud lúdica que caracteriza al juego. Esto para algunos conduce irremediamente a contradicciones, pues “podríamos en principio transformar cualquier actividad en juego” (Feezell, 2010, p. 153), ya que “cuando nos involucramos en ciertas actividades podemos tener una variedad de motivos” (Feezell, 2010, p. 154).

La segunda posición considera al juego como precedente del deporte. Todo deporte fue primero juego. Elías (1992a) establece que el deporte forma parte del proceso de civilización de la sociedad. La primera vez que se nombraron “deportes” a algunos juegos (como la caza, el boxeo, las carreras y algunos juegos de pelota) coincide con la consolidación del régimen parlamentario en el siglo XVIII en Inglaterra. Cuya vinculación no es accidental, sino que forma parte del mismo proceso de *pacificación* (término que utiliza Elías). Así, la función que cumplían la Cámara de los Lores y la Cámara de los Comunes era la de ser el nuevo campo de batalla de los grupos contendientes, pero sin rebasar cierto umbral de la violencia permitido. Por lo tanto, se establecieron ciertas reglas y acuerdos con los que ninguna parte podría utilizar medios no oficiales para hostigar, amenazar, obligar al exilio, encarcelar o asesinar. De modo que “las habilidades militares cedieron el paso a las habilidades verbales del debate, de la retórica y la persuasión, todas las cuales exigían mayor contención y definieron claramente el cambio como un empuje civilizador” (Elías, 1992a, p. 76). Y lo mismo ocurrió con el deporte. Se establecieron ciertas reglas para no rebasar cierto umbral de la violencia permitido, lo que forma parte del mismo proceso civilizador. Por ejemplo, el desarrollo del boxeo como deporte, se estableció por vez primera en Inglaterra, pues antiguas modalidades de lucha, aunque tenían ciertas reglas establecidas y lo que se practicaba no era una lucha completamente anárquica, seguido se rompían reglas y había muchas más cosas permitidas. Contrario al caso de Inglaterra, en donde se

⁸ No obstante, un análisis detallado sobre las implicaciones de esta posición muestra que una actividad autotélica y el juego no pueden ser sinónimos, pues aunque el autotelismo puede ser una condición *necesaria* del juego, no es una condición *suficiente* (Ryall, 2014, p. 45).

establecieron códigos de conducta (por ejemplo, la prohibición en el uso de patadas) en los deportes que impedían que los luchadores terminaran con lesiones graves.

Otro ejemplo aún más evidente es la lucha libre. Este deporte para cualquiera puede resultar bastante rudo y poco refinado. Sin embargo, es un deporte que está altamente organizado y existen bastantes prohibiciones dadas por la Federación Internacional de Lucha Libre, algunas de las cuales son: estrangular, medio estrangulamiento, la doble “Nelson”, puñetazos, patadas, embestir con la cabeza, etc. (Elías, 1992b, p. 194). Pero si se le compara con el *pankration* de las antiguas Olimpiadas, la lucha libre se convierte en un juego para niños. El nivel de violencia en este deporte era bastante elevado, a tal grado que “morir, ser lesionado muy gravemente o hasta quedar incapacitado de por vida eran riesgos que todo luchador de *pankration* tenía que asumir” (Elías, 1992b, p. 195).

Como podrá verse, la segunda posición establece que la consolidación del régimen parlamentario en Inglaterra tuvo bastante injerencia en el origen del deporte (o la institucionalización de los juegos). Pero esta idea también es aceptada por la posición que ve al deporte como algo distinto del juego: “seguro que ha contribuido [en la aparición de la vida deportiva moderna] cierta peculiaridad de la sociedad inglesa” (Huizinga, 1938/2022, pp. 296-297)⁹. Aunque Huizinga (1938/2022) no concuerda en que este proceso empiece a la par con la consolidación del régimen parlamentario, sino que sitúa su origen varios años después: “el desarrollo del deporte, a partir del último cuarto del siglo XIX, nos indica que el juego se concibe cada vez con mayor seriedad. Las reglas se hacen mas [sic] rigurosas y se elaboran más al detalle” (p. 297).

En este punto es orgánico preguntar: ¿cuál es el origen de los juegos? Pregunta para la cual no hay respuesta clara, pues tal parece que la existencia de los juegos es tan antigua como la existencia de la misma sociedad. Por ejemplo, Huizinga (1938/2022) señala que la actitud lúdica

⁹ Para un análisis amplio sobre esta cuestión véase el trabajo de Anthony Giddens (1961): *Sport and society in contemporary England*

(es decir, los juegos) es el principio de la cultura. (Esta idea es una reformulación del postulado de Ortega y Gasset (2011) de que el deporte es el origen del Estado¹⁰).

Huizinga (1938/2022) empieza su libro con la frase “el juego es más viejo que la cultura” (p. 13), haciendo referencia a que los animales también juegan y que los juegos preceden a la cultura¹¹. Sin embargo, Huizinga no establece una relación unicausal entre juego y cultura, sino que ve prácticamente a ambos componentes como la misma cosa: “la cultura no comienza como juego ni se origina del juego, sino que es, más bien, juego” (p. 121). Por lo tanto, para Huizinga, el juego no crea a la cultura, ni la cultura al juego, sino que ambas son la misma cosa, es decir, son inseparables. Así, Huizinga termina su libro afirmando que:

Una cultura auténtica no puede subsistir sin cierto contenido lúdico, porque la cultura supone cierta autolimitación y autodominio, cierta capacidad de no ver en las propias tendencias lo más excelso, en una palabra, el reconocer que se halla encerrada dentro de ciertos límites libremente reconocidos. La cultura exige siempre, en cierto sentido, ‘ser jugada’ en un convenio recíproco sobre las reglas. La verdadera cultura exige siempre y en todos los aspectos el *fair play*. (p. 319)

¹⁰ En mi opinión, Ortega y Gasset (2011) exagera el carácter del deporte como “incitación” al origen del Estado. Su tesis se basa en que:

Contentémonos con este somero esquema, que basta a mi propósito de presentar en el origen del Estado un ejemplo de la fecundidad creadora residente en la potencia deportiva. No ha sido el obrero, ni el intelectual, ni el sacerdote, propiamente dicho, ni el comerciante quien inicia el gran proceso político; ha sido la juventud, preocupada de feminidad y resuelta al combate; ha sido el amator, el guerrero y el deportista. (p. 24)

Aunque su argumento tiene cierto peso, este solamente se mantiene si estamos de acuerdo con, al menos, los siguientes supuestos: 1) la primera organización social existente es la “clase de edad”. 2) Dentro de estas clases la que tiene mayor poder y autoridad es la de los jóvenes, de hecho, “frecuentemente es ésta la única que existe” (p. 20). 3) Y que el deporte se compone de los mismos rasgos que la exogamia y la guerra. Parece complicado aceptar en suma los argumentos de Ortega, de hecho, en lo que respecta a este trabajo, es imposible aceptarlos sin producir contradicciones, pues la categorización del deporte en varios tipos, supone la existencia de distintos fenómenos involucrados en la actividad deportiva (es decir, en el mejor de los casos, hay un solo tipo de deporte que dio origen al Estado). Sin embargo, también es cierto que Ortega habla del deporte en un sentido filosófico y no de orden sociológico. En cualquier caso, nos limitamos a decir que el razonamiento de Ortega es cierto si se le toma como mera analogía al deporte.

¹¹ La hipótesis científica que se ha brindado acerca de por qué los animales también juegan supone que el juego contribuye al desarrollo neuronal (el crecimiento del cerebelo y el desarrollo de la corteza frontal del cerebro) y de cerebros más flexibles y responsables (Feezell, 2010, p. 151).

Es por ello que emplea el término *Homo Ludens*, pues para el autor este término refleja de manera más precisa el componente característico del ser humano: una actitud lúdica. Por lo tanto, “las grandes ocupaciones primordiales de la convivencia humana están ya impregnadas de juego” (p. 19). Es así que a lo largo de todo su libro trata de demostrar una y otra vez cómo el juego está en profunda relación con cada una de las funciones culturales primordiales: el lenguaje, la religión, el derecho, la guerra, la ciencia, etc.

Huizinga parece caer en la trampa que él mismo trataba de evitar al inicio de su libro: “evitar [...] forzar demasiado la conexión interna del concepto, porque tendríamos, al extender demasiado ese concepto de juego, un mero juego de palabras” (pp. 40-41). Huizinga usa de manera muy extensiva el término de juego. No hay duda que el juego es tan antiguo como la cultura, incluso que para el estudio de la cultura es necesario un entendimiento profundo de los juegos. Pero la cultura no es lo mismo que el juego. Esta misma crítica la hace también Suits (1977) quien considera que en la noción de Huizinga hay “juego debajo de casi todas las piedras del panorama social” (p. 117).

No obstante, esto no quita que efectivamente hay bastantes coincidencias entre cultura y juego que hace bien notar Huizinga. Por ejemplo, el componente de “como si”. Aunque lo contrario al juego sea lo serio, no significa que el juego no pueda ser serio. Uno juega “como si” el juego fuera de verdad. Es decir, se toma su papel seriamente, incluso comenzando a ser, al igual que pasa en ciertas prácticas religiosas cuando un individuo se pone su disfraz para actuar (*jugar*) como una deidad, otro ente. Se puede observar que la cultura parece ciertamente ser juego. La diferencia entre un sacerdote que se pone su disfraz para dar misa; un juez que se pone su toga, birrete y peluca para determinar un caso; el profesor que pone sus diapositivas y comienza a hablar frente al grupo; en nada se diferencian del niño que juega al fútbol y finge ser un portero. Esta misma idea fue también desarrollada por Bateson (1972) en su famoso texto *A theory of play and phantasy*, que tuvo una influencia fundamental en Erving Goffman. Él argumenta que existe un punto en los juegos que es probable que no sepamos si lo que está ocurriendo es la realidad misma o una representación.

Lo que parece necesario destacar es que, aunque el juego y el deporte pueden no ser la misma cosa, el deporte ha nacido de los juegos (con algunas excepciones como lo muestra Goffman, 2006, p. 60). Si el deporte es un juego evolucionado (a modo de Elías) o un juego que perdió su esencia (a modo de Huizinga) importa poco, con lo expuesto aquí parece suficiente para entender las diferencias entre los conceptos. Esta distinción, sin embargo, no solo es útil en términos teóricos, sino que también permite situar al fitness dentro de un campo más amplio de prácticas corporales contemporáneas. En este sentido, a continuación se presentarán los enfoques que guían esta investigación, comenzando por una lectura del fitness como forma de ocio.

2.3.Enfoque 1. El fitness como ocio

El primer enfoque que es utilizado en esta tesis es el del ocio como una práctica que permite *des-rutiniz*ar la vida cotidiana. Este enfoque procede sobre todo de los trabajos de Elías y Dunning.

Para estos autores, existe un reconocimiento *de facto* de que el deporte es un campo particular, pues no puede ser analizado solamente desde una perspectiva meramente sociológica, ya que “traspasa las fronteras de varias ciencias” (Elías & Dunning, 1992b, p. 125). Particularmente, este campo “tiene aspectos fisiológicos, psicológicos y sociológicos” (p. 125). Posición que, de hecho, no es novedosa dentro del campo general de la sociología y que otras subramas que pueden tener cierta familiaridad con el tema (como la sociología del cuerpo) hacían este mismo énfasis prácticamente desde sus inicios. Por ejemplo, Mauss (1971) en su texto *Las técnicas del cuerpo*, publicado originalmente en 1934, establece que este campo de la sociología debe de ser analizado por medio de un análisis triple entre la fisiología, psicología y sociología, pues solo así se puede estudiar al “hombre total”:

Yo he llegado a la conclusión de que no se puede llegar a tener un punto de vista claro sobre estos hechos, la carrera, la natación, etc., si no se tiene en cuenta una triple consideración, en lugar de una única consideración, ya sea física o mecánica, como puede serlo una teoría anatómica o fisiológica del andar o que por el contrario sea sociológica o psicológica, lo que hace falta es un triple punto de vista, el del «hombre total». (p. 340)

Ahora bien, ¿por qué una insistencia multidisciplinar para analizar un fenómeno? ¿No podría la sociología ignorar a sus disciplinas compañeras o necesita de ellas para formular sus propias teorías? Desde las primeras páginas Huizinga (1938/2022) ignoraba las explicaciones provistas por la biología acerca de los juegos, no por ser poco interesantes, sino porque aun sin ellas pudo construir sin ningún problema un enfoque cultural para analizar los juegos. En cambio, por el tipo de explicación que proporcionan Elías y Dunning sobre los deportes, no pueden simplemente ignorar los aspectos fisiológicos y psicológicos.

La explicación que brindan es que el deporte proporciona un tipo de emoción agradable que permite a los individuos escaparse por un momento de las esferas tediosas de la vida cotidiana. Es decir, *des-rutiniza* la vida cotidiana. Las personas en sociedades modernas no suelen tener estimulaciones en su vida diaria, por lo que el deporte se convierte, por un momento, en un evento catártico para las personas. Por esta razón los autores insisten en otras ciencias para analizar el deporte¹², pues la estimulación no es algo que contenga un carácter social (únicamente es proporcionado socialmente), sino que depende de factores fisiológicos y psicológicos.

Para Elías y Dunning las actividades lúdicas tiene dos funcionales principales: socialización y mimesis que generan placer en los individuos. Sobre la mimesis establecen que:

En el contexto de los acontecimientos miméticos, las personas pueden experimentar, y en algunos casos actuar movidos por el miedo y la risa, la angustia y el amor, la empatía y la enemistad, la amistad y el odio, así como por muchas otras emociones y sentimientos también presentes en su vida no recreativa [...]

[...] Aquí, las personas pueden experimentar y, a veces, dar salida a sentimientos poderosos sin incurrir en ninguno de los riesgos normalmente relacionados con todas las actividades realizadas bajo el efecto de una excitación emocional fuerte, de manera especial en las sociedades con un alto índice de civilización pero también, hasta cierto punto, en todas las demás. *De hecho, provocar un determinado tipo de emoción es la*

¹² Aunque, a pesar de todo, nunca mencionan las teorías psicológicas (como la brindada por Freud) y las teorías biologicistas.

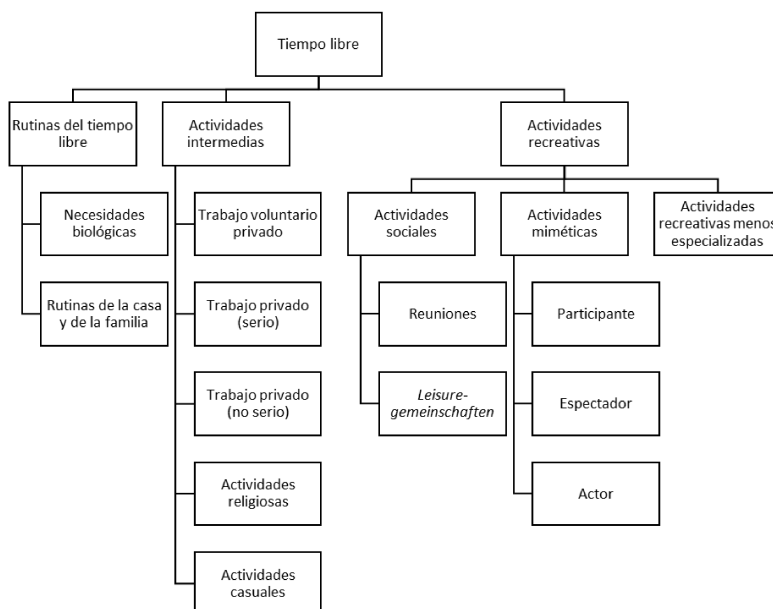
esencia de todas las actividades recreativas miméticas. (Elías & Dunning, 1992a, pp. 181-182, subrayado mío)

Ahora bien, algunos autores (Bourdieu, 1993; Sassatelli, 2010) señalan que estas funciones no son aplicables a “deportes racionalizados”. Bourdieu entiende por deportes racionalizados aquellos que “no ofrecen, –a diferencia de los deportes con balón– ninguna satisfacción competitiva; son unas actividades altamente racionales y racionalizadas (Bourdieu, 1993, pp. 80-81). Incluso, de acuerdo con Sassatelli, en este tipo de deportes “la competencia a menudo se compara con sentimientos opuestos y negativos, como el orgullo o la inseguridad, que contribuyen a crear una atmósfera desagradable e intimidante, disuadiendo en lugar de involucrar a los recién llegados” (Sassatelli, 2010, p. 103). Por esta razón Sassatelli rechaza la idea de que el deporte desrutiniza la vida diaria, pues en ciertos deportes esta actividad parece que se hace por mera inercia. “En lugar de una *emoción mimética* [mimetic excitement], el entrenamiento físico [y en general los deportes racionalizados] tiene la forma de una *mimesis excitada* [excited mimesis], la alegre representación de una búsqueda” (Sassatelli, 2010, p. 126).

Ahora bien, Elías y Dunning hablan específicamente del deporte cuando se practica como ocio. Los deportes racionalizados parecen tener otro tipo de fin. Además, ciertas actividades pueden tener un doble componente. En algunos casos, el deporte puede tener la función de distractor (lo que constituye la tesis de Elías y Dunning), en otros casos como integración de clases (es el caso de Bourdieu –véase apartado 2–). Es decir, una misma actividad, según el modo en que se analice, puede ser entendida como ocio o como deporte. Aunque parece que todos los deportes se tratan de un mismo fenómeno, en realidad la cuestión es más compleja.

La tipología dada por Elías & Dunning (1992a), resulta un buen punto de análisis. La figura 2.1 muestra su clasificación:

Figura 2.1. Tipología del tiempo libre



Nota. Elaborado a partir de Elías & Dunning (1992a), (pp. 150-152)

Hay algunos ámbitos dentro de esta tipología que pueden ser objetos de bastante polémica (a pesar de que tienen un componente con el ocio). Por ejemplo, considerar el trabajo reproductivo (nombrado aquí con el epígrafe de *rutinas de la casa y de la familia*) dentro del tiempo libre es, por decir poco, restar importancia al trabajo doméstico dentro del ámbito económico. Lo mismo puede decirse de las actividades religiosas. Y también del deporte. No parece que el deporte sea un área que pueda ser entendida solo como ocio. Aunque gran parte de los individuos así la pueden entender, el deporte es más que mero ocio. Así como también lo es la religión y el trabajo doméstico. No obstante, esto no implica contrariedades con el mismo ocio. Una actividad puede ser (o al menos contener) aspectos de un fenómeno, al mismo tiempo que contiene otros.

La estimulación provocada por ciertas actividades para escapar de la cotidianidad no es dada solo por el deporte. Uno puede salir a caminar, apostar en el casino, leer un libro, hacer el amor, ir al estadio, etc. Todas estas actividades tienen un componente en común: las personas las hacen, porque las disfrutan, es decir, porque des-rutinizan la vida diaria –de acuerdo con esta la tesis de Dunning y Elías, desde luego–. En cambio, el deporte no se tiene porque disfrutar –o mejor dicho, puede tener otra finalidad–. En una reunión de amigos para ver el partido de fútbol,

la actividad *per se* no proporciona placer a los integrantes (véase Dunning et al., 1992). En un campo de golf, los individuos no disfrutaban más la actividad que aquellos que están jugando videojuegos (véase Vaughan & Brown, 2014, pp. 59-65).

De este modo se puede ver que la tipología de Elías y Dunning no es del todo desatinada. Se puede justificar su permisividad sobre qué tipo de actividades son incluidas dentro del ocio. El trabajo doméstico, la religión y el deporte van más allá del ocio, pero una parte de estas actividades están contenidas en el ocio, aunque, desde luego, no totalmente. De hecho, es imposible catalogar adecuadamente un tipo de actividad social en un universo que la contenga totalmente. Por ende, la explicación que brindan los autores sobre el deporte es correcta siempre que se entienda como una explicación sobre el ocio y no como una explicación completa sobre el deporte. Es decir, Elías y Dunning analizaron el deporte como parte del ocio.

De hecho, Elías y Dunning eran conscientes de este problema e intentaron dar varias salidas. La primera de ella es que “ciertas actividades recreativas pueden perder su función desrutinizadora”, “las propias actividades recreativas podrían rutinizarse fácilmente, perder su funcionalidad si no hubiera nada más” (Elías & Dunning, 1992a, p. 162). ¿Es posible que algo pueda dejar de tener una función social? Este debate es más complejo y antiguo de lo que parece. Para Durkheim un hecho social podía dejar de tener una función social (tal como han establecido Elías y Dunning). Sin embargo, Malinowski fue el primero (a mi saber) que estableció que ningún fenómeno social podía dejar de tener una función social, pues si lo hiciese este desaparecería¹³. Afirmar tajantemente que todo fenómeno social tiene necesariamente una función que cumplir es igual de arriesgado que afirmar lo contrario. Una afirmación puede forzar explicaciones donde no las hay, mientras la otra limitar el análisis donde sí las hay. Y, en dado caso, la posición opuesta a Elías y Dunning puede ser de mayor utilidad teórica por su valor heurístico.

¹³ En particular Malinowski (1944/1984) critica “el concepto acrítico y a veces anticientífico de los ‘pesos muertos’ o fósiles culturales de la civilización humana” (p. 48), ya que “en lugar de buscar la función presente de cualquier acto cultural, el observador se ha satisfecho simplemente con lograr una entidad rígida de contenido propio” (p. 51). La respuesta de Malinowski se debe, de acuerdo con Merton (2013), a que “quizás reaccionaron en forma excesiva contra este concepto central [supervivencias] de la teoría evolucionista y formularon un ‘postulado’ igualmente exagerado según el cual ‘toda costumbre en cualquier parte... desempeña alguna función vital’” (p. 105)

En otro texto, Dunning (1992a) analizando las características propias del deporte moderno (dentro de las cuales llega a vislumbrar características que son comunes con deportes racionalizados) se percató de que este tipo de deportes deben ser estudiados de un modo distinto que con la tesis de la des-rutinización de la vida cotidiana. Esta otra salida que propone consta en que “el deporte está convirtiéndose cada vez más en la religión secolar de esta época cada vez más profana” (p. 295). La explicación es más refinada que la anterior. No es lo mismo un deporte sin función que un deporte con analogías religiosas. Incluso señala que mientras en una primera etapa el deporte generaba placer inmediato, en la actualidad este placer es sustituido por el prestigio como una forma de satisfacción a largo plazo (Dunning, 1992a, p. 292). Esta explicación es cercana a la explicación brindada en nuestro siguiente apartado. Sin embargo, me parece que esta explicación se aleja de la idea inicial del deporte como des-rutinizador de la vida diaria. Pues aunque se sigue concibiendo al deporte como una forma de obtención de placer, resulta complicado aceptar que este placer sea sustituido por el prestigio como una forma de placer en el largo plazo. ¿Habrá persona que planifique su placer en actividades lúdicas? Esta pregunta es contradictoria consigo misma. Si las actividades lúdicas sirven para desafanarse de la vida cotidiana, debería de ser una actividad que dé placer (o provoque tensiones positivas, según los términos de esta teoría) inmediato. Sobre todo considerando que las actividades lúdicas son apenas realizadas.

Aunque la obtención de estatus o prestigio se haya visto como una cuestión de placer, el mismo hecho de plantearla es ya una proeza. El siguiente enfoque analizará precisamente esta idea: el deporte como un aparato de distinción de clases sociales.

2.4. Enfoque 2. Estratificación social en el fitness

El segundo enfoque utilizado para esta tesis procede de la tesis de la distinción de Bourdieu. En ella, el autor sostiene que el arte, y más ampliamente toda forma de capital cultural, tiene la

función social de distinguir las clases sociales¹⁴. Así, el gusto y la cultura están relacionados con la educación y la posición social de una persona, de modo que la educación tiene la función de transmitir un arbitrario cultural que permite a los individuos de una clase apreciar las formas de arte. Para Bourdieu después del periodo de posguerra nacieron nuevas vías para distinguir a los miembros de la sociedad en distintas clases sociales. El capital económico para conseguir la diferenciación ya no era suficiente en una sociedad donde se dio mayor importancia al consumo que a la producción. Así, las fronteras entre lo que consumía una clase y otra eran más difusas. Por lo que distintas formas de capital (educativo, cultural, incluso social) emergieron para perpetuar las diferencias de clases. De modo que el gusto por el arte, no constituía un acto desinteresado (como argumentaba Kant en su *crítica del juicio*), sino que el arte es consumida probabilísticamente en mayor medida por la burguesía (como muestra Bourdieu a través de estadísticas obtenidas de una encuesta realizada)¹⁵.

Estas premisas defendidas por Bourdieu las aplicó también en repetidas ocasiones al campo del deporte. Sobre-simplificando, la tesis gira en torno a que ciertos deportes son consumidos probabilísticamente por una clase social, mientras que para las otras clases sociales

¹⁴ Cabe señalar que aún para Bourdieu una explicación sociológica de la cultura, no cancela *in toto* una teoría estética. En una entrevista a propósito de *La Distinción* Bourdieu, ante la pregunta: ¿hay algo intrínseco que hace a la superioridad del gran arte?, contesta:

Es por elección que no he respondido a ese problema y he guardado entre mis documentos un posfacio inédito a *La Distinción*. Me dije esto: realicé un cuestionamiento crítico de la creencia estética, del fetichismo del arte del cual participan todos los intelectuales y luego, llegado al fin, voy a dejarles una puerta de salida. Y todo mi trabajo no habrá servido para nada. Se espera de mí que diga eso. No quiero decirlo, porque la mayor parte de la gente que plantea esta pregunta sólo quiere ver reforzada su creencia. (Bourdieu, 2015, p. 249)

Este posfacio nunca publicado, es la prueba de hasta dónde puede llegar una explicación sociológica.

¹⁵ Ahora bien, el pensamiento de Bourdieu es mucho más complejo que este párrafo. Tal como lo explicamos parecería que Bourdieu tenía un pensamiento estructuralista cuando en realidad él siempre trató de alejarse tanto del estructuralismo de Lévi-Strauss como de la fenomenología de Husserl. Trató de conciliar ambas corrientes (así como también la sociología y la antropología).

Su principal crítica, tanto al objetivismo como al subjetivismo, consiste en que: “así como el objetivismo universaliza la relación docto con el objeto de la ciencia, el subjetivismo universaliza la experiencia que el sujeto del discurso docto hace de sí mismo en cuanto sujeto” (Bourdieu, 2008, p. 74). De lo que se trata, según Bourdieu, es “escapar al *realismo de la estructura* que el objetivismo, momento necesario de la ruptura con la experiencia primera y de la construcción de las relaciones objetivas, conduce necesariamente cuando hace hipótesis de sus relaciones al tratarlas como realidades ya constituidas por fuera de la *historia* del individuo y del grupo, sin recaer no obstante en el subjetivismo, totalmente incapaz de dar cuenta de la necesidad del mundo social” (Bourdieu, 2008, p. 85).

estos deportes son incomprensidos (o al menos no practicados) por la falta de capital cultural. Bourdieu ofrece una simplificación de esta misma idea en el siguiente pasaje:

Los que beben champagne se oponen a los que beben whisky, pero se oponen también, de modo diferente, a aquellos que beben vino tinto; pero los que beben champagne tienen más posibilidades que los que beben whisky, e infinitamente más que los que beben vino tinto, de tener muebles antiguos, de practicar golf, equitación, de frecuentar el teatro de boulevard, etc. [...]

[...] Así como los animales con plumas tienen más posibilidades de tener alas que los animales con piel, de la misma manera los poseedores de un dominio refinado de la lengua tienen más posibilidades de ser vistos en el museo [y de practicar el golf y la equitación] que aquellos que están desprovistos de él. (Bourdieu, 2000, pp. 135-136)

Por su parte, las clases sociales bajas tendrían, en cambio, mayor afinidad por deportes más populares, todo dentro de una lucha por los deportes de legitimización. En palabras de Bourdieu (1993):

La práctica de deportes como el tenis, la equitación, la vela o el golf debe sin duda parte de su “interés”, tanto en nuestros días como en sus inicios, a su función distintiva y, más precisamente, a las *ganancias de distinción* que conlleva (no es una casualidad que la mayoría de los clubes más selectos, es decir, selectivos, se organicen en torno a actividades deportivas que sirven como foco o pretexto de encuentros electivos). (p. 67-68)

Así, estos deportes *selectivos* se mantienen en oposición, como forma de distinción de clases burguesas, con deportes populares o de masas (como el fútbol, basquetbol, etc.). Todo esto dentro de una relación ampliamente documentada:

Sabemos que la probabilidad de practicar un deporte después de la adolescencia (y *a fortiori* pasada la juventud o en la vejez) disminuye considerablemente al bajar en la jerarquía social (igual que la probabilidad de pertenecer a un club deportivo), mientras que la probabilidad de ver por TV alguno de los más populares espectáculos deportivos, como el fútbol o el rugby, (la asistencia como espectador a los estadios obedece a otras leyes

más complejas), *se reduce significativamente al subir en la jerarquía social*. (Bourdieu, 1993, p. 68, subrayado mío)

Bourdieu explica con mayor claridad en *La distinción* por qué distintas clases sociales tienden a preferir ciertos deportes sobre otros. Según su planteamiento, es a través de un sentido práctico determinado por condiciones materiales el que suscita el tipo de deporte consumido por una clase social. Los deportes que generan placer más próximo serían consumidos por clases sociales bajas. De aquí surge la distinción entre lo vulgar y lo formal. Así, las clases burguesas adquieren un sentido refinado o formal que los distingue respecto de aquellas formas de adquisición inmediata de placer. Es así que las clases burguesas consiguen una justificación de un placer “puro” que los diferencia de aquellas formas de placer demasiado inmediato. De modo que se convierten en los únicos que son capaces de *deleitarse* en formas donde se posterga el placer que un gusto sin educación (frente a un gusto cultivado) es incapaz de percibir (Bourdieu, 1979/2016, pp. 36, 575). Ahora bien, existen deportes que son practicados probabilísticamente por ambas clases. Para Bourdieu, la popularidad de estos deportes en las clases proletarias y burguesas se debe a que su función satisface las demandas de ambas. El ejemplo que Bourdieu da es la gimnasia, la cual satisface la fuerza que demanda una clase trabajadora como mantener un cuerpo sano que demanda una clase burguesa (Bourdieu, 1993, pp. 76-77).

En el caso del deporte, Bourdieu señala los diferentes tipos de beneficios (capitales) obtenidos a través de la práctica de deportes. Físicos: salud, belleza, fuerza; económicos: promoción social; simbólicos: aquí no proporciona ejemplos; de distinción: esbeltez, broceado, musculatura. Estas formas de capitales son obtenidas por medio de costes económicos, culturales y también añade los costes “físicos” (Bourdieu, 1979/2016, p. 23). Sin entrar en polémica sobre cuestiones como qué trata de decir con capital de distinción (y por qué no incluirlo en la categoría de capital físico) o por qué no logra dar ejemplos sobre capital simbólico; se puede hacer un ordenamiento más preciso con apoyo de lo que me parece es su texto más claro en cuanto a la exposición de sus conceptos de capitales: *The forms of capital*¹⁶.

¹⁶ La razón por la que este artículo es más claro se debe, en mi opinión, a que ha transcurrido casi una década de la publicación entre un texto y otro, lo que pudo permitir una mayor precisión de los conceptos utilizados

Así, se puede reducir la lista solo a tres tipos de capital: económico, social y cultural (objetivado, institucionalizado y encarnado). Sobre el caso particular de los deportes, el capital económico sirve como medio para adquirir alguno de los otros tipos de capital. Sobre el capital social, las conexiones, vínculos, pertenencia a clubes deportivos selectos, etc., son ejemplos típicos. Sobre el capital cultural objetivado los usuarios pueden adquirir ciertos artículos que permiten diferenciarse del resto de la población (ropa, accesorios, etc.)¹⁷. Sobre el capital cultural institucionalizado, este solo parece adquirir relevancia para aquellos interesados en corroborar institucionalmente que se poseen los conocimientos adecuados de un tipo particular de deporte (como pueden serlo los entrenadores y algunos deportistas profesionales), generalmente porque su trabajo depende de esta cualificación. Finalmente, respecto al capital cultural encarnado, Bourdieu es muy claro: un cuerpo musculado y bronceado son ejemplos típicos de esta forma de capital cultural, pues el capital se encarna directamente en el cuerpo del sujeto que posee el capital (Bourdieu, 1986, p. 18). Featherstone destaca la importancia del valor simbólico del cuerpo sobre todo en aquellas profesiones que se requiere de una auto-presentación:

En el denso entorno interpersonal de la burocracia moderna, los individuos dependen de su capacidad para negociar interacciones sobre la base de su “personalidad”. Por lo tanto, la gestión de las impresiones, el estilo, el garbo y la cuidadosa presentación corporal se vuelven importantes. (Featherstone, 1990, p. 191)

Solo falta un componente adicional para terminar la explicación bourdieuana del deporte: la legitimización de los deportes refinados. Para Bourdieu existe un tránsito de los simples juegos a los deportes, el cual se llevó a cabo en las grandes escuelas reservadas para las élites, donde los hijos de las familias aristocráticas tomaron los juegos populares y transformaron su sentido y función (Bourdieu, 1993, p. 61). Así, es común que ciertos deportes *vulgares* son re-significados

¹⁷ Vale la pena destacar que en trabajos posteriores Bourdieu parece olvidarse de este subtipo de capital, pues afirma que existen “dos estados de capital [cultural], objetivado e incorporado, por los cuales se insta una distancia con respecto a la necesidad y a sus urgencias” (Bourdieu, 2008, p. 92). Además que nombra capital objetivado a lo que aquí nombra como capital institucionalizado. Ciertamente, los artículos y objetos no parecen diferenciarse bastante del capital económico, por lo que no merece la pena distinguirlo y, además, desagregarlo en el capital cultural. Por otro lado, el concepto de capital institucionalizado es un tanto impreciso, pues lo que en el fondo importa es la objetivación que se hace del capital cultural (sea esta institucional o no).

por las clases burguesas dentro de una lucha por la legitimización de formas cultas de deporte (aunque no en todos los casos, es pertinente hacer un análisis histórico del origen de cada deporte *culto*).

Llegados a este punto, queremos plantear las siguientes preguntas: ¿hasta qué punto el deporte solo se presenta como una forma de distinguir clases sociales? ¿Qué sucede con aquellos deportes que no están determinados por la posición en una clase social? ¿Dónde entra el fitness en esta tesis: como un deporte de diferenciación social o como un deporte integrador de clases sociales bajas?

Bourdieu en el gimnasio

Como podrá verse, existe un problema fundamental en aceptar en totalidad la teoría de Bourdieu a nuestro caso de estudio: los ingresos económicos no parecen determinar la recurrencia a los gimnasios y, sin embargo, existe una conformación de individuos dentro de un grupo social. Este problema puede generar intriga, pues incluso Bourdieu ha sido señalado de posmoderno (Lane, 2000) por el simple hecho de preocuparse más por el consumo que por la producción (un análisis moderno marxista nunca le daría más primacía al consumo). Además las diferentes formas de capital indican una preocupación por igual de los capitales económicos y los capitales simbólicos. Sin embargo, Bourdieu siempre se refiere a las clases como clases proletarias, medias y burguesas, dejando implícito que la conformación de una clase depende (en el fondo) de factores económicos. Bourdieu incluso ha llegado a señalar que su teoría de los capitales está inspirada en la teoría de la conservación de la energía. Así, los capitales no se crean ni se destruyen solo se transforman (Bourdieu, 1986, p. 25). Lo que muestra la importancia del capital económico. ¿Qué sucede si uno no posee capital económico? Evidentemente, no puede acceder al capital cultural. La adquisición de capital cultural se obtiene de manera diferenciada por clases en la teoría de Bourdieu.

No pretendemos indicar que los factores económicos importan por igual que los factores simbólicos. El mismo Weber indica la mayor importancia de factores económicos dentro del

capitalismo. Solo que existen otras formas de conformación de grupos que van más allá del capital económico. Tal y como postulamos que es la conformación de la cultura fitness.

De este problema señalado en Bourdieu se siguen otra serie de problemas. El primero de ellos es que si el gimnasio se presenta como una forma de adquirir capital simbólico, entonces existiría una desvalorización en ciertas clases para desacreditar esta práctica, mientras que en otras una legitimización para mantener el monopolio de este deporte. Sin embargo, este caso no parece presentarse, ya que en realidad no parece que haya diferencias en hacer ejercicio entre una clase y otra. Para Bourdieu aquellos deportes que tienen popularidad en ambas clases sociales (burguesa y proletaria) se debe a que su función satisface las demandas de ambas. Por ejemplo, la gimnasia satisface la fuerza que demanda una clase trabajadora como mantener un cuerpo sano que demanda una clase burguesa (Bourdieu, 1993, pp. 76-77). Sin embargo, cabe preguntar: ¿estos deportes no tienen una legitimización de formas refinadas por parte de la clase burguesa?

Asimismo, este no es el único problema que se presenta. Otro problema es la existencia de campos tan efímeros como puede resultar el *campo del fitness*, a diferencia de los campos tan consagrados con los que trata Bourdieu (como el arte). Esta volatilidad del campo es un fuerte indicador de que no existen formas de legitimización acérrimas provistas institucionalmente. En la tesis de Bourdieu, se ve de forma bastante clara cómo la educación perpetúa los modos de distinción, en nuestro caso, no queda claro, pues si bien es cierto que ciertas clases sociales pueden tener mayor afinidad por un tipo de deporte (dentro de los cuales puede encontrarse entrenar en un gimnasio), la obtención del capital simbólico es una explicación que queda muy forzada en una actividad que, en principio, todos pueden realizar y que no supone la adquisición de conocimientos específicos¹⁸.

A pesar de esto, la tesis de Bourdieu ha sido adoptada como elemento central de esta tesis, lo único que consideramos apropiado para solucionar todas estas disyuntivas es incluir la noción de estamentos a nuestro tema de investigación.

¹⁸ Vale la pena recordar que aunque nuestra unidad de observación es el gimnasio, nuestro objeto de estudio es la cultura del fitness. Dentro de la cual se incluye entrenar en la propia casa (véase la introducción de esta primera parte).

Clases y estamentos

Si bien Bourdieu es quizá el sociólogo más importante de nuestros tiempos, hay una simplicidad en su concepto de clases. La teoría de los capitales parece explicar bastante bien una gran amplia variedad de fenómenos, pero explica de forma forzada aquellos casos donde los ingresos económicos no determinan la pertenencia a un grupo. La inclusión de formas de capital más allá del económico ha fortalecido el concepto de clase, pero el concepto de clase, pese a que “el problema fundamental de la sociología [...] [es] la cuestión de las clases y del conflicto de clases” (Giddens, 1973/1979, p. 19), desde sus inicios ha sido cuestionado.

Una de las primeras teorías importantes sobre las clases es indudablemente la de Marx (aunque no la primera¹⁹). Giddens (1973/1979, pp. 32-35) señala atinadamente las diferentes críticas que se le han hecho. En primer lugar, su simplicidad al entender la clase de manera dicotómica, pues existen formas de clase que trascienden más allá del dualismo: las clases de transición, los grupos de “cuasi-clase” y las subdivisiones de clase (Marx mismo usa subdivisiones como: “clases ideológicas”, “clase peligrosa”, “clase de los parásitos”, entre varias otras más). En segundo lugar, su uso descuidado del concepto de clase. Marx constantemente habla de la “clase feudal”, pero al mismo tiempo afirma que “el nacimiento de las clases es en sí mismo un producto de la burguesía” (como se citó en Giddens, 1973/1979, p. 34). En tercer lugar, su concepción sobre la eliminación de las subclases y homogenización del proletariado. Marx apenas concibió el fenómeno de la burocratización, pues el capitalismo implica ciertamente una descomposición del trabajo, ya que el aumento de trabajos manuales también implica un aumento de las tareas con cierto nivel de cualificación o semi-cualificación. Este último punto al final se deriva de llevar hasta sus últimas consecuencias la teoría del valor trabajo, pues los trabajos “no productivos” apenas tienen tratamiento en Marx. Marx señala que en una sociedad donde se abole la explotación cada quien sería dueño de la recompensa total del valor que ha creado a partir de

¹⁹ Notablemente destacamos las ideas de Saint-Simon y las múltiples comparaciones que se han hecho de sus escritos con los de Marx.

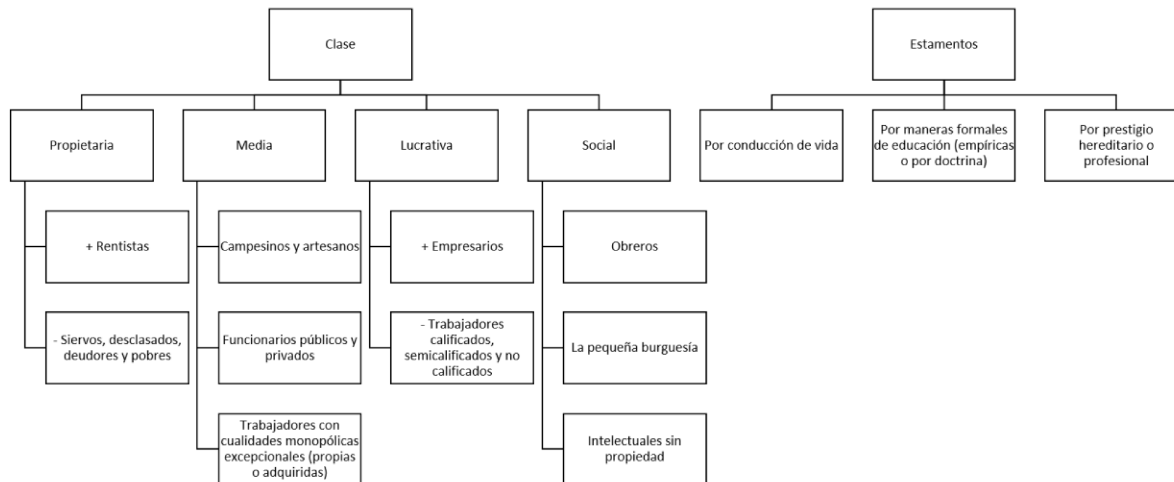
su trabajo. Sin embargo, no queda claro qué es lo que sucedería con aquellos trabajos “no productivos” que no crean valor en las mercancías (Giddens, 1973/1979, pp. 61, 109).

Otras críticas notables son la de Dahrendorf, Aron y Ossowski. Dahrendorf señala que Marx mezcla de manera injustificada temas sociológicos y filosóficos que parecen guardar una coherencia mediante la débil conexión entre clases y propiedad privada. Así, “si la propiedad privada desaparece (hipótesis empírica), entonces ya no existen clases (truco de definición). Si ya no existen clases, no hay alienación (postulado especulativo). El reino de la libertad se realiza sobre la tierra (idea filosófica)” (Dahrendorf, 2022, pp. 30-31). La crítica de Aron consiste básicamente en que no hay un concepto de clase que tenga una forma claramente definida. Ossowski, por su lado, consideraba que Marx tendía a simplificar la diversidad de clases sociales en la sociedad capitalista en una dicotomía básica entre la burguesía y el proletariado.

Todas estas críticas al final son solo la manifestación de un reduccionismo en el concepto de clase. Reduccionismo que Weber supo resolver notablemente. Para los intereses de esta investigación haremos especial énfasis en la introducción de su concepto de estamento, pero también hay un reforzamiento del concepto de clase. Weber notó que el desarrollo capitalista no crea una clase obrera homogeneizada, al contrario: el aumento de la burocratización necesita de trabajos no manuales y de diverso grados de cualificación. Para solucionar este conflicto Weber diferencia entre una clase propietaria y una clase lucrativa, además introduce el concepto de clase social (ciertamente no lo desarrolla a profundidad) y añade de manera más explícita el concepto de poder²⁰. En la figura 2.2 hemos tratado de simplificar la conceptualización de Weber sobre sus concepciones de clase y estamento.

²⁰ Para un análisis más completo sobre el concepto de clases en Weber véase el capítulo 2 de Giddens (1973/1979)

Figura 2.2. *Distinción simplificada entre clase y estamento de Weber*



Notas. 1) Los símbolos + y – significan situación positivamente y negativamente privilegiada, respectivamente. 2) Nos hemos basado sobre todo en la segunda versión del capítulo *Estamentos y clases*, pues aunque inconclusa es más afinada que la primera. Me parece que el más grande defecto de esta tipología es la introducción prematura del concepto de clases sociales y, por lo tanto, su desarrollo insatisfactorio. 3) Los elementos situación de clase y situación estamental son difícilmente incluibles en un esquema, pero son tanto más importantes que los conceptos en sí, pues la igualdad de situación de clase o situación estamental en un grupo de personas es lo que conforma la clase y estamento.

En Weber hay una distinción entre clases y estamentos. Así, “las ‘clases’ se organizan según las relaciones de producción y de adquisición de bienes; los ‘estamentos’, según los principios de su *consumo* de bienes en las diversas formas específicas de su ‘manera de vivir’” (Weber, 1921/2014, p. 1128). De modo que las clases están condicionadas por factores puramente económicos, mientras que los estamentos por el “honor social” (prestigio). Los estamentos son una conciencia subjetiva que dota a los individuos de pertenencia al grupo. Ahora bien, la clase suele determinar, de cierto modo, el estamento, pero no completamente. Más que una relación entre estamento y clase, es, más bien, una coincidencia casi universal. Weber (1921/2014) afirma:

La situación estamental *puede* descansar en una situación de clase de una especie determinada o ambigua. Pero *no* está determinada sólo por ella: posesión de dinero y cualidad de empresario no son *en sí* cualificaciones estamentales, aunque pueden conducir a ellas; y la carencia de patrimonio tampoco es *en sí* una descualificación estamental

aunque pueda conducir a ella. Por otra parte, una situación estamental puede condicionar en parte o totalmente una situación de clase, sin ser por ello idénticas. (p. 428)

Y también más adelante:

La posesión de bienes en cuanto tal no es siempre suficiente, pero con extraordinaria frecuencia llega a tener a la larga importancia para el estamento [...] Pero el honor correspondiente al estamento no *debe* necesariamente relacionarse con una “situación de clase”. (p. 1122)

Esta diferencia entre estamentos y clases nos permite blindarnos ante el dilema que puede presentarse usando la teoría de Bourdieu: los ingresos económicos no suelen determinar la recurrencia a los gimnasios y, sin embargo, existe una conformación de individuos dentro de un grupo social (estamento). Los ingresos y la posesión de bienes no determinan probabilísticamente que los individuos acudan al gimnasio. Se trata más de una cuestión de prestigio (honor social en la terminología weberiana) que de una cuestión económica. Esto sin olvidar que la clase puede conducir a una cualificación positiva estamental, pero parece que nos encontramos ante un caso excepcional donde la posesión de dinero es, más bien, un elemento secundario. Las personas que acuden al gimnasio con regularidad, consiguen privilegios positivos en cuanto a su estamento. Entrenan para poder distinguirse de los miembros de otros estamentos (ya se señaló los problemas que presenta utilizar la tesis de Bourdieu sobre la distinción, no obstante, si en lugar de clases, hablamos de estamentos, la tesis puede seguirse manteniendo). Es por ello que no parece haber diferencias entre ir al gimnasio de acuerdo a los ingresos, pues el poder adquisitivo de bienes, es menos relevante que el honor social provisto por acudir al gimnasio.

Prestigio y consumo

Uno de los principales presupuestos que se ha establecido en el desarrollo de esta tesis es considerar que una forma de arbitrario cultural (la práctica del fitness) genera procesos de diferenciación social (todo esto inspirado en la teoría de la distinción de Bourdieu como se vio en

el apartado previo). Sin embargo, existe una relación que hasta ahora no se ha considerado: la coincidencia entre consumo y prestigio.

Ciertas actividades propias de una clase social, en una sociedad donde se idealizan ciertos aspectos de las clases pudientes, resulta muy redituable para el capitalista vender a los demás estratos sociales este estilo de vida para sacar grandes ganancias de capital. Por ejemplo, Mintz (1996) explica que ciertas prácticas de clases élite convirtieron al consumo del azúcar en algo extraordinario y ceremonial cuyo valor fue después replicado por sectores más pobres. Y como este ejemplo hay muchos otros. El consumo de una actividad suele ser una forma de diferenciación social que se hace en varios casos por imitación de clase.

Así el consumo de una vida fitness está influido por el prestigio o valor no económico proporcionado por esta actividad, inicialmente propio de una clase social que poseía los recursos suficientes para acceder a los gimnasios antes de su democratización en masa. La mercadotecnia se ha encargado de influir en el consumo de la vida fitness con mensajes como: “¡El entrenamiento del Fitness! Podrás salvar tu corazón, tener mejor sexo, mejorar tu cuerpo y recuperar el buen humor” como se leía en una revista italiana de salud (Sassatelli, 2010, p. 42). El fitness se encuentra profundamente atravesado por lógicas de consumo, al grado de que la práctica de asistir al gimnasio se ha convertido casi en un requisito para ser reconocido como un sujeto legítimo dentro de la sociedad capitalista neoliberal de la modernidad tardía (Wellard, 2020, p. 99). De acuerdo con Sassatelli:

Es obvio que el cuerpo tonificado, esbelto y joven es el ícono cultural que sustenta el fitness. Propuesto por la publicidad y los medios de comunicación y asociado a los gimnasios, este ícono cultural está saturado de nociones convencionales de belleza y mérito vinculadas a distinciones de género, reforzadas por connotaciones raciales o sexuales, y relacionadas con una serie depreciados roles e identidades sociales. (Sassatelli, 2010, p. 131)

Si la mercadotecnia influye en el consumo de los individuos prometiendo cierto tipo de prestigio o valor no económico, este apartado trataría, por definición, los mismos asuntos que el pasado. No obstante, al inmiscuirme en la literatura propia del consumo, me percaté que hay cuestiones particulares que se ignoran con un análisis centrado únicamente en la estratificación

social del deporte. Pues, a pesar de todo, el consumo se distingue del prestigio, a pesar de que suele haber una coincidencia entre ambos, tal como lo señala Giddens (1973/1979):

[Generalmente se] confunden dos elementos distintos: la formación de grupos de consumo, por una parte, y la formación de tipos de diferenciación social que se basan en alguna especie de valor no económico que proporciona una escala de ‘honor’ o ‘prestigio’, por otra. Si bien las dos pueden coincidir a menudo, no tienen por qué hacerlo de una forma necesaria, y merece la pena distinguirlas terminológicamente. (p. 123)

Si bien la cultura del fitness es parte de ese repertorio de fenómenos donde hay una coincidencia entre ambos conceptos: consumo y prestigio. Un análisis particular sobre el consumo permite entender y complementar otros aspectos que se suelen ignorar por un análisis solo centrado en el prestigio.

Con mayor frecuencia el entrenamiento físico se realiza dentro de los gimnasios. En México, en el año 2014 el 14% de las personas que hacían ejercicio lo hacía en un gimnasio, mientras que en el 2023 este porcentaje aumentó al 24% (de acuerdo con datos del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico, MOPRADEF, INEGI). ¿Cómo es posible que una actividad que en principio es bastante sencilla y no requiere de ningún material de pronto se prefiera realizarse por medio del pago de una mensualidad y los gastos subsecuentes que esto implica (ropa deportiva, accesorios, suplementos, asesoría)?

La respuesta puede ser la fetichización del deporte. Es decir, desligar al deporte de su función originaria como forma de des-rutinización de la vida cotidiana (véase el apartado de *emoción, ocio y deporte*) para convertirlo en una actividad con una finalidad puramente mercantil.

Lefebvre (1947/1991) veía que el capitalismo “moderno” en su búsqueda incesante por la alienación y la explotación comienza a llegar a los ámbitos más ajenos del trabajo. Comenzando a invadir los espacios del ocio y del tiempo libre²¹. El tiempo libre para Lefebvre es el ámbito en

21 Aunque ha de subrayarse que para Lefebvre (1947/1991) existe un componente (digamos positivo) en el ocio. A fin de cuentas el ocio es también algo *espontáneo*:

El ocio debe romper con lo cotidiano (o al menos parecer hacerlo) y no sólo en lo que se refiere al trabajo, sino también en el día a día familiar. Por lo tanto, hay un énfasis cada vez mayor en el ocio caracterizado como distracción: en lugar de traer nuevas preocupaciones, obligaciones o necesidades, el ocio debería

el que el trabajador se convierte en consumidor. Así el deporte es solo un ámbito más gobernado por la mentalidad económica, en el que se busca sacar ganancias de las personas que entrenan en su tiempo libre. Del mismo modo, Harvey (1985) considera que “los espacios habitables fueron hechos para representar estatus, posición y prestigio. La competición social con respecto al estilo de vida y dominio sobre el espacio social y sus significaciones se convierten en un importante aspecto de acceso a las oportunidades de vida” (p. 208). Los gimnasios constituyen parte de estos espacios habitables. La opción más cara y que mayor beneficio tiene al empresario es la que curiosamente atrae al individuo, pues es portadora de prestigio. Harvey capta muy bien esta idea:

Desde luego, los símbolos de riqueza, status, prestigio y poder así como de clase fueron importantes en la sociedad burguesa, pero es posible que nunca lo hayan sido tanto como ahora. La opulencia material creciente generada durante el boom fordista de posguerra planteó el problema de convertir los mayores ingresos en una demanda efectiva que diera satisfacción a las crecientes aspiraciones de la juventud, las mujeres y los trabajadores. (Harvey, 2012, p. 319)

Pero además “el cuerpo en forma ha reemplazado en muchos sentidos a la decoración corporal como potente símbolo de estatus y carácter, tanto para hombres como para mujeres” (Sassatelli, 2010, p. 1). Como señala Baudrillard “la capacidad de cumplir el propio deber hacia el propio cuerpo está relacionada con el estatus” (como se citó en Sassatelli, 2010, p. 29).

Incluso la cultura del fitness incentiva el consumo más allá de la mismas personas que realizan ejercicio, pues existe un mercado de compradores casuales que son influenciados a adquirir ropa relacionada con el fitness (Sassatelli, 2010, p. 6).

Este consumo hedonista incentivado por el capital provoca que el consumo para el individuo sea la forma en la que gasta su tiempo libre. Pues en realidad existen bastantes

ofrecer liberación de preocupaciones y necesidades. Liberación y placer: estas son las características esenciales del ocio, según los interesados. (p. 33)

Sobre el juego, Russell (2014) llega a una idea similar:

Este [el espacio vivido] es el espacio de la *œuvre*, la auténtica obra de arte, más que la mercancía producida (reconociendo una relación dialéctica entre ambas); es el espacio de la emoción, el afecto, la no representación, el espacio de resistencia a la hegemonía de las representaciones capitalistas del espacio y la práctica espacial. Éste, en efecto, es el espacio donde reside el juego. (p. 168)

alternativas (calistenia, yoga, incluso deportes tradicionales como fútbol) que quedan relegadas por entrenar en un gimnasio. En este sentido, Smith Maguire (2007) considera que el fitness no es bueno para las clases sociales bajas:

¿El fitness es bueno para nosotros? Para la mayoría (y en particular para aquellos que se encuentran en los niveles más bajos de la escala socioeconómica y que tienen más probabilidades de ser inactivos y tener sobrepeso) la respuesta es no, tanto porque la falta de capital y de preferencias de consumo adecuadas hacen que la participación sea poco probable, como porque la provisión privada de servicios de salud facilita la retirada continua de su prestación pública. El campo del fitness comercial representa la mercantilización y reproducción del problema: la ya profundamente arraigada estratificación de la salud y los riesgos para la salud basada en clases. Para un grupo mucho más reducido de personas, la respuesta es un sí matizado: el ámbito del fitness proporciona bienes y servicios que pueden facilitar la realización de ejercicio físico regular a los individuos, pero de un modo que resulta profundamente restrictivo a nivel colectivo. (p. 204)

Por lo que, adoptar una vida fitness es una actividad que beneficia al capital prometiéndole una serie de beneficios al consumidor sin ser estos necesariamente objetivos. Sin embargo, el consumidor suele, de cualquier modo, ver al fitness como una opción al menos a considerar para ejercitarse. Esto por distintas razones que se pueden resumir en:

- 1) Distancia la actividad de hacer ejercicio del hogar. Esto, además de que ahorra espacio y permite el acceso a personas que no pueden pagar de inmediato aparatos costosos para entrenar, separa el lugar de descanso con el lugar para fortalecer el cuerpo.
- 2) Si bien es cierto que en sus inicios los gimnasios eran dudosos en cuanto a su propósito (aumentar los músculos), han evolucionado (junto con la ciencia) para permitir mayores resultados. Pues varios aparatos para entrenar en casa y las pastillas mágicas (o accesorios) no suelen ser efectivos. Después de todo, los estudios que provienen de la “educación física, la práctica médica y, hasta cierto punto, los estudios sobre el ocio han tocado típicamente la melodía de celebración, enfatizando los beneficios físicos del ejercicio físico, su potencial de emancipación e incluso sus beneficios psicológicos” (Sassatelli, 2010, p. 25). Incluso algunos estudios de psicología social (Burgess et al., 2006; Halliwell

et al., 2007) sugieren que la participación en la cultura del fitness alivia la insatisfacción corporal y mejora la autopercepción y la imagen corporal. Sin embargo, es importante destacar que existen muchas alternativas para realizar ejercicio que tienen estos mismos beneficios, aunque algunas de las cuales tienen la pequeña desventaja de no redituár ganancias al capitalista.

- 3) Finalmente, y más importante, permite la separación entre quienes hacen ejercicio y quienes no lo hacen, lo que permite posicionar a las personas en un estamento superior. Uno no es fan de una banda de pop, si nunca ha ido a un concierto. Uno no es creyente, si no va a la iglesia. Uno no es estudiante, si no va a la escuela. Del mismo modo, uno no es fitness, si no va al gimnasio, o en otras palabras “ir al gimnasio es una manera de decir: ‘hago ejercicio físico’” (Sassatelli, 2010, p. 97). Es decir, *el gimnasio es la disposición física constituida en institución*²². Generalmente, para mostrar dicha posición estamental los usuarios suelen hacerlo por medio de plataformas virtuales.

22 Esta frase ha sido adaptada del siguiente pasaje de Bourdieu (1979/2016) “el museo artístico es la disposición estética constituida en institución” (p. 35)

3. Capítulo 3. El dolor, la racionalización del cuerpo y la planificación del esfuerzo

3.1. El dolor como indicador de efectividad

[...] Salimos de los vestidores [...]. Le pregunté a Pablo qué íbamos a hacer primero y me dijo que calentar. Fuimos a las caminadoras y empezamos a trotar. La máquina tiene distintas velocidades y empezamos con el nivel cinco y fuimos subiendo paulatinamente el nivel hasta alcanzar la velocidad once (yo me quedé en la velocidad diez). A esa velocidad uno está corriendo a un ritmo moderado. Estuvimos así por diez minutos. En lo que corríamos hablábamos sobre el plan de ese día y sobre los Smart Fit en general, al menos hasta que todavía teníamos aliento, pues llegó un punto en que ninguno de los dos podía seguir hablando.

[...] Cuando iba ya por el minuto nueve en la caminadora, decidí bajar la velocidad de nuevo a cinco para anotar todas mis observaciones hasta ese momento. Después mi Pablo casi en el minuto once apagó la caminadora y me dijo que hiciera lo mismo. La apagué y la caminadora te muestra un resumen de lo que hiciste. Quemé 84 calorías. También te muestra la distancia (ficticia) recorrida y el tiempo (que fue de casi once minutos).

Me pareció que el lugar estaba algo concurrido. Sin embargo, Pablo me dijo que estaba vacío. Había alrededor de 30-40 personas en total y el gimnasio no es muy grande. Sin embargo, es cierto que pudimos ocupar las máquinas sin ningún problema. Pablo me dijo que cuando el lugar está muy lleno tienes que compartir las máquinas con otras personas.

Empezamos la rutina, el primer ejercicio que hicimos fue de tríceps. Hicimos cuatro series de doce repeticiones. El peso que utilizó Pablo fue de 42 libras. Al principio probé con la mitad de ese peso y me pareció muy ligero, después traté con el peso que utilizó Pablo y me pareció muy pesado, al final le puse en 37, aunque ciertamente creo que debí usar menos. Después en la misma máquina, pero adaptándola, hicimos los siguientes dos ejercicios: uno de bíceps y otro más de tríceps. La máquina en cuestión parece ser bastante versátil, se pueden hacer múltiples ejercicios ahí, parece más práctica que otras en las que solo se puede hacer un solo ejercicio. En lo que estuvimos ahí se acercó una chica al lado de nosotros a hacer ejercicio en una máquina igual a la de nosotros. El ejercicio consistía

en “dar patadas” hacia atrás. No obstante, al parecer algo andaba mal con la máquina, pues le fue a hablar al instructor, este la revisó y le dijo que mejor fuera a hacer otro ejercicio. Sin embargo, después llegaron dos chicos y no tuvieron ningún problema con la máquina. Incluso Pablo les advirtió que al parecer no funcionaba adecuadamente, pero no parecieron tener ningún problema. Sospecho que la máquina no se pudo adaptar al ejercicio que quería hacer la chica, pues los chicos estaban haciendo el mismo ejercicio que nosotros al inicio. Después de todo, la máquina no es tan versátil como pensé.

Los tres ejercicios que hicimos en total en esa máquina, fueron todos de cuatro series y doce repeticiones. Entre cada serie descansábamos un minuto y medio aproximadamente. Pablo de vez en cuando sacaba su celular para ver cuánto tiempo había transcurrido, pero solo viendo la hora (sin usar cronómetro). Me parecía que había descansos más largos que otros [...]. (Primera visita de campo en un Smart Fit)

Agujetas es como se le conoce al dolor que es causado después de realizar un entrenamiento físico. Es una sensación bastante dolorosa que dura varios días. Aunque en mi vida he tenido algunas agujetas, la primera agujeta a causa del gimnasio fue bastante más dolorosa de lo habitual. Los días posteriores de mi primera visita a campo, estirar la mano me era imposible, tenía que dejarla semi-flexionada. Incluso caminar me era incómodo. Tenía que caminar con el brazo tieso e intentaba estirar mi brazo lo más que podía para verme lo más normal que pudiera. El dolor me duró aproximadamente una semana, aunque los primeros tres días fueron los más intensos. Llegó un punto en que pensé que me había lesionado y el dolor me irrumpía mis actividades habituales. En este sentido, hacer ejercicio es una actividad en la que se sufre en cierto sentido. La sensación de que los músculos te duelen después de realizar entrenamiento es algo que todo usuario del gimnasio experimenta constantemente. Suena desagradable, pero no para Valentina, una entrenadora de una cadena de gimnasios llamada *Station 24*, quien además se prepara para ser fisicoculturista:

yo creo que uno asume el dolor que le gusta. O sea, creo que la vida en general es dolorosa. Es más, o sea, filósofos hablaban de la náusea que generaba la vida, ¿no? La

vida es dolorosa y uno asume qué dolores. Pues tú eres científico, tú no me vas a dejar mentir que la ciencia es dolorosa. Pero la asumes, y te gusta y lo disfrutas.

Como se señaló en el apartado teórico, diversos estudios sociológicos han señalado que muchas prácticas de ocio cumplen la función de ofrecer un respiro frente a las rutinas y exigencias de la vida cotidiana. En particular, Elias y Dunning (1992b) proponen el concepto de *función mimética* para describir cómo, a través del juego y el deporte, los individuos pueden experimentar emociones que pueden estar vedadas en otros ámbitos de su vida diaria. Este tipo de experiencias no busca literalmente “convertirse” en un superhéroe o villano, sino más bien *simular, dramatizar o representar* situaciones cargadas de tensión, riesgo y recompensa en un entorno controlado. Así, el ocio des-rutiniza la vida, mediante la canalización de las pulsiones, deseos o formas de expresión que quedarían reprimidas en otros contextos.

¿Cuál es la mimesis del fitness? Ciertamente no parece que haya una mimesis con algo. Uno puede llegar a imaginarse que los usuarios se sienten como superhéroes e imaginan situaciones en las que su vida depende de que levanten el peso que tienen enfrente. Sin embargo, lo que se presenta generalmente es lo contrario. Algunos usuarios –por no decir la mayoría– consideran esta actividad tediosa y aburrida. Por ejemplo, véase el siguiente testimonio de Sergio, un usuario que lleva ocho años entrenando:

yo sí llega un momento donde sí es un poco repetitivo para mí. El hecho de que el lunes te toque, no sé, espalda, el martes pecho, el miércoles pierda y así, y así todas las semanas. Y que repitas los mismos ejercicios. Que digo, tiene un porqué. Pero sí, para mí después de un rato sí ya llega a ser como muy, pues le pierdo el interés.

El factor sorpresa que existe en varios deportes es algo ausente en el fitness, por lo que las personas tienden a mecanizar el ejercicio que realizan. Ningún descubrimiento empírico, pues precisamente los ejercicios que realizan se llaman “rutinas”, es decir, *routes* (caminos) que una vez trazados difícilmente son cambiados. Lo que sí parece un descubrimiento empírico es que esta rutinización (o racionalización como diría Bourdieu) se encuentra en más áreas de las que el lector tal vez pueda imaginarse. Por ejemplo, la respiración, la técnica, el movimiento, los descansos son algunos aspectos que están bastante rutinizados.

Un día, entrenando “pierna” con Valentina, me percaté de todas las cosas en las que los usuarios se fijan a la hora de realizar ejercicio. La que más me llamó la atención fue la forma en la que se tiene que respirar. Para sacar mayor provecho al ejercicio –me explicaba– tienes que inhalar aire en la fase excéntrica del ejercicio y exhalar el aire en la fase concéntrica. Aunque es algo que se va mecanizando con el paso del tiempo es bastante complicado controlar la respiración para que coincida con el ejercicio que se está realizando. Además de eso, el tiempo de descanso es también importante. Ella usa, en su celular, un cronómetro para medir exactamente (no como Pablo del testimonio pasado) el tiempo de descanso que hay entre cada ejercicio. Y, desde luego, también la técnica del ejercicio es importante. Me indicó lo siguiente sobre la técnica “correcta” para hacer la sentadilla:

Mira, lo de la técnica, te lo digo como entrenadora. En ninguna sentadilla te vas a poder ver haciendo la sentadilla [en el espejo], a menos que te quieras joder los vertebrados. Entonces, tu vista siempre tiene que estar hacia abajo cuando haces la sentadilla [...]. Estás haciendo cualquier ejercicio de brazo, es lo mismo, tienes que tener espalda neutra, o sea, desde la coronilla hasta el coxis [...] y lo que tienes que generar es esta conexión neuronal entre músculo-mente. Y eso, a la par, tiene que ver con flexiar correctamente. Tiene que ver con posar correctamente [...]. Hay que conectar neurona con músculo. Eso va a hacer que yo diga: “ay, quiero botar mi enfrente, quiero botar el lateral, quiero botar el posterior de mi hombro”. Porque yo ya sé como qué botoncito apretar en mi mente. Y nada tiene que ver con verme. Y lo mismo en la espalda. Por ejemplo, una sentadilla [...], tú la sientes. ¿Por qué? Porque la biomecánica del movimiento es, me jala la cadera hacia atrás, mientras que mi coronilla y mi cadera están conectadas en una línea recta. Entonces yo estoy sintiendo que aquí estoy derecha, aquí voy para atrás, y lo que me va a subir es la propiocepción [término que se refiere a la percepción de la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio] de mis pies empujando el piso para que yo sienta como los cuadris me levantan. Todo es mental.

En este punto, ha quedado claro la formación como entrenadora que tiene Valentina. El acervo lingüístico es algo que permite legitimar que uno posee los conocimientos necesarios para

instruir a los demás (de esto se hablará a profundidad más adelante). Pero más allá del vocabulario específico que se utiliza en el campo del fitness (lo que pasa en cualquier campo social), la mirada con que observa e interpreta la realidad es más compleja que la de los usuarios externos. Donde se puede ver a una persona cargando peso en una sentadilla, ella ve un empleo inadecuado por aspectos muy puntuales. Esto le permite interpretar que en un futuro habrá una lesión en alguna parte del cuerpo de quien está realizando inapropiadamente el ejercicio. Su papel sería corregir al usuario para evitar algún tipo de lesión en el futuro.

Evidentemente, hay usuarios más conscientes de estos aspectos que otros. Los entrenadores por los conocimientos que poseen conocen estos aspectos técnicos. Pero los usuarios van adquiriendo poco a poco un aprendizaje sobre la técnica correcta. Es más o menos habitual que alguien que va comenzando pida ayuda al instructor o algún usuario experimentado sobre la forma adecuada de hacer ejercicio. Paola, una usuaria que apenas lleva un mes entrenando pesas, me señaló la pena que siente cuando considera que no está realizando correctamente un ejercicio. A veces –indica– es corregida por los instructores del lugar, otras veces es ella la que se acerca a las personas para preguntar sobre el empleo adecuado del ejercicio. Pero una vez que ha pasado cierto tiempo los usuarios ya tienen bastante internalizado cómo se debe de realizar tal ejercicio. Tan solo hace falta ponerse a observar detenidamente a un usuario en el gimnasio y mirar atentamente cada uno de sus movimientos. Se mueve por el espacio con completa seguridad y sabe qué peso utilizar en cada ejercicio.

Todos estos aspectos: la respiración, la técnica, el movimiento, los descansos. Se pueden denominar como parte de una racionalización *in situ*. Es decir, interior y propia del lugar en el que las personas realizan ejercicio. Pero también existe una planificación de la rutina o, lo que es lo mismo, una racionalización planificada. Los usuarios tienen un esquema general de los días de la semana en que entrenan cada ejercicio.

Durante las entrevistas, una de las preguntas clave era cómo estructuraban su rutina de entrenamiento. Las respuestas, aunque técnicas, revelaban patrones organizativos muy específicos: “tengo dividido frecuencia tres piernas, frecuencia tres superior. De los tres de pierna, dos de quads y uno de isquios, ¿no? Dos de enfrente y uno de atrás. Y en tren superior, dos de

espalda, uno de pecho”, me dijo María, una usuaria que lleva entrenando dos años de manera constante.

Este tipo de respuestas muestra no solo una rutina planificada, sino también un conocimiento técnico adquirido —y muchas veces compartido— dentro del espacio del gimnasio. No se trata simplemente de “hacer ejercicio”, sino de construir un sistema personal (aunque socialmente aprendido) de distribución del esfuerzo corporal. La rutina no es solo un calendario, sino una forma de organizar el cuerpo según objetivos específicos (hipertrofia, fuerza) y según normas que circulan entre usuarios.

Además, no todos entrenan de la misma manera. Por ejemplo, Mar, que asiste seis días a la semana, me explicó que entrena tren inferior y superior tres veces a la semana cada uno y que dedica entre dos y tres horas por sesión. En cambio, Lupita va solo cinco días, pero en sesiones de 90 minutos, y organiza su entrenamiento en rutinas más generales que combinan varios músculos. Hay quienes entrenan cada músculo una sola vez a la semana, siguiendo esquemas clásicos de volumen, mientras que otros repiten ciertos músculos dos o tres veces con sesiones más breves.

Estas variaciones no son menores: revelan estilos de vida, temporalidades distintas, y hasta relaciones personales con el gimnasio y el cuerpo. Para algunos, el gimnasio ocupa un lugar central en su día a día; para otros, es una actividad complementaria. Lo importante es que, a pesar de estas diferencias, en la mayoría de los casos existe una lógica de planificación, una temporalidad anticipada que organiza el esfuerzo y distribuye los días de descanso. Esta organización también es un aprendizaje social: circula entre pares, se aprende por prueba y error, se consulta en redes sociales o con entrenadores, y termina convirtiéndose en una práctica sistematizada.

En resumen, existe una racionalización *in situ* y planificada del ejercicio. En el ámbito *in situ*, se suele cronometrar el tiempo de descanso, la técnica del ejercicio, incluso la forma de respiración. En el ámbito de la planificación, las personas suelen tener una estructura de la manera en que harán ejercicio, los días dedicados a cada ejercicio, los días de descanso y un esquema

general de la rutina que se hará cada día. *Toda esta planificación con el fin último de generar agujetas en el músculo.*

Así, volviendo al tema de las agujetas, estas tienen como consecuencia el aumento del músculo. En términos sencillos se necesita romper el músculo para que al recuperarse aumente de tamaño. Dicho en palabras más sofisticadas: *“el proceso de hipertrofia muscular se desencadena mediante la inducción de microdesgarros en las fibras musculares, los cuales, al repararse, aumentan en tamaño y fuerza debido a la síntesis de proteínas y adaptación del tejido muscular”* (Entrenadora de gimnasio). Sin embargo, las agujetas son más que eso. Son también la prueba personal de que uno ha realizado ejercicio.

En mi experiencia que indiqué al inicio de este capítulo, cada que estiraba mi brazo y me dolía por la agujeta causada, era un recordatorio de que había realizado entrenamiento físico hace unos días. Pero para los usuarios esta sensación cobra bastante importancia.

Pedro, un entrenador que lleva 25 años en el mundo del fitness, me señaló que los usuarios buscan (no todos de manera consciente) hacer “sobrecarga progresiva”. Esto significa añadirle mayor dificultad al ejercicio físico para que este siga funcionando. Para que los músculos sigan creciendo. Para volver a sentir las “agujetas”. Si las personas realizan el mismo ejercicio físico con el mismo peso, el músculo va a dejar de crecer porque se ha adaptado al ejercicio que uno está realizando. Por ello las agujetas son importantes. Cuando las agujetas no se sienten es cuando se necesita añadir más dificultad al ejercicio.

Es por ello que existe toda una racionalización del ejercicio. Si no hubiera un control meticuloso de las repeticiones, los descansos, los días que se entrenan, etc., no hay forma de añadir más dificultad. La medición del ejercicio físico, se traduce en la sensación de agujetas, lo que provoca el aumento de los músculos en los usuarios. En este contexto de disciplinamiento corporal, no solo el entrenamiento en sí se racionaliza, sino también el entorno y los elementos que lo rodean: la alimentación, el descanso y el consumo de sustancias. Así, ciertos productos — como el café— adquieren un rol funcional, mientras que otros —como el alcohol— son vistos como obstáculos para el rendimiento, como veremos en la siguiente sección.

3.2. El café como tecnología del rendimiento

“En el gimnasio vives a punta de café”

Valentina

Existen ciertos “sacrificios” que los usuarios del gimnasio tienen que sobrellevar. Por ejemplo, la ingesta del alcohol, desvelarse, fumar, entre otros. Según los testimonios, es conocido que ciertas actividades merman las ganancias del gimnasio. Sobre todo el consumo del alcohol es algo que se enfatiza bastante. Una entrenadora me explicaba que el consumo de alcohol inhibe la síntesis proteica, en consecuencia su ingesta impide que el músculo crezca.

Estos sacrificios se suelen relacionar con la disciplina. La disciplina es el elemento del fitness por antonomasia. Desde los que van empezando hasta los más experimentos señalan que se requiere disciplina para poder notar resultados. Si alguien duda de la disciplina que se requiere para tener un estilo de vida fitness, quiero poner de ejemplificación a Mar. Es una persona que lleva cuatro años en el gimnasio, entrena cinco días a la semana entre dos a tres horas diarias (a veces incluso cuatro horas).

Es así que la cafeína en muchas ocasiones es el elemento que permite poder llevar esta rutina. Decía en el apartado de las agujetas que los usuarios incluso describen el ejercicio físico como una actividad tediosa y aburrida, se necesita, en muchos casos, un elemento que permita recargar energías y poder realizar el ejercicio físico. En muchas ocasiones esta ayuda es dada por el café y también los llamados “pre-entrenos”. Los pre-entrenos son sustancias que generan mayor energía y sensación de alerta (véase Gonzalez et al., 2011).

María me señalaba que ella particularmente usa los pre-entrenos en la fase de “definición”. Hay dos etapas que suele haber en el gimnasio. Por un lado, la “definición” y, por otro lado, el “volumen”. La etapa de definición, grosso modo, consiste en bajar de peso, quemar la grasa y tener una figura esbelta. Por el contrario, la etapa de volumen consiste en aumentar de peso, construir músculo y tener una figura más robusta. Como quedará por sobredicho para “definir” es necesario comer menos comida y hacer más ejercicios anaeróbicos. María me señalaba que la

fase de definición es cuando menos energía tienes, así que cuesta más ir al gimnasio, pues te sientes cansada. Es entonces cuando hace uso de los pre-entrenos.

Ahora bien, hay quienes nunca han consumido pre-entrenos. Hay quienes, por el contrario, siempre consumen pre-entrenos (y no solo en ciertas etapas como María). Hay quienes consumen otro tipo de sustancias, como café o bebidas energizantes. Estas últimas son más comunes de lo que puede parecer, aunque tampoco son consumidas excesivamente. En una visita a campo había cinco personas tomando una bebida energizante mientras hacían ejercicio, y había aproximadamente cuarenta personas en total en el lugar.

Existen pocas diferencias entre consumir un tipo de sustancia u otro. Todas parecen tener el mismo efecto (brindar mayor energía), pero de manera diferente. Los pre-entrenos se suelen vender como específicos para el rendimiento muscular. Esta es una descripción de un pre-entreno que busqué en internet:

El pre-entrenamiento [marca] ofrece energía loca y enfoque mental de visión de túnel, ingredientes de bomba muscular de siguiente nivel y sabores épicos para ayudar a mejorar el rendimiento, mantenerte motivado y romper absolutamente tus objetivos. Formulado para apoyar la fuerza y el rendimiento, [marca] es ideal para cualquier persona seria acerca de mantenerse concentrado y aprovechar al máximo su rutina de fitness. (Publicidad de internet)

El café y, en general, todo tipo de estimulante, es una prueba de la racionalización del fitness. Los deportes y juegos generalmente brindan emoción, energía, placer. Pero, al igual que ciertas actividades que requieren esfuerzo y disciplina (como leer y el entrenamiento con pesas), donde no existe un placer inmediato, es cuando se requiere de ciertos estimulantes para poder llevar a cabo la actividad.

3.3.Conclusiones

Las agujetas y la cafeína son elementos consecuentes de la racionalización del fitness. Se requiere una planificación de los ejercicios para poder sentir agujetas. Se requiere estimulantes para poder

llevar una actividad racionalizada. Elías y Dunning señalaban que las funciones de los deportes son la función mimética (de la que se habló en el apartado de las agujetas) y la socialización. Sin embargo, Sassatelli y Bourdieu señalaban que los deportes racionalizados tienden a tener el efecto contrario: una mimesis con el trabajo y tienden a la individualización. En palabras de Sassatelli:

Como forma de recreación racionalizada, racional y moral, las actividades de mantenimiento en forma en el gimnasio pueden parecerse demasiado a un trabajo. Como se ha sugerido, muchos clientes irregulares las perciben como aburridas, tediosas y agotadoras, e incluso vergonzosas para quienes abandonan el gimnasio. (p. 204)

Para Sassatelli en el gimnasio “el placer es racional y la racionalidad se convierte en placer” (p. 138). Ahora bien, a pesar de que el ejercicio físico tiene más semejanzas con el trabajo, tampoco puede decirse tajantemente que los usuarios no disfrutan la actividad y que su propósito ulterior es aumentar la masa muscular para tener un buen físico. Es como decir que uno lee un libro para convertirse en sabio y leer el libro no proporciona ningún tipo de sensación.

Los usuarios tienden a rutinizar el ejercicio físico, razón por la que se ve como una actividad tediosa y aburrida. Pero *a posteriori* los usuarios sienten bienestar por realizar el ejercicio físico. Valentina comparaba el ejercicio físico con leer, a su parecer leer es una actividad tediosa y aburrida, pero después de terminar de leer un libro las personas sienten un bienestar. Dentro del área de la salud, los estudios señalan ampliamente cómo el deporte ayuda a incrementar el bienestar a través del ejercicio físico (Cordero et al., 2014; Cotignola et al., 2023). Sin embargo, estos beneficios aparecen *a posteriori* del ejercicio. *A priori* e incluso *in situ* las personas sienten aburrimiento y ven el ejercicio físico como una actividad tediosa.

Estos meses que he estado haciendo ejercicio para la realización de esta tesis, puedo afirmar que siento bienestar físico. Sobre todo –y es común denominador también en las entrevistas– el desestrés. El ejercicio físico te permite despreocuparte de los pendientes que pueden generar estrés. Aunque realizar ejercicio físico dé flojera, pereza, aburrimiento, etc., el ejercicio físico genera un bienestar *a posteriori*. Hay quienes también afirman que realizar ejercicio físico les da mayor energía.

Con esto último quiero señalar que la bibliografía que tiende a asociar los deportes racionalizados con el aburrimiento y la rutinización del deporte, debería ser ligeramente matizada. Estos deportes deben tener un carácter des-rutinizador por muy mínimo que sea para que las personas realicen la actividad. Esto, en parte, permite mantener como verdadera la idea de Elías y Dunning, pues en sentido estricto hablan de una *mimesis* y no propiamente de una emulación.

4. Capítulo 4. El sueño de ser mamado

En el gimnasio te da cierto estatus saber de gimnasio, saber entrenar. O sea, no mames, ese güey, ve trae un buen de peso y maneja buena técnica. ¡Órale! ¡Qué chido! ¡Qué chido! Y ya trae reserva de dos y le sigue dando con buena técnica. ¡Uy, limpio! (Valentina, 28 años)

Como se expuso en el marco teórico, es posible tratar al fitness como un campo social con sus propias reglas y con sus propios medios de diferenciación social por un tipo particular de acumulación de capital cultural. En este sentido, las siguientes secciones muestran algunos rasgos esenciales que constituyen parte de esta distinción. Concretamente, se hará énfasis en el lenguaje, la vestimenta y el tipo de entrenamiento que se realiza. Asimismo, se mostrarán algunas consecuencias por la idealización de los cuerpos –concretamente el consumo de esteroides y la dismorfia corporal–. Finalmente, se mostrará el reconocimiento social que los usuarios adquieren fuera del campo del fitness, el cual es dado principalmente por la exhibición de su cuerpo en las redes sociales.

4.1. Hablar para pertenecer

Como se mencionó anteriormente, las primeras impresiones que uno tiene cuando habla con un entrenador es la sensación de no entender completamente lo que está diciendo, y cuando uno por fin entiende lo que dice, da la sensación que usa términos bastantes técnicos y que podría decir lo mismo con otras palabras menos rimbombantes. Frases como: “*un éster de testosterona lo que te va a hacer es un crecimiento hormonal para generarte más fibras musculares, para oxidar más rápido la grasa*” (Valentina) podrían decirse de un modo más sencillo, coloquialmente se podría decir: “*los chochos te ponen más mamado*”.

Las versiones más radicales del constructivismo afirman que cada campo de conocimiento crea su propio acervo lingüístico para que se pueda efectuar la comunicación. Por ejemplo, para Luhmann “la física cuántica es una teoría que solo describe la observación de lo físico mediante los físicos, solo mediante la cibernética de segundo orden” (Luhmann, 1999, p. 83). Es decir, la descripción de los fenómenos físicos parece que solo puede efectuarse mediante un lenguaje

bastante especializado que se vuelve casi incomprensible para los que no pertenecen al campo de la física. Lo mismo sucede en el campo del fitness. Términos como “propiocepción”²³, “flexiar”, “síntesis proteica”, “fibras musculares”, etc., se van aprendiendo conforme uno se va inmiscuyendo en el campo del fitness. Asimismo, uno va aprendiendo los músculos que tiene el cuerpo humano, así como la forma en que se entrenan con cada tipo de ejercicio. Bourdieu denominaría a este tipo de conocimiento capital cultural.

Ahora bien, este acervo lingüístico no procede necesariamente de la biología humana o la biomecánica. Dinámicas como “alternar máquinas” o la realización de rutinas con frecuencia uno, dos o tres, son aspectos que se van aprendiendo con el paso del tiempo y que también son posibles de englobar dentro del capital cultural.

Los usuarios avanzados son los que más conocen los términos del fitness. Asimismo, los entrenadores suelen institucionalizar su conocimiento mediante algún tipo de certificado generalmente por la influencia del mismo gimnasio. Como en cualquier trabajo, generalmente se suele pedir un tipo de documento que avale la cualificación requerida. Aunque me da la impresión que en algunos lugares son más laxos que en otros. Una entrenadora me señaló que con dos certificaciones en biomecánica y cardio escaladora, cada una con una duración de solamente un día, fueron suficientes para ser contratada en el gimnasio. Por otro lado, hay gimnasios más estrictos en este aspecto.

4.2. Vestir la diferencia

La ropa específica para el gimnasio es ropa que es bastante cómoda. Pans, shorts y playeras de telas bastante flexibles, son el tipo de prendas que se usan, las cuales permiten mayor movilidad en las extremidades y, por lo tanto, entrenar a gusto. El calzado también es específico para realizar ejercicio. Por descabellado que parezca hay incluso quienes entrenan sin calzado, precisamente

²³ Este término se refiere a la capacidad de percibir la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio. Cuando las personas realizan ejercicio deben ser conscientes de la forma en que está su cuerpo y el movimiento que uno está realizando para entrenar. Este término me pareció particularmente interesante. Por alguna razón me recuerda bastante a la idea de espacio vivido de Lefebvre.

para tener mayor comodidad. No obstante, la ropa puede ser personalizada, hay ropa que es bastante llamativa, también hay usuarios que entrenan con sudaderas, hay quienes usan palayeras de tirantes, etc.

Además de la ropa, existe una variedad de artilugios como straps, rodilleras, cinturones o fajas, que permiten mayor comodidad para realizar el entrenamiento físico. Los straps se usan para tener mejor agarre en las manos a la hora de realizar un ejercicio, esto hace que el ejercicio sea más fácil y cómodo; también evita la formación de callos en las manos. Las rodilleras se usan para cuidar las articulaciones en ejercicios de alta demanda como sentadillas o peso muerto. Finalmente, el cinturón o fajas se usan para estabilizar la columna vertebral y ayudan a prevenir lesiones lumbares. En general, los accesorios permiten mayor comodidad a la hora de hacer ejercicio y generalmente se usan para evitar algún tipo de lesión.

Sin embargo, la comodidad no es la única razón por la que se usa ropa deportiva y los accesorios. Si así fuera, las personas simplemente agarrarían la ropa más cómoda que tienen en el armario e irían a realizar ejercicio. Pero generalmente lo que pasa es que el uso de ropa deportiva es un gasto consciente en los usuarios del gimnasio. Hablando con Lupita, una entrenadora de un gimnasio, me platicó lo siguiente:

E: Y, por ejemplo, ¿la ropa crees que es un gasto consciente que se hace o sólo agarran ropa deportiva que ya tenían para ir al gimnasio?

U: No, yo creo que sí es un gasto. O sea, yo creo que también es... Esa es buena pregunta, porque haces mucha inversión en tu ropa deportiva. Porque ¿estás de acuerdo que siempre son marcas que son famosas? [Ajá]. Y nunca son como baratas. O sea, por lo mucho te salen unos leggings, y te estoy hablando del más barato, como en 300.

En este comentario se pueden apreciar dos cosas: por un lado, los usuarios van al gimnasio con la preocupación de que el tipo de ropa sea específica para el gimnasio. Incluso hay ocasiones que no basta que la ropa sea deportiva, sino que tiene que ser ropa específica para el gimnasio. Asimismo, existe una preocupación manifiesta de que las marcas son importantes.

En general, los usuarios me señalaron que tuvieron que ir haciendo un gasto en ropa deportiva para ir a entrenar al gimnasio. Algunos hicieron un gasto importante en un inicio, otros fueron de poco en poco. Sin embargo, nadie me señaló que simplemente acudieron con la ropa que ya tenían para ir a hacer ejercicio.

Como tal generalmente no existe una prohibición explícita de que los usuarios no puedan ir si no utilizan ropa deportiva. Es algo que los usuarios simplemente respetan aparentemente por su comodidad. Sin embargo, ¿las personas entrenarían con la misma ropa si entrenaran en su casa? Los códigos de vestimenta es algo que está presente en bastantes espacios: eventos formales, la escuela, algunos cultos religiosos, etc. Sin embargo, es raro que el código de vestimenta sea la comodidad. Es probable que las personas usen ropa más cómoda en el gimnasio que en su propia casa.

Además de la preocupación por respetar el código de vestimenta también existe una preocupación adicional. El tema de las marcas es algo que es bastante más importante para los usuarios de lo que parece. Una marca que fue bastante mencionada por los usuarios es *Gymshark*. En realidad no es una marca en extremo cara, los precios son incluso más baratos que otras marcas comerciales como Nike, Adidas, etc. Sin embargo, es una marca que vende ropa específica para hacer ejercicio dentro del gimnasio. A diferencia de marcas como Nike que “*la Nike está en las tiendas*” (María), es decir, es de fácil acceso, estas marcas (GymShark, Kong Fitness, etc.) pueden resultar más difíciles de conseguir lo que las hace de cierta forma de mayor estatus. De acuerdo con María, el uso de playeras de este tipo de marcas es, de hecho, un indicador de que un usuario es avanzado dentro del gimnasio: “*O sea, eso cuando ves a alguien así [se refiere a alguien portando una playera marca GymShark], casi siempre está mamado. Casi siempre está grandote o grandota. Pues sí, porque son gente que ya está bien involucrada*”.

Aunque también está el caso de que para algunos usuarios el tema de las marcas resulta un tanto indiferente:

E: *¿tú crees que hay una preocupación por las marcas?*

U: Siento que... yo creo que el que pueda pagarlo [...]. Porque hay muchos que usan GymShark [...] y pues veo que hay muchas que usan, por ejemplo, de Shein. [...] Yo igual he comprado ropa de Shein. Entonces como que sí siento que no importa tanto. Obviamente la calidad sí varía, pero yo siento que como todo. (Mar)

Sin embargo, aún en este último testimonio hay un conocimiento de que existe ropa específica que es para el gimnasio y también hay una manifestación de que se compra ropa específica para el gimnasio.

Para Bourdieu dentro de cada campo social existen artilugios que constituyen un tipo de capital cultural que permiten cierta distinción del grupo. A este tipo de capital cultural le denomina objetivado (como se explicó en el marco teórico). Así, el uso de ropa específica para el entrenamiento constituye cierto tipo de capital cultural que podría permitir distinguir a los miembros novatos de los avanzados. Y lo mismo aplica para los artilugios que llegan a utilizarse por algunos usuarios.

4.3. Pesos libres y ejercicios de máquina

Ahora bien, un aspecto aún más central que el lenguaje o las marcas de la ropa es el saber utilizar las máquinas del gimnasio. Para Bourdieu el fundamento que tiene el hecho de que los ingenieros tengan cierto estatus en nuestra sociedad se debe al conocimiento técnico para saber utilizar ciertos artefactos específicos (Bourdieu, 1986, p. 20). En este mismo sentido, las personas que tienen determinado capital cultural se debe, en parte, al conocimiento técnico que se requiere para utilizar adecuadamente las máquinas del gimnasio. Después de todo, el ingeniero y el musculoso tienen más similitudes de las que podría pensarse.

Los usuarios que llevan poco tiempo entrenando pesas en el gimnasio, me señalaron que ellos generalmente buscan ayuda de los que tienen más experiencia y se nota que saben utilizar las máquinas. Incluso hay variantes o ejercicios poco vistos que son normal verlos en los usuarios experimentados. Estos ejercicios generalmente suelen utilizarse para entrenar músculos muy específicos del cuerpo humano.

Existe, además, una diferencia muy sutil entre ejercicios de máquinas y ejercicios de peso libre. Los ejercicios de máquina se llevan a cabo, como su nombre lo dice, en las máquinas que hay en los gimnasios. Los pesos libres, por otro lado, son ejercicios que se realizan solamente con algún tipo de peso (sea mancuernas, barras, discos, pesas rusas, etc.) en los que no existe una trayectoria fija (como sí la tiene la máquina).

El manejo de pesos libres es algo que se trata de evitar en los gimnasios, ya que el riesgo de accidente o de lesión es más alto. En cambio, las máquinas son bastante más seguras, ya que generalmente tienen seguros para evitar lesiones, tienen un movimiento guiado que permite controlar la dirección y manejar una buena técnica en el ejercicio, no hay riesgo de caída del peso, entre otras razones. Sin embargo, los usuarios avanzados prefieren el uso de pesos libres. Al ser ejercicios más naturales y funcionales, en principio, permiten mayor activación muscular y mayor progresión en fuerza. Es por esta razón que algunos usuarios muy avanzados buscan ciertos tipos de gimnasios donde existe mayor repertorio de ejercicios de peso libre. Estos gimnasios suelen ser menos comerciales, ya que estos últimos están dirigidos a un público no tan exigente que no se preocupa demasiado por la diferencia entre entrenar con pesos libres o con máquina. Mar, por ejemplo, es una usuaria que no le preocupa recorrer grandes distancias con tal de tener cierto equipamiento específico:

Al que me gusta ir es conocido como de barrio, entonces todos los fisicoculturistas o los que ya están como ya mamados por así decirlo, pues ya van ahí, pues hay muchos pesos, hay pesos de varias... (Usuaria, 23 años)

¿Cómo es que los usuarios terminan usando máquinas especialmente los que van empezando? En gran parte esto se debe a las llamadas rutinas *pre-hechas*. Los entrenadores suelen brindar una misma rutina para todos los usuarios. Estas rutinas están ya pre-hechas, solo se dan a los usuarios sin modificaciones: “*Las rutinas que te ofrecen siempre están pre-hechas, de sistema. No las hace nadie. Y son de sistema, están dadas. Al menos en todas las cadenas mexicanas así es*” (Entrenadora, 28 años). No obstante, el entrenador tiene la capacidad *a priori* de adaptarse a todo tipo de necesidades de los usuarios, incluso a usuarios más experimentados que buscan objetivos particulares. Una entrenadora me señaló que en general son hasta cinco los objetivos

que un usuario puede buscar dentro de un gimnasio: oxidación de grasa, hipertrofia, fuerza, resistencia y potencia.

Sin embargo, estos casos de adaptación a demandas específicas son casos excepcionales, en realidad casi siempre se suele brindar la misma rutina a todos los usuarios. Además, para una instrucción más particular se requiere generalmente un pago adicional.

Las rutinas pre-hechas algunos usuarios las suelen modificar, cambiando aspectos muy particulares. Asimismo, los ejercicios incluidos en estas rutinas se pueden realizar de varias formas con distintas máquinas. Cuando los usuarios han aprendido la rutina, pueden prescindir del entrenador para siempre. Incluso hay usuarios que nunca necesitaron de un entrenador. De ahí que una entrenadora asocie que la función de los entrenadores en los gimnasios es cuidar las instalaciones, más que entrenar o guiar a las personas:

Y los instructores de piso, nunca su misión va a ser entrenar a la gente. Realmente la misión es cuidar las instalaciones. ¿Por qué? Porque cada aparato es muy caro. Tener un gimnasio es una inversión muy alta. Ocupas gente que esté vigilando tus aparatos, tus pesos, que esté ordenando todo. Esa es la misión de un entrenador de piso. Y colateralmente, ver que no se maten, que todo ahí medio va. (Entrenadora, 28 años)

Es por estas rutinas pre-hechas que al final los usuarios tienden a entrenar los mismos músculos a lo largo de toda la semana. Las rutinas incluyen ejercicios de torso y ejercicios de pierna. Estas rutinas también se adaptan a la cantidad de días que puede acudir una persona y al tiempo que cada persona puede dedicar al día de ejercicio. Las rutinas contemplan entrenar cada músculo una vez a la semana, dos veces, o hasta tres veces. Lo interesante a destacar es que a pesar de que las personas entrenan los mismos músculos a lo largo de toda la semana, la sección de torso está probabilísticamente cargada de hombres, mientras la sección de pierna de mujeres. Esto parece deberse a la inasistencia global del otro sexo en pierna o torso, según sea el caso. Los hombres rara vez faltan el día de pecho, las mujeres rara vez el día de glúteo.

En suma, los usuarios avanzados generalmente buscan realizar un tipo de entrenamiento específico, además de que algunos de ellos buscan cierto tipo de gimnasio que satisface la

demanda de cierto de equipamiento. Por otro lado, los usuarios que van empezando generalmente suelen realizar ejercicio por medio de rutinas que están pre-hechas.

4.4. La dismorfia y el consumo de esteroides

Finalmente, estar musculado (o estar *mamado*²⁴, en el argot del fitness) representa el principal símbolo de estatus dentro del gimnasio. Aunque muchas formas de capital cultural circulan en este espacio (conocimientos técnicos, disciplina alimentaria, asistencia constante), ninguna tiene tanta visibilidad ni genera tanto reconocimiento inmediato como la apariencia física musculada. A pesar de que los gimnasios no están precisamente llenos de cuerpos marcadamente musculados, son esos pocos usuarios que sí lo están quienes gozan de mayor prestigio.

Los gimnasios desde sus inicios han estado destinados a aumentar la masa muscular (véase Fair, 2015). Por tanto, no sorprende que el cuerpo musculado sea el que más destaca en estos espacios. Bourdieu (1986, p. 18) identificó al cuerpo como la forma más visible del capital cultural incorporado, y dentro del fitness, ese cuerpo ideal es aquel que evidencia trabajo, disciplina y resultados tangibles: el cuerpo “mamado”.

El siguiente testimonio de María muestra el prestigio que un usuario avanzado tiene dentro del gimnasio:

En el gimnasio todo se trata de tus músculos. En el gimnasio lo más, lo que te va a dar más estatus es cuántos músculos tengas. Y esos músculos, que tan fibrosos estén. Pues las fibras son eso, que se te estríe el músculo, que se vean todas las tiritas.

²⁴ El término *mamado*, en el ámbito del fitness, se usa para referirse a una persona que está musculada. Su origen remite al participio del verbo *mamar*, del latín vulgar *mammare*, derivado a su vez de *mamma*, que significa “seno materno”. Por ende, en su forma literal *mamado* se refiere a algo o alguien que ha succionado el seno materno. Sin embargo el término coloquialmente se usa de múltiples maneras. Por ejemplo, es común el empleo del término para referirse a alguien borracho, es decir, a alguien que acaba de tomar (“mamar”). También se usa el término *mamado* para referirse a alguien que está cansado o harto y a alguien que está musculado. Este último uso no es clara la conexión de su significado con su origen etimológico. Probablemente deriva de un sentido figurado de alguien que ha alcanzado algo (estar en forma) o de alguien que acaba de adquirir nutrientes y fuerza. Lo importante, sin embargo, es que en el contexto del gimnasio, el término implica admiración, deseo y legitimidad.

Sin embargo, esta estética del reconocimiento no está exenta de costos subjetivos. La obsesión por el cuerpo perfecto puede dar lugar a malestares, como la dismorfia corporal y el consumo de esteroides. El siguiente testimonio de Valentina evidencia cómo los usuarios experimentados conviven con una autoimagen deformada y una preocupación constante por su apariencia:

Yo no conozco una persona de piso de gimnasio que no te hable de dismorfia. Que no te hable de... No manches, me comí una galleta, pero siento que ya reboté 30 kilos y ahora retuve líquido y ahora traigo celulitis. Y cualquier persona de pie que lo vea va a decir, no, pues yo te veo igual que ayer. Pero ellos no van a decir eso. Y eso es lo que pasa cuando llevas dietas estrictas. O sea, sí rebotas, sí, sí. Orgánicamente sí lo haces, pero no es perceptible. (Valentina)

El tema de la dismorfia corporal es un tema muy recurrente en los usuarios. Es un tema que no había sido considerado en el instrumento y salió en repetidas ocasiones por parte de los mismos usuarios, sobre todo en los usuarios con más años. Para una entrenadora, esta dismorfia se suele presentar más en usuarios experimentados, aunque en los usuarios novatos suele haber una admiración por las personas que poseen un buen aspecto físico:

no conoces ciertos parámetros donde, pues tal vez, este nuevo, este novato los ve como... ¡Guau! Dioses del Olimpo y el Dios del Olimpo se siente como vagabundo porque de pronto no le flexió [argot] un músculo como quería que le flexiara. (Valentina)

A un usuario que lleva 5 años haciendo ejercicio en gimnasio, se le preguntó si tuviera una varita mágica cuál sería el cuerpo con el que sentiría que ya es suficiente. Contestó lo siguiente:

Hijole, es que para mí nunca es suficiente. Pero, este, no sé si ubiques más o menos quién es Chris Bumstead, actual campeón de fisicoculturismo de la categoría Classic Physique de la IFBB Pro. Entonces ese es mi referente, ese sería como mi objetivo a seguir y tal vez mi límite. Digo, ya quisiera yo, pero como tú dices supongamos que es por arte de magia, ese sería, porque yo creo que ni con todo el fármaco del mundo alguien podría alcanzar ese físico. (Fernando, 25 años)

Esta comparación constante con los demás, incluso cuando ya se posee un cuerpo que es reconocido por los demás, los estándares siguen subiendo a un punto en el que son inalcanzables. Una usuaria me señaló que en el gimnasio que ella entrenaba tuvieron que quitar las básculas por la bastante comparación que existía entre usuarios. Esto también es una de las razones por las que algunos usuarios consideran el uso de anabólicos.

Al finalizar una entrevista con un entrenador, le pregunté que si había un tema que considerara importante y que no se haya abordado lo suficiente. Me indicó que quería hablar sobre el uso de esteroides y lo peligroso que pueden ser. Su testimonio fue el siguiente:

¿Un tema particular? Pues [...] el tema del dopaje dentro de los gimnasios. La verdad, como nota personal o como opinión personal, lo veo mal. Lo veo incluso abusivo de parte de principalmente de quienes lo venden, lo recetan, lo recomiendan. Porque luego lo venden, más que venderlo como un dopaje, como un esteroide; lo venden como, justamente lo que dijiste, como una varita mágica de que con esto vas a obtener lo que necesites, sea masa muscular, bajar de peso. Con el fin de simplemente lucrar con ello, obtener coste-beneficio de vender y recetar estas sustancias. Que yo entiendo que independientemente de si la persona está tomando la decisión o no de adquirirlo, sea bajo conciencia, no solamente desde la ignorancia de decir: “quiero este cuerpo y me voy a meter esto o voy a consumir esto con tal de lograrlo”, sin saber las consecuencias. Yo creo que es un tema que se debería de tocar, no sólo a nivel redes sociales, sino a nivel escolar incluso, tener esa educación desde los jóvenes con las escuelas de informar a las personas, de informar a los chicos, de informar a los niños, a los jóvenes que existen estas cosas y que deberíamos de tener cuidado y con todo lo que conlleva. Lo que hablamos en esta entrevista: el deporte, el entrenamiento, la disciplina, la alimentación, la suplementación y que existen tanto cosas buenas, como cosas que pueden perjudicar la salud, como cosas que te pueden lastimar. En el deporte no es nada más hacer deporte y estar sano, no es así. No porque toques un balón, no porque toques una mancuerna, significa que eres la persona más saludable del mundo. No, no, no. Hay que hacerlo con responsabilidad, con conocimiento, no simplemente porque te digan haz esto significa que está bien hecho.

Tanto de manera individual, como de manera social deberíamos generar esa conciencia de informarnos. Y quienes también tienen esta responsabilidad, como los que somos entrenadores, debemos de compartir esta información, no solamente quedarnos con de que yo sé lo que estoy haciendo y punto, ¿sabes?

El uso de esteroides es todo un mundo que no me fue posible abordar tanto como me hubiera gustado. Se me dificultó entrevistar a alguien que consumiera esteroides, al menos de forma abierta. Digo abierta no por especulación, sino porque supuestamente entrevisté a algunas personas que consumían esteroides, pero no me lo confesaron. En mis últimas entrevistas, pedí que si conocían a alguna persona que consumiera esteroides me gustaría entrevistarla. La respuesta fue afirmativa y tuve algunos contactos. Estos accedieron y los entrevisté. Sin embargo, mi sorpresa fue que cuando les pregunté sobre el uso de esteroides, ninguno aceptó que los consumiera. ¿Quién miente? Es probable que nadie. Simplemente me pasaron estos contactos porque pensaban que consumían esteroides cuando en realidad no le hacían. O también es posible que los consuman y no quisieron confesármelo. Después de todo su consumo es bastante tabú.

Los esteroides son sustancias que ayudan a incrementar la masa muscular y la fuerza, ocasionando efectos negativos en la salud. Su venta y distribución en México está permitida para el tratamiento de afecciones médicas; sin embargo, su venta para fines estéticos, de rendimiento deportivo o incremento de masa muscular está prohibida.

Los esteroides generalmente son buscados porque las personas buscan resultados rápidos o más significativos. Su eficiencia está bastante comprobada. Un estudio comparativo (Bhasin et al., 1996) puso a prueba su eficacia en cuatro poblaciones: las que consumían esteroides y no hacían ejercicio, las que consumían esteroides y hacían ejercicio, las que no consumían esteroides y no hacían ejercicio, y las que no consumían esteroides y hacían ejercicio. Los resultados más destacables fue que las personas que consumían esteroides y no hacían ejercicio tuvieron mayor progreso que los que no consumían esteroides y hacían ejercicio²⁵. De igual forma, en otro estudio

²⁵ Es importante señalar que los cambios después de las 10 semanas que fue la duración del estudio, las personas que consumían testosterona y no hacían ejercicio tuvieron mayor progresión en *masa libre de grasa* (FFM), así como en el aumento del tamaño del área de los tríceps y cuádriceps. Sin embargo, la fuerza obtenida en sentadilla y *bench-press* fue superior en las personas que hacían ejercicio y consumían un placebo (Bhasin et al., 1996, p. 6).

se señaló que las fibras musculares de un hombre *powerlifter* de élite de mediana edad consumidor de esteroides anabólicos eran 22% más grandes que las fibras musculares de un rinoceronte (Machek et al., 2021, p. 408).

El uso de estos productos suele ser bastante frecuente dentro del mundo del fisicoculturismo (Fair, 2015), pero también existen usuarios de gimnasios comerciales que los consumen. No sabría decir exactamente qué tan frecuente es su consumo. Algunos usuarios dijeron que es muy frecuente, otros, en cambio, dijeron que casi nadie los consume. Además a esto hay que añadir –según Valentina– el consumo inconsciente de anabólicos. Según sus palabras:

Hay mucha desinformación. Hay suplementos que te venden como... para mujeres, que son de crecimiento de glúteo y de oxidación de grasa. Y lo venden como booty pump. Entonces, esa madre está hasta en Instagram. Está en todos lados. Y eso tiene ésteres de testosterona. Entonces, la gente que lo compra no sabe. Porque no sabe que es una oxandrolona. No sabe que es un enantato. Y esos son ésteres.

En internet traté de verificar esta información. Aunque la oxandrolona y el enantato son esteroides, no encontré algún “booty pump” que contuviera alguna de estas dos sustancias. Pero es probable que algún producto menos comercial de este tipo, que incluso se venda en redes sociales, contenga “ésteres de testosterona”. De hecho, en un comunicado de prensa de Cofepris, en donde se alertaba a la población sobre las consecuencias del consumo de esteroides, se indicó lo siguiente:

Cofepris detectó la comercialización de esteroides anabólicos a través de falsos suplementos alimenticios, en los cuales estas sustancias no están declaradas en el etiquetado ni han sido sometidas a revisión de esta autoridad sanitaria. Lo anterior convierte a estos productos en riesgos potenciales para la salud. (Cofepris, 2023b)

Por lo que Valentina no parece que esté especulando. Al parecer el consumo inconsciente de anabólicos es parte de la realidad del mundo del fitness.

¿Por qué tanto miedo al consumo de anabólicos? Una de las razones evidentes podría pensarse que son los daños a la salud. Está más que documentado que los anabólicos ocasionan problemas serios a la salud. Estos van desde daño a los órganos (especialmente el hígado), tumor hepático, problemas cardiovasculares, intolerancia a la glucosa o resistencia a la insulina; hasta problemas más serios como insuficiencia renal, tumores y cáncer en el hígado, embolia e infarto (incluso en jóvenes) y formación de coágulos sanguíneos (Cofepris, 2023a, p. 5). Sin embargo, los usuarios parecen manifestar una preocupación mayor de los efectos secundarios (en gran parte efectos estéticos) ocasionados por el uso de anabólico y no tanto los problemas a la salud mencionados. En las mujeres los anabólicos tienen un efecto andrógino como pérdida de cabello, exceso de bello en diversas partes del cuerpo, disminución del tamaño de los senos. En los hombres, en cambio, los efectos generalmente son calvicie, aumento del tamaño de los senos (ginecomastia), acné, entre otros (Cofepris, 2023a, p. 5).

Por un lado, los anabólicos provocan la ganancia de masa muscular de forma más fácil, pero por otro lado ocasionan problemas estéticos en las personas que los consumen. El dilema es consumir estos productos para obtener mayores ganancias musculares a cambio de perjuicios también estéticos (como el acné o el exceso de bello corporal). Es un sacrificio de la belleza por la belleza. Además, es incierto en qué grado el esteroide afectará a la persona. Puede provocar grandes reacciones o, en cambio, efectos mínimos.

Además de este miedo, existe un miedo por la naturalidad. El tema de mantenerse natural es bastante importante para los usuarios. Bastante paradójico que haya una preocupación manifiesta de conservar lo natural cuando las personas hacen ejercicio en un sitio bastante artificial. Asimismo, el consumo por productos artificiales como la proteína, la creatina, las vitaminas; no es desaprobado, al menos no tanto como el uso de esteroides. Sin embargo, estos efectos secundarios señalados son más importantes para los usuarios porque son la prueba fidedigna de que los usuarios han abandonado la naturalidad.

Sassatelli (2010, p. 171) señalaba que los gimnasios comenzaron haciendo un énfasis importante en lo “natural”. Los primeros gimnasios se vendían como lugares para restablecer el “natural balance” [balance natural], una forma de reestructurar las rutinas de las personas de

entornos urbanos insertas en lugares artificiales poco naturales. A diferencia de nuestros antecesores que ejercían actividades más rudimentarias y relacionadas con la naturaleza, los contextos urbanos han desintegrado en cierta medida esa idea. Así, los primeros gimnasios vendían bastante la idea del restablecimiento del balance natural. Yo diría que este mensaje se ha ido perdiendo con el paso del tiempo, aunque no totalmente.

En una ocasión, Mara me comentó que le parecía curioso que haya tantos gimnasios con analogía a animales salvajes y me mandó varias fotografías de todos estos lugares con analogía animalescas. Estas analogías son una sobrevivencia de la idea inicial de los gimnasios. Y la negación de lo artificial también sigue esta línea. La negación de lo artificial (el uso de esteroides) es una forma de mostrar que aún se mantiene la naturalidad.

También la idea de la disciplina y, por ende, la racionalización del fitness de la que se habló en el capítulo tres, también puede tener cierta injerencia. El fitness se ve como un mundo de disciplina por lo que el consumo de esteroides deslegitimaría a los usuarios “mamados”, pues han decidido irse por el camino fácil.

Estas fueron las principales razones que se encontraron por las que se rechaza el uso de anabólicos. Sin embargo, quizá más importante responder es: ¿qué motiva su consumo? Esta pregunta no es posible responder con el material empírico recogido. En la investigación de Fair (2015) se asociaba el uso de esteroides en el fisicoculturismo debido a que es un deporte en el que lo natural ha dejado de vender. La capitalización del fitness –según Fair– es traducida en la promoción de cuerpos irreales en las que se lleva el cuerpo humano más allá de los límites alcanzables. Sin embargo, en usuarios que no compiten es incierto su uso. Tal vez buscan incorporarse al mundo del fisicoculturismo, tal vez quieren resultados rápidos o tal vez es una consecuencia de la adicción al ejercicio físico. Algunos estudios psicológicos (Adams & Kirkby, 2002; Bamber et al., 2000) señalan que los usuarios con adicción generada al entrenamiento físico sufren de síndrome de abstinencia y suelen priorizar el ejercicio físico frente a otras actividades. Es probable que parte de las consecuencias aún no exploradas de adicción al ejercicio físico sea el consumo de esteroides. También es posible que los usuarios más susceptibles a tener disformia

corporal son los que terminan consumiendo esteroides por el desarrollo de una obsesión con el cuerpo.

Por lo tabú que es el tema del uso de esteroides es difícil abordar este tema, pero futuras investigaciones podrían hacer un énfasis específico en entrevistar solo a usuarios que consumen esteroides.

En conclusión, el consumo de esteroides dentro del fitness es un amplio espectro para la investigación, aquí se han señalado algunas de las razones por las que los usuarios no consumen este tipo de sustancias basado en el trabajo etnográfico realizado, pero se requieren trabajos más serios en los que se aborde el consumo de esteroides en los usuarios.

4.5.Redes sociales

Sin selfie no cuenta

(Leyenda de un espejo en un gimnasio)

Existe un matiz que en Bourdieu es poco claro en su tesis de la distinción. Por un lado, existe una diferenciación social dentro de un determinado campo social en el que los individuos destacan por la acumulación de capital cultural. Sin embargo, cuando Bourdieu habla de la distinción social, se refiere generalmente al capital cultural adquirido por una diferenciación de tipo económica casi con independencia de un campo social específico. Esta disyuntiva la resuelve en sus últimos escritos sobre el neoliberalismo. En estos textos afirma que la dominancia del campo económico en el capitalismo tardío restringe las formas de capital cultural propias de un campo social sin una *gravitación* en torno al campo económico. Cada campo puede tener sus propias formas de distinción, pero al mismo tiempo cada campo social tiene cierta fuerza de atracción (y de repulsión) dentro de la sociedad en general.

Como se ha expuesto, en el ámbito del fitness existen ciertos conocimientos, artículos y prácticas que caben dentro del concepto de capital cultural de Bourdieu, los cuales pueden permitir cierto estatus dentro de este campo. Sin embargo, es probable que la distinción dentro del fitness

se propague más allá del fitness. Así, una persona musculada es probable que también puede adquirir cierta diferenciación social en los demás campos de la sociedad. Bourdieu, por ejemplo, señala que existe una correspondencia entre los que practican golf y las personas de una determinada clase social. En el caso del golf parece que la mera práctica del deporte es suficiente para conseguir una distinción social, pero en otros deportes la permanencia no es suficiente.

Puede plantearse una pregunta inicial: ¿El estilo de vida fitness genera formas de diferenciación social? El uso de las redes sociales dentro del fitness parece responder a esta pregunta de manera afirmativa.

Tomarse fotos para después subirlas a las redes sociales es una práctica recurrente dentro de los usuarios que acuden al gimnasio. ¿A qué se debe esta práctica? No es fácil responder a esta pregunta, porque las respuestas son variadas. Por ejemplo, la razón por la que Diana y Lupita hacen esta práctica se debe a que buscan inspirar a los demás. Fernando, en cambio, considera que como todas las actividades que hacemos en nuestra vida cotidiana las subimos a las redes sociales. Juan respondió que simplemente le gusta subir su progreso. Andrea contestó que por una cuestión de orgullo con su cuerpo físico. Etcétera. Como puede observarse casi cada informante contestó de manera diferente a algo que todos hacen. Además, es notorio señalar que se evita usar palabras como presumir, destacar, superficial, llamar la atención, etc.

Durante las entrevistas se preguntaba: ¿crees que es habitual en los usuarios de los gimnasios que suban fotos de su progreso a las redes sociales? Pregunta que generalmente se respondía entre risas, ya que la o el entrevistado comentaba que también era su caso y que lo hacía de manera regular.

Para Bourdieu el arte no constituye un acto desinteresado (como argumentaba Kant en la crítica del juicio), sino que es consumida para acumular capital cultural. Así que alguien que practica golf, va a los museos, etc., aunque afirma que no existe un motivo ulterior más que el disfrute de la actividad, para Bourdieu existía una razón sociológica mucho más profunda: la reproducción social de la diferencia entre clases. Del mismo modo, parece que subir fotos a las redes sociales es un acto que no parece tener una intención más allá del acto mismo, como, de

hecho, afirman los entrevistados; pero en la realidad parece que existe una razón más profunda que está en concordancia con los escritos de Bourdieu.

Las redes sociales, además de ser un espacio virtual donde se efectúan las interacciones humanas, también constituyen un espacio para la construcción de la identidad personal. Uno comparte aquellos aspectos significativos que permiten proyectar determinada imagen de uno mismo a veces con independencia de la realidad material. Las redes sociales permiten proyectar la imagen que uno quiere que los demás tengan de uno mismo. Esta imagen no tiene que corresponderse por entero con la persona. Uno puede proyectar en sus redes sociales que es bastante fitness cuando en realidad no lo es tanto. Aunque mientras mayor sea la correspondencia es probable que mayor sea la distinción.

No es lo mismo hacer un acto que hacer saber a los demás que uno hace un acto. Yo puedo hacer ejercicio en un gimnasio donde nadie me conoce y nadie de mis conocidos se entera que realizo ejercicio. Lo mismo con leer, con escribir, con hacer una maestría en estudios urbanos, etcétera.

¿Qué estatus tiene uno cuando sube contenido a las redes sociales sobre su progreso en el mundo del fitness? Parece que, sobre todo, la visibilidad y retroalimentación positiva. Tan solo es cuestión de ver los likes que alcanzan los “influencers” solo por tener un buen aspecto físico. En las entrevistas, por ejemplo, se señaló en repetidas ocasiones que en general existe una buena retroalimentación de las personas por subir contenido fitness. Consejos, guía, apoyo, halagos son frecuentes en aquellos que comparten su progreso en las redes sociales. Este tipo de reconocimiento (no económico) parece ser suficiente para que las personas se esfuercen en mantener el estilo de vida fitness y, de cierta forma, permite un tipo de diferenciación social.

Ahora bien, es importante señalar que esta diferenciación social que se consigue a través de la práctica del fitness no es necesariamente una diferenciación de tipo económica. A diferencia de deportes “selectos” como el golf, el tenis, la equitación, etc., donde los individuos que los practican tienen una diferenciación social clara de tipo económica. En el caso de ser fit, no necesariamente tiene que ser así. De hecho, en las entrevistas realizadas, mientras hay usuarios que pagan hasta 1,500 pesos mensuales, hay otros que tan solo pagan 216 pesos. Los consejos,

guía, apoyo, halagos pedidos a los usuarios en las redes sociales, indican un tipo de diferenciación de tipo estamental, es decir, una diferenciación donde los miembros destacan por algún tipo de cualidad, en este caso, estar en forma.

Los “influencers” o celebridades que los usuarios toman como meta o inspiración pueden ser vistos como las personas de mayor estatus dentro del mundo del fitness. En las entrevistas se preguntó por estos influencers y la lista terminó en diez personas que suelen ser fuente de inspiración para quienes hacen ejercicio en el gimnasio. Se buscó a través de Instagram quiénes eran estas personas para conocer el tipo de personas que las personas buscan como inspiración. En general, son personas que están bastante comprometidas con llevar una vida fitness, al punto en que el contenido que realizan es exclusivo sobre eso. Estas personas en cierto punto una prueba del reconocimiento social que alguien tiene solo por llevar un estilo de vida fitness. Los usuarios toman a este tipo de personas como fuente de inspiración para tratar de conseguir algún tipo de diferenciación social como ellos.

Conclusión

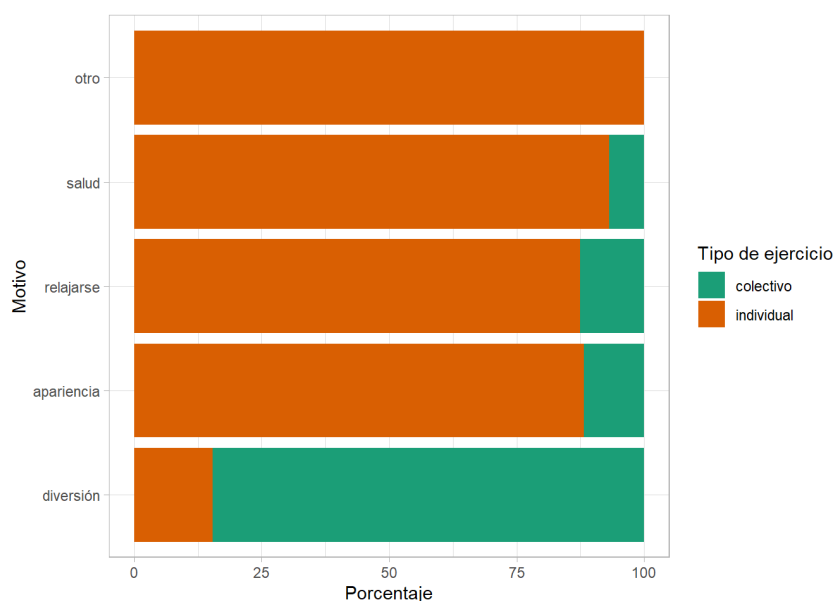
El gimnasio contemporáneo, más allá de ser un espacio de actividad física, se configura como un campo social con dinámicas propias de distinción, competencia simbólica y reproducción de capitales, tal como lo habría anticipado Bourdieu. A través del dominio técnico de máquinas y pesos libres, el compromiso con la disciplina corporal, la selección del gimnasio, la adopción de rutinas y la forma en que se construyen y exponen los cuerpos, se establecen jerarquías dentro de este campo social. En este contexto, el capital cultural específico del fitness –lenguaje especializado, cierta vestimenta específica, nociones de ciertos ejercicios, etc.– permite a los individuos ocupar posiciones más destacadas dentro del campo, aunque también con proyección hacia el exterior, como ocurre mediante el uso de redes sociales.

El cuerpo musculado, símbolo máximo de estatus en este espacio, representa una forma visible de capital incorporado. Sin embargo, esta búsqueda por la excelencia física puede implicar altos costos subjetivos. La dismorfia corporal, el perfeccionismo estético y la presión constante

por progresar moldean la relación que muchos usuarios tienen con su propio cuerpo, hasta el punto en que el ejercicio deja de ser una actividad saludable para convertirse en una fuente de ansiedad. En este contexto, el uso de esteroides aparece como una opción ambivalente: si bien puede ser una vía para alcanzar objetivos físicos más rápido, también representa una ruptura simbólica con la “naturalidad” valorada por muchos usuarios, además de los riesgos graves para la salud.

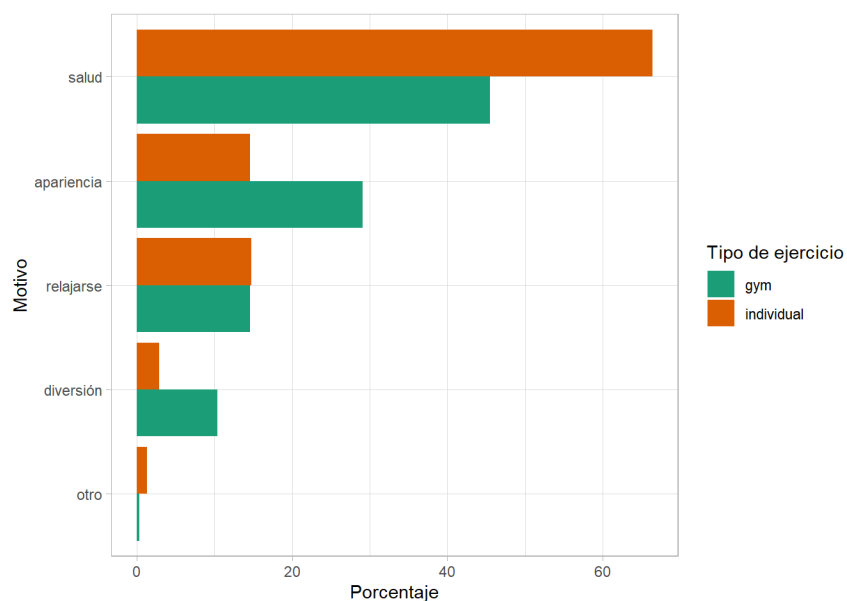
Estos hallazgos se contextualizan también dentro de tendencias más amplias de práctica deportiva en México. Como muestra la figura 4.1, la motivación individual (como la salud, la apariencia o la relajación) se asocia fuertemente a la práctica del ejercicio de manera individual, siendo el gimnasio uno de los principales espacios para ello. En contraste, quienes buscan diversión prefieren actividades colectivas. Esta tendencia se refuerza en la figura 4.2, donde se observa que la principal motivación para asistir al gimnasio es la salud (45%), aunque la apariencia física también tiene un peso considerable (29%). Ambos aspectos pueden ser considerados como parte de formas de distinción. Por lo tanto, estas cifras evidencian cómo el fitness articula razones tanto médicas como estéticas.

Figura 4.1. *Tipo de ejercicio que las personas realizan dado cierto tipo de motivación, 2023*



Nota. Elaborado a partir de MOPRADEF, 2023.

Figura 4.2. Motivación de las personas para hacer ejercicio dado cierto tipo de ejercicio



Notas. 1) El tipo de ejercicio “gym” no es mutuamente excluyente de los ejercicios individuales, de hecho, es más bien un subtipo de ellos (esto significa que los porcentajes suman más de 100). 2) Elaborado a partir de MOPRADEF, 2023.

En suma, el campo del fitness es una arena compleja donde se entrecruzan la técnica, la estética, la salud, la visibilidad. El cuerpo no solo es trabajado, es narrado, mostrado, admirado o juzgado. La diferencia social que se construye en el gimnasio no depende exclusivamente del capital económico, sino también del compromiso con una forma particular de habitar el cuerpo.

Conclusiones generales

Existe una doble percepción en torno a las personas que entrenan en el gimnasio. Por un lado, suelen ser vistas como individuos superficiales que se preocupan por su apariencia física, como si el cuidado corporal no respondiera más que a una vanidad trivial. Esta mirada, muchas veces peyorativa, minimiza las prácticas del fitness al reducirlas a un culto vacío al cuerpo. Por otro lado, también existe una narrativa positiva que los ensalza: se los presenta como modelos de vida saludable, portadores de una voluntad férrea, capaces de mantener una alimentación equilibrada, una constancia admirable y un cuerpo envidiable. Estas dos visiones, que en apariencia son opuestas, en realidad comparten una misma lógica subyacente: ambas valoran el autocontrol, la productividad del cuerpo y la apariencia física como signos visibles de éxito personal. En este sentido, la figura del usuario de gimnasio —ya sea criticado o admirado— se erige como un reflejo de una sociedad que glorifica la estética corporal, el rendimiento físico y la disciplina individual. No se trata entonces de una mera decisión personal, sino de una práctica profundamente atravesada por normas sociales que entienden el cuerpo como un proyecto que debe ser constantemente optimizado. La preocupación por el ejercicio físico, por tanto, no es exclusiva de aquellos que llevan una vida abiertamente “fitness”, sino que se encuentra ampliamente interiorizada en la sociedad. Las estadísticas mencionadas en el capítulo uno daban cuenta de esta tendencia: cerca del 80% de las personas han intentado realizar ejercicio físico en algún momento de sus vidas, y el número de gimnasios se ha multiplicado por diez en las últimas dos décadas. Este fenómeno no solo habla de una creciente preocupación por la salud, sino también de una presión cultural cada vez mayor por adaptarse a ciertos estándares corporales.

Ahora bien, si la mayoría de personas hace o, al menos, ha intentado hacer ejercicio, surge una pregunta inquietante: ¿qué obstáculos sociales, culturales y materiales dificultan la realización del cuerpo ideal promovido por el fitness? La respuesta, como se mostró en el capítulo tres, radica en las altas demandas que exige este estilo de vida. Alcanzar el ideal corporal promovido por el fitness no es un proceso simple ni accesible para todos. Requiere de hábitos meticulosos, constancia a largo plazo, una dieta específica, horas dedicadas al entrenamiento, conocimiento técnico, control del descanso, y hasta la regulación de variables aparentemente menores como la respiración, el tiempo de descanso, la técnica del ejercicio, etc. Autores como Elias y Dunning

han sugerido que las actividades de ocio permiten des-rutinizar la vida cotidiana. Sin embargo, en el caso del fitness, lo que se observa es precisamente lo contrario: una creciente rutinización del ejercicio físico, que convierte al ocio en una forma de trabajo sobre el propio cuerpo. Desde esta perspectiva, el fitness puede considerarse un deporte altamente racionalizado, tal como señalan Bourdieu (1993) y Sassatelli (2010), donde lo lúdico cede terreno a una lógica instrumental: se entrena no tanto por el disfrute de la actividad, sino por los beneficios —visibles y sociales— que se obtienen a cambio. En una sociedad dominada por el goce inmediato y el consumo constante, el fitness se erige como una forma de resistencia (disciplinada) que, paradójicamente, es también una forma de obediencia a los mandatos culturales de autocontrol y productividad corporal.

Precisamente por estos altos niveles de exigencia y sacrificio, solo un pequeño grupo logra alcanzar el ideal de belleza corporal promovido por el fitness. Estos sujetos, que logran encarnar ese modelo estético, suelen ocupar una posición privilegiada dentro del campo del gimnasio. Como se argumentó en el capítulo cuatro, utilizando la teoría de los capitales de Bourdieu, la distinción en el gimnasio no se basa únicamente en el cuerpo esculpido: también se manifiesta en el uso de un vocabulario técnico especializado, en la adopción de cierta estética deportiva (como el uso de ropa de marcas específicas), y en la ejecución de ejercicios que denotan conocimiento avanzado y experiencia. Todo este conjunto de prácticas configura un capital simbólico que otorga prestigio dentro del gimnasio. En este sentido, las redes sociales cumplen un rol fundamental. A través de ellas, los sujetos pueden exhibir su cuerpo, su conocimiento, su estilo de vida fitness, y así proyectar una imagen que les permita acceder a formas de reconocimiento y validación social. El gimnasio, entonces, ya no es solo un espacio de entrenamiento físico, sino también un escenario donde se construye y se performa una identidad social acorde con los valores de la disciplina, la exigencia y la auto-superación.

A lo largo de esta tesis se ha mostrado cómo el fitness no es simplemente una práctica saludable o un pasatiempo moderno, sino un campo social complejo atravesado por relaciones de distinción, formas de capital simbólico, y valores que reflejan y reproducen las exigencias de una sociedad orientada al rendimiento. En este sentido, lejos de ser un tema menor o superficial, el

estudio del fitness permite abrir interrogantes relevantes sobre los modos en que los cuerpos son gestionados, significados y valorados en el presente.

Bibliografía

- Adams, J., & Kirkby, R. J. (2002). Excessive Exercise as an Addiction: A Review. *Addiction Research & Theory*, 10(5), 415-437. <https://doi.org/10.1080/1606635021000032366>
- Bamber, D., Cockerill, I. M., Rodgers, S., & Carroll, D. (2000). “It’s exercise or nothing”: A qualitative analysis of exercise dependence. *British Journal of Sports Medicine*, 34(6), 423-430.
- Bateson, G. (1972). A theory of play and fantasy. *Steps to an ecology of mind/Chandler*. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=2LixUwx4HI4C&oi=fnd&pg=PA267&dq=a+theory+of+play+and+phantasy+bateson&ots=TrL-LYn1t0&sig=3j1gaIn3uV8qeIz6ihb2PHss2OM>
- Bhasin, S., Storer, T. W., Berman, N., Callegari, C., Clevenger, B., Phillips, J., Bunnell, T. J., Tricker, R., Shirazi, A., & Casaburi, R. (1996). The Effects of Supraphysiologic Doses of Testosterone on Muscle Size and Strength in Normal Men. *New England Journal of Medicine*, 335(1), 1-7. <https://doi.org/10.1056/NEJM199607043350101>
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. En J. Richardson (Ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (pp. 241-258). Greenwood.
- Bourdieu, P. (1993). Deporte y clase social. En J. I. Barbero (Ed.), *Materiales de sociología del deporte* (pp. 57-82). La Piqueta.
- Bourdieu, P. (2000). *Cosas dichas* (M. Mizraji, Trad.). Gedisa Barcelona.
- Bourdieu, P. (2008). *El sentido práctico* (1a. ed. de Siglo XXI en España). Siglo XXI.
- Bourdieu, P. (2015). *El sentido social del gusto: Elementos para una sociología de la cultura*. Siglo XXI Editores.

- Bourdieu, P. (2016). *La distinción: Criterio y bases sociales del gusto* (M. del C. Ruiz de Elvira, Trad.; Tercera edición: febrero de 2016, segunda reimpresión: noviembre de 2017). Taurus. (Obra original publicada en 1979)
- Brighton, J., Wellard, I., & Clark, A. (2020). A history of gyms and the evolvement of contemporary fitness. En *Gym Bodies*. Routledge.
- Budd, L. (1997). *The Sculpture Machine*. Macmillan Publishers Limited Macmillan Distribution Limited [distributor]. <https://link.springer.com/openurl?genre=book&isbn=978-0-230-37712-7>
- Burgess, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, 3(1), 57-66. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.005>
- Cofepris. (2023a, noviembre 21). *Comunicado de riesgo a la población esteroides anabólicos*. gob.mx. <http://www.gob.mx/cofepris/articulos/consumir-esteroides-anabolicos-con-fines-esteticos-causa-graves-danos-a-la-salud-cofepris?idiom=es>
- Cofepris. (2023b, noviembre 21). *Consumir esteroides anabólicos con fines estéticos causa graves daños a la salud: Cofepris*. gob.mx. <http://www.gob.mx/cofepris/articulos/consumir-esteroides-anabolicos-con-fines-esteticos-causa-graves-danos-a-la-salud-cofepris?idiom=es>
- Corbin, A., Courtine, J.-J., & Vigarello, G. (2005a). *Historia del cuerpo. V. I. Del Renacimiento al Siglo de las Luces: Vol. I*. Taurus.
- Corbin, A., Courtine, J.-J., & Vigarello, G. (2005b). *Historia del cuerpo. V. II. De la Revolución Francesa a la Gran Guerra: Vol. II*. Taurus.

- Corbin, A., Courtine, J.-J., & Vigarello, G. (2006). *Historia del cuerpo. V. III. Las Mutaciones De La Mirada El siglo XX: Vol. III*. Taurus.
- Cordero, A., Masiá, M. D., & Galve, E. (2014). Ejercicio físico y salud. *Revista Española de Cardiología*, 67(9), 748-753. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2014.04.007>
- Cotignola, Á., Odzak, A., Franchella, J., Bisso, A., Duran, M., Palencia Vizcarra, R., Gómez Huelgas, R., Rodríguez, W., Cotignola, Á., Odzak, A., Franchella, J., Bisso, A., Duran, M., Palencia Vizcarra, R., Gómez Huelgas, R., & Rodríguez, W. (2023). Actividad física y salud cardiovascular. *Medicina (Buenos Aires)*, 83, 7-10.
- Dahrendorf, R. (2022). *Class and Conflict in an Industrial Society*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003260257>
- Dickinson, G. L. (1979). *The Greek view of life*. Greenwood Press.
- Dunning, E. (1992a). La dinámica del deporte moderno. En *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Fondo de cultura económica.
- Dunning, E. (1992b). Prefacio. En *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Fondo de cultura económica.
- Dunning, E., Murphy, P., & Williams, J. (1992). La violencia de los espectadores en los partidos de futbol: Hacia una explicación sociológica. En *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Fondo de cultura económica.
- Elías, N. (1992a). Introducción. En *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Fondo de cultura económica.
- Elías, N. (1992b). La génesis del deporte como problema sociológico. En *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Fondo de cultura económica.

Elías, N., & Dunning, E. (1992a). El ocio en el espectro del tiempo libre. En *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Fondo de cultura económica.

Elías, N., & Dunning, E. (1992b). La búsqueda de la emoción en el ocio. En *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Fondo de cultura económica.

Elias, N., & Dunning, E. (2021). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Fondo de cultura económica.

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=tP1FEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=la+b%C3%BAqueda+de+la+emoci%C3%B3n+en+el+ocio&ots=uwautUJHbd&sig=uFDOZr_B3BIWMpSWuqAikv8EQ8c

Fair, J. D. (2015). *Mr. America: The Tragic History of a Bodybuilding Icon*. University of Texas Press. <https://doi.org/10.7560/760820>

Featherstone, M. (1990). *The Body: Social Process and Cultural Theory*. 1-352.

Feezell, R. (2010). A Pluralist Conception of Play. *Journal of the Philosophy of Sport*, 37(2), 147-165. <https://doi.org/10.1080/00948705.2010.9714773>

Fusco, C. (2007). 'Healthification' and the Promises of Urban Space: A Textual Analysis of Place, Activity, Youth (PLAY-ing) in the City. *International Review for the Sociology of Sport*, 42(1), 43-63. <https://doi.org/10.1177/1012690207081826>

Garfinkel, H. (with Pérez Hernáitz, H. A.). (2006). *Estudios en etnometodología* (1. ed). Anthropos Editorial.

Giddens, A. (1961). *Sport and society in contemporary England*. London School of Economics and Political Science (United Kingdom). <https://search.proquest.com/openview/c8ce3759626bd3166c8b86ebdc756fd2/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>

- Giddens, A. (1979). *La estructura de clases en las sociedades avanzadas* (Joaquín. Bollo Muro, Trad.). Alianza. (Obra original publicada en 1973)
- Goffman, E. (2006). *Frame analysis: Los marcos de la experiencia* (J. L. Rodríguez, Trad.; 1a ed). Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Halliwell, E., Dittmar, H., & Orsborn, A. (2007). The effects of exposure to muscular male models among men: Exploring the moderating role of gym use and exercise motivation. *Body Image*, 4(3), 278-287. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.04.006>
- Harvey, D. (1985). *The urbanization of capital: Studies in the history and theory of capitalist urbanization*. B. Blackwell.
- Harvey, D. (2012). *La condición de la posmodernidad: Investigación sobre los orígenes del cambio cultural* (2a. ed., 1a. reimpr). Amorrortu.
- Huizinga, J. (2022). *Homo ludens* (Tercera edición; octava reimpresión). Alianza Editorial. (Obra original publicada en 1938)
- Lane, J. F. (2000). *Pierre Bourdieu: A Critical Introduction*. Pluto Press.
- Laverty, J., & Wright, J. (2010). Going to the gym: The new urban ‘It’space. En *Young people, physical activity and the everyday* (pp. 54-68). Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203850718-11/going-gym-new-urban-space-judy-laverty-jan-wright>
- Lefebvre, H. (1991). *Critique of everyday life: Volume I Introduction*. Verso. (Obra original publicada en 1947)
- Luhmann, N. (1999). El conocimiento como construcción. En *Teoría de los sistemas sociales II (artículos)*. Universidad Iberoamericana.

- Machek, S. B., Lorenz, K. A., Kern, M., Galpin, A. J., & Bagley, J. R. (2021). Skeletal Muscle Fiber Type and Morphology in a Middle-Aged Elite Male Powerlifter Using Anabolic Steroids. *Journal of Science in Sport and Exercise*, 3(4), 404-411. <https://doi.org/10.1007/s42978-019-00039-z>
- Malinowski, B. (1984). *Una teoria científica de la cultura*. SARPE. (Obra original publicada en 1944)
- Mauss, M. (1971). Técnicas y movimientos corporales. En *Sociología y antropología*. Tecnos.
- Merton, R. K. (2013). *Teoría y estructura sociales* (4[®] ed. 2[®] reimp). Fondo de Cultura Económica.
- Milan, C., & Milan, S. (2021). Fighting gentrification from the boxing ring: How community gyms reclaim the right to the city. *Social Movement Studies*, 20(6), 722-739. <https://doi.org/doi.org/10.1080/14742837.2020.1839406>
- Mintz, S. W. (1996). *Dulzura y poder: El lugar del azúcar en la historia moderna*. Siglo XXI.
- Ortega y Gasset, J. (with Martín Acero, R., & López Villar, C.). (2011). *El Origen deportivo del estado | A orixe deportiva do estado | The sportive origin of the state*. INEF Galicia.
- Russell, W. (2014). Towards a spatial theory of playwork: What can Lefebvre offer as a response to playwork's inherent contradictions? En E. Ryall, W. Russell, & M. Maclean (Eds.), *The philosophy of play* (pp. 164-174). Routledge, Taylor & Francis Group.
- Ryall, E. (2014). Playing with words Further comment on Suit's definition. En E. Ryall, W. Russell, & M. Maclean (Eds.), *The philosophy of play* (pp. 44-53). Routledge, Taylor & Francis Group.
- Sassatelli, R. (1999). Fitness Gyms and the Local Organization of Experience. *Sociological Research Online*, 4(3), 96-112. <https://doi.org/10.5153/sro.312>

- Sassatelli, R. (2010). *Fitness culture. Gyms and the commercialisation of discipline and fun*. Houndmills Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Sassatelli, R. (2018). Fitness Culture. En *The Blackwell Encyclopedia of Sociology* (pp. 1-3). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781405165518.wbeosf083.pub2>
- Smith Maguire, J. (2007). *Fit for Consumption: Sociology and the Business of Fitness*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203940655>
- Suits, B. (1977). Words On Play. *Journal of the Philosophy of Sport*, 4(1), 117-131. <https://doi.org/10.1080/00948705.1977.10654132>
- Turner, B. S. (1989). *El cuerpo y la sociedad: Exploraciones en teoría social* (1a. ed. en español). Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicada en 1984)
- Vaughan, C., & Brown, S. (2014). *Play: How it shapes the brain, opens the imagination, and invigorates the soul*. Avery. <https://public.ebookcentral.proquest.com/choice/publicfullrecord.aspx?p=6092308>
- Vigarello, G. (2009). *Historia de la belleza: El cuerpo y el arte de embellecer desde el Renacimiento hasta nuestros días*. Nueva Visión.
- Wacquant, L. (2006). *Entre las cuerdas cuadernos de un aprendiz de boxeador* (Hernández Díaz María, Trad.). Siglo veintiuno editores.
- Weber, M. (2014). *Economía y sociedad: Esbozo de sociología comprensiva* (F. Gil Villegas M. & J. Medina Echavarría, Trads.; Tercera edición en español). FCE, Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicada en 1921)
- Wellard, I. (2020). Being personally trained. En *Gym Bodies*. Routledge.

Zarco Iturbe, A. V. (2009). *“PARA SER BELLA, HAY QUE VER ESTRELLAS...” Cuerpo, Género y Construcción de un Estilo de Vida “Fitness” en un Gimnasio de la Ciudad de México.* Colegio de México.