

# “Entrenar me cambió la vida”.

## El vínculo entre las técnicas de entrenamiento fitness y la conversión personal bajo la lupa sociológica

“Training Changed My Life”. The Link Between Fitness Training Techniques and Personal Conversion under the Sociological Lens

Alejandro Damián RODRÍGUEZ<sup>1</sup>

CONICET

arodriguez@conicet.gov.ar

DOI: <https://doi.org/10.15366/bp2017.16>

Recibido: 22/11/2016  
Aprobado: 02/02/2017

**Resumen:** A partir de la década de 1990, tanto los espacios de entrenamiento corporal fitness como las personas que entrenan en ellos se multiplicaron de forma exponencial en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. En este artículo, analizo esta expansión de espacios fitness *vis a vis* junto a la idea de conversión personal. Esta clave de análisis permite interpretar desde otro ángulo por qué las personas consideran entrenarse como una necesidad imperiosa. El argumento médico que explica lo anterior sostiene que se trata de

<sup>1</sup> Doctor en Ciencias Sociales por la Universidad Nacional de General Sarmiento (UNGS) con lugar de trabajo en el Centro de Investigaciones Sociales del Instituto de Desarrollo Económico y Social y el Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CIS-IDES/CONICET). Actualmente se desempeña como Becario Postdoctoral del CONICET. También es docente de Sociología en la Universidad de Buenos Aires (UBA) y la Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES). Sus tópicos de investigación son: cuerpo, deporte, consumo y estilos de vida.

una simple cuestión de salud. Aunque sin desestimarlos, considero que se trata de un fenómeno mucho más complejo: muchas de las personas que se acercan a estos establecimientos logran mejorar su salud entrenando, pero también viven una experiencia con la que dicen convertirse a sí mismos a través de la modificación de su cuerpo. Para lograr esta conversión, los entrenados (los practicantes) deben realizar un sacrificio, categoría nativa central alrededor de la cual organizan toda su renovada vida.

*Palabras clave:* fitness, técnicas corporales, experiencia, conversión personal.

**Abstract:** Beginning in the 1990's, both, fitness body training spaces and people training in them multiplied exponentially in the Autonomous City of Buenos Aires. In this article, I analyze this expansion of fitness spaces *vis a vis* the idea of personal conversion. This key of analysis allows us to interpret from another angle why people consider training as an imperative need. The medical argument that explains the above argues that it is a simple health issue. Although not dismissed, I consider it a much more complex phenomenon: many of the people who approach these establishments get healthier but also make an experience with which they claim to convert themselves by modifying their bodies. In order to achieve this conversion, they must make a sacrifice, a central native category around which they organize all their renewed life.

*Keywords:* fitness, body techniques, experience, personal conversion.

## Introducción

A partir de la década de 1990, tanto los espacios de entrenamiento corporal fitness como las personas que entrenan en ellos se multiplicaron de forma exponencial en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires<sup>2</sup>. En este artículo, analizo esta expansión de espacios fitness *vis a vis* junto a la idea de la conversión personal. Es decir, relaciono analíticamente ambos fenómenos para descubrir qué vínculo se construye entre ellos. Esta clave de análisis permite interpretar desde otro ángulo por qué las personas han comenzado a considerar entrenarse como una necesidad imperiosa. El argumento médico que explica lo anterior sostiene que se trata de una simple cuestión de salud. Aunque sin desestimarlos, considero que se trata de un fenómeno mucho más complejo: muchas de las personas que se acercan a estos establecimientos, entre ellos los interlocutores de mi trabajo de campo, logran mejorar su salud entrenando, pero también creen que se convierten a sí mismos a través de la modificación de su cuerpo. Para lograr su conversión, los entrenados<sup>3</sup> deben realizar un sacrificio, categoría nativa central alrededor de la cual organizan toda su experiencia de entrenamiento. A través del sacrificio, ellos buscan volverse mejores, de igual modo que un monje lo hacía siglos atrás mediante sus conductas de vida ascéticas. Los entrenados fitness buscan diferenciarse de los demás, mejorarse a sí mismos, tornarse otros a partir de una experiencia de vida que además les permite anclar parte de su identidad personal construida

<sup>2</sup> De aquí en adelante, CABA.

<sup>3</sup> “Entrenados” es el calificativo bajo el que agrupé a los interlocutores en mi trabajo de campo en gimnasios, boxes de crossfit y grupos de entrenamiento de corredores.

a partir de la modificación de las formas del cuerpo. En resumen, a partir de un enfoque etnográfico atento a lo que los actores hacen con sus cuerpos entrenando, propongo analizar qué vínculo existe entre el cuerpo que se entrena y el individuo que se construye a partir suyo.

Este texto tiene dos partes. La primera parte es descriptiva y tiene como propósito que el lector ingrese al escenario *fitness* porteño construido a partir de gimnasios, mayoritariamente, pero también de *boxes de crossfit* y grupos de entrenamiento de *runners*. Indago en cómo son estos espacios de entrenamiento, qué cantidad existe en la CABA, qué técnicas corporales se practican allí, a partir de qué momento histórico este escenario complejo de espacios y prácticas empezó a desarrollarse –en el marco de un proceso que aún continúa. Es decir, en este apartado muestro cuáles son los espacios donde los entrenados desarrollan sus carreras de entrenamiento, los lugares donde dan impulso a sus conversiones personales. La segunda parte, en cambio, es analítica y presta más atención a la experiencia personal de los entrenados. Ya aquí sí estudio cómo se lleva adelante todo este proceso concatenado de entrenamiento corporal y renovación personal. Me concentro en las biografías de los actores-entrenados, qué es lo que debieron ofrecer al entrenamiento y qué retribución obtuvieron a cambio.

### **El escenario *fitness* porteño. Entre mega-gimnasios, *boxes de crossfit* y grupos de *runners***

Las últimas décadas del siglo XX nos han traído una novedad: la aparición de un conjunto de técnicas corporales que de manera muy difícil, salvo a costa de volver muy elástica la categoría aglutinadora de deporte<sup>4</sup>, podrían ser clasificadas como tal. Me refiero específicamente a: a) el entrenamiento mecánico y rutinario del gimnasio, b) las técnicas corporales que mixturán gimnasia y danza denominadas como *fitness* grupal, c) el entrenamiento militarizado del *crossfit* y d) el *runnings*<sup>5</sup>. La aparición de este conjunto de técnicas corporales debería ser, desde mi perspectiva, interpretada en paralelo al surgimiento de la noción de *fitness*, “paraguas” aglutinador bajo el cual se suele ofrecer todo el repertorio de técnicas antedicho para un público en apariencia cada vez más ávido por consumir entrenamientos.

El *fitness* es una noción compleja de raigambre biológica que posee un sentido totalmente excluyente: la expresión *the survival of the fittest* a la que se encuentra enraizada etimológicamente fue acuñada por el filósofo Herbert Spencer,<sup>6</sup> pero ideada a partir de textos de Darwin para indicar que solo los mejor adaptados sobrevivirían<sup>7</sup>. La noción ha

<sup>4</sup> Para Coakley, por ejemplo, todo deporte debe cumplir con tres requisitos indispensables. De otro modo, la práctica en cuestión debería ser catalogada como juego. Los requisitos son: a) que posea algún tipo de ejercicio físico; b) que revista competencia; c) que exista una forma jurídica –asociación, federación, etcétera– que organice a la actividad. Teniendo en cuenta estos requisitos muchas de las técnicas corporales *fitness* no podrían ser consideradas deporte. Ver en: Coakley, J., *Sport in society: Issues and controversies*, Boston, McGraw-Hill, 1982.

<sup>5</sup> Se podría argüir que algunas de estas técnicas corporales, pienso en particular en el entrenamiento de musculación típico y el atletismo, no implican ninguna novedad, ya que tienen una larga tradición histórica. Sin embargo, lo que sí es novedoso es el carácter masivo que han adquirido en las últimas décadas. El atletismo se ha reconvertido en *running* y ampliado para un público que excede notoriamente a los atletas federados. Lo mismo ocurrió con el entrenamiento de musculación: si antaño era una técnica exclusiva de levantadores de pesas y fisicoculturistas, hoy es practicada por un público que no reviste en ninguna de esas dos categorías. Es en este sentido que recalamos el carácter novedoso del fenómeno.

<sup>6</sup> Spencer, H., *The principles of biology*, New York, Appleton, (1891) (1864).

<sup>7</sup> Actualmente, la expresión “*the survival of the fittest*” es popular incluso más allá de los límites de la ciencia.

sido transcrita al castellano como “aptitud”, “adecuación” o “eficacia”; sin embargo, como ninguna de esas coincide exactamente con el significado anglosajón de *fitness*, el anglicismo sigue siendo más popular en el habla castellana<sup>8</sup>. El *fitness* y sus técnicas corporales se basan en la idea de que el individuo debe conjugar dentro suyo dos elementos. Por un lado, la posesión de un cuerpo, independientemente de sus limitaciones. Es muy común que las publicidades vinculadas a la industria del *fitness* muestren a personas que poseen alguna discapacidad (una pierna o un brazo amputado por ejemplo) entrenando. El mensaje que se pretende transmitir es que estas personas lograron, aún a pesar de los obstáculos, convertirse a sí mismos. Es más, siempre desde la óptica publicitaria, esas personas se hicieron más fuertes a partir de esos obstáculos. Por otro lado, el segundo elemento hace alusión a una capacidad que es gradualmente aprendida: esta se caracteriza por la flexibilidad y la adaptabilidad a entornos de entrenamiento, cargas<sup>9</sup> y ejercicios nuevos. Se trata más bien de una cuestión de actitud: el entrenado debe estar siempre dispuesto a enfrentar cambios en los entornos. Podríamos sostener que de los dos elementos, el segundo es el más importante. El primero muestra la mera posesión de un bien que además no es escaso, sino todo lo contrario porque todos poseemos un cuerpo. El segundo, en cambio, se refiere a la utilización de ese bien en una técnica útil: transformarlo, hacerlo flexible y adaptable a los distintos entornos de entrenamiento, para convertirse a uno mismo. Es decir, la idea de que uno transforma su cuerpo haciéndolo flexible y adaptable a los entornos cambiantes de entrenamiento es una metáfora que sirve para figurarse al individuo que debería surgir de todo este proceso de renovación: un individuo también flexible y adaptable, menos sujetado a estructuras socioculturales de todo tipo, dispuesto sin más a afrontar cualquier imprevisto y salir airoso. También, podría sostenerse que la conjunción de estos dos elementos –cuerpo como materia y cuerpo como capacidad– nos remite la antigua dicotomía aristotélica entre potencia y acto. Mientras que el cuerpo-potencia es el que tiene una capacidad de ser dentro suyo –aunque no desarrollada–, el cuerpo-acto es el que sí ha liberado todo su potencial y por ello se ha transformado en una entidad completa<sup>10</sup>.

Los espacios de entrenamiento *fitness* porteños surgidos desde fines de siglo XX en adelante son heterogéneos, pero podrían ser agrupados en tres grupos: gimnasios, *boxes de crossfit* y grupos de entrenamiento para *runners* montados en plazas y parques públicos. La expansión de estos espacios ha quedado plasmada en los principales periódicos nacionales. Según uno de ellos (*La Nación*, 09-01-2005), para el año citado existían alrededor de tres mil gimnasios en todo el territorio nacional. Por su parte, también era posible encontrar más de 60 *boxes de crossfit* en la CABA (*Revista Viva*, 18-09-2016) y se cuentan alrededor de 500.000 corredores anotados en alguno de los muchos maratones –4k, 8k, 21k, 42k<sup>11</sup>– de una agenda tupida de carreras que, año tras año, se continúa multiplicando (*Clarín*, 23-03-2015). Además, los grupos de entrenamiento de corredores muestran un crecimiento también constante (*Clarín*, 01-11-10). Pero, ¿cómo y cuándo comenzó este proceso expansivo de espacios de entrenamiento *fitness* en la CABA?

La reconocida compañía de zapatillas e indumentaria deportiva, Nike, la utiliza como eslogan publicitario de algunos de sus productos. Estos son consumidos en muy buena medida por los entrenados *fitness*.

<sup>8</sup> De igual modo que en Argentina, en España el término *fitness* goza de la misma popularidad. A modo de ejemplo, recordemos que McFit es una de las cadenas de gimnasios más importantes del mundo y cuenta con 32 gimnasios en España.

<sup>9</sup> Se refiere a la utilización de pesos distintos en los ejercicios de entrenamiento físico.

<sup>10</sup> Aristóteles, *Metafísica*, Madrid, Gredos, 2003.

<sup>11</sup> El número marca la distancia de la maratón y la letra "k" abrevia la palabra kilómetros.

De los tres espacios señalados, el que cuenta con mayor antigüedad es, sin dudas, el gimnasio. Sin embargo, ya no se trata de aquel gimnasio eminentemente masculino que concentraba casi de forma exclusiva a los fisicoculturistas y levantadores de pesas de la CABA<sup>12</sup>. El gimnasio que surge a partir de la década de 1990 se caracteriza por su disponibilidad para recibir todo tipo de entrenados, de manera independiente a su condición de edad, género o entrenamiento previo. Tan solo requiere de ellos la posesión de un cuerpo y la disposición de enfrentar cambios de manera individual. El éxito de la propuesta fue inmediato. En pocos años, la CABA rebalsaba de gimnasios.

Algunos gimnasios de las grandes cadenas norteamericanas como –Gold’s Gym<sup>13</sup>– impulsados por el proceso de apertura económica al capital extranjero menemista<sup>14</sup>, arribaron a la Argentina durante los primeros años 90. Por otro lado, los gimnasios locales más antiguos buscaron reconvertir su propuesta para atraer un público más amplio. Menos *fierros*<sup>15</sup> y más clases de *fitness* grupal. La imagen típica de una década atrás, aquella de una sala de musculación repleta de *fierros* y hombres de enormes músculos fue, aunque no desapareció, corriéndose del centro de la escena. La sala de musculación fue reacondicionada en los márgenes del gimnasio, ya no como un espacio estelar, sino como uno más a la par de muchos otros<sup>16</sup>.

También, en la misma década, surgieron las dos cadenas de gimnasios más importantes de la CABA imitando a las extranjeras: Megatlon y Sport Club<sup>17</sup>. Aunque, en su origen, eran una única empresa, luego se dividieron en dos, con el propósito de acaparar el negocio en crecimiento del entrenamiento *fitness*. Megatlon cuenta actualmente con 23 sedes distribuidas en todo el territorio nacional, 17 de las cuales se encuentran en la CABA y el resto en el Gran Buenos Aires o en el interior del país, mientras que Sportclub posee 29; 15 en la ciudad y el resto en el Gran Buenos Aires o el interior del país. Si se le compara con el pequeño complejo de canchas de paddle<sup>18</sup> que constituía el proyecto en su origen, se nota rápidamente que el crecimiento de estas dos empresas dedicadas exclusivamente a proveer bienes de consumo *fitness* no ha tenido parangón.

Algunos clubes sociales y deportivos de larga tradición en nuestro país, como All Boys,

<sup>12</sup> Es necesario recordar que el gimnasio, en su origen griego, era un espacio reservado exclusivamente para los hombres que acudían a entrenar allí desnudos –*gymnos* significa desnudez en griego– y donde los adultos instruían a los más jóvenes.

<sup>13</sup> *Gold’s Gym* es la cadena de gimnasios más importante del mundo. Tan solo unos años después de la apertura de su local en el microcentro porteño, la cadena cerró sus puertas y abandonó la Argentina.

<sup>14</sup> Se refiere así los dos gobiernos consecutivos de Carlos Saúl Menem (1989-1995 y 1995-1999), caracterizados por el ajuste económico ortodoxo, la apertura al capital financiero y las privatizaciones de las compañías estatales.

<sup>15</sup> Se denomina así en el gimnasio a las mancuernas y barras de entrenamiento.

<sup>16</sup> Si uno presta atención a la oferta de actividades *fitness* de la cadena de gimnasios Megatlon, por ejemplo, observa que dentro del gran abanico existente es posible encontrar cinco especialidades: cardio; acondicionamiento muscular; postural y conciente; funcional; y técnico específico. Cada especialidad posee dentro de ella distintos tipos de clases. Así, por ejemplo, dentro de "cardio" se encuentran aquellas que son de "acuática": acuática; acuática con bandas; acuática en circuito; acuática max; acuática profunda. Luego las que son de "aeróbica": aero jump; aeróbica; Bodyattack ®; Kangoo Jumps ®; Powerjump ® y step. También las de "baile": aero dance; free dance; Zumba Fitness ®. Y las de "combat": aero combat; BodyCombat ®; Fight Do ®. Finalmente, las de "spinning": Spinning ®; Spinning ® + kranking; Spinning ® + talleres de Entrenamiento. En conclusión, las técnicas de entrenamiento *fitness* muestran una constante multiplicación.

<sup>17</sup> Se puede visitar sus páginas web: <http://www.megatlon.com.ar/> y <http://www.sportclub.com.ar/>

<sup>18</sup> Deporte también muy popular durante la década de 1990 en la CABA. Similar al tenis, aunque se jugaba con paletas de madera y en canchas más reducidas revestidas de paredes en los laterales y el fondo. El rebote en estas últimas era parte vital del juego. Con el transcurrir de las décadas, el paddle perdió la popularidad que supo tener en los años 90.

Racing Club, Defensores de Belgrano o Almagro, con el fin de paliar graves crisis económicas de larga data, firmaron convenios económicos con estas nuevas empresas dedicadas a ofrecer entrenamientos fitness. Estos convenios simbolizaban la importancia que las nuevas cadenas de gimnasios nacionales adquirieron en muy pocos años dentro del mercado de la recreación y el ocio donde, hasta hace unas décadas atrás, los clubes constituían sino la única opción existente, la más importante<sup>19</sup>. Este tipo de convenios bilaterales también alcanzó al mundo sindical. Megatlon firmó pactos de cooperación económica con el Sindicato Único de Trabajadores de Edificios de Renta y Horizontal (SUTERH) y con el Sindicato de Empleados de Comercio (SEC). Estos acuerdos implicaban beneficios y obligaciones mutuas: los sindicatos cedían predios para construir gimnasios y Megatlon podía extender más su red de sucursales con costos mínimos. En contrapartida, los afiliados sindicales podrían ingresar al gimnasio con cuotas mínimas. También surgieron gimnasios nuevos en los suburbios de la CABA, montados por pequeños emprendedores que se sumaban a la ola del nuevo negocio del entrenamiento fitness y ofrecían, como mínimo, una sala de musculación y otra para dictar clases de "fitness grupal". Con cuotas más económicas, la oferta de actividades también era más reducida.

Pero este proceso expansivo de oferta de bienes fitness no se frenó luego de haber superpoblado a la CABA de gimnasios. A ellos se les sumaron, en los últimos años, los *boxes de crossfit* y los grupos de *runners*, estos últimos utilizando como punto de encuentro las plazas y los parques públicos porteños. Los *boxes de crossfit* son establecimientos que en muchos casos, fueron montados sobre ex galpones o depósitos de mercadería. No requieren de grandes inversiones iniciales porque no tienen máquinas o espejos, tan solo barras de entrenamiento y discos de distinto peso para cargarlas. Una retórica que ensalza la idea de que “hay volver a los orígenes” rodea a estos amplios salones vacíos de equipamiento. Los cultores de esta técnica sostienen que hay que abandonar el *fitness* porque este está rodeado de artificios innecesarios, banales, hedonistas y egocéntricos. “Volver a ser uno”, “sacar lo mejor de sí mismo”, “liberar la bestia que llevás dentro” son parte de un repertorio de frases típicas vigente en estos establecimientos y, a través de las cuales, buscan diferenciarse en el atestado mercado de técnicas corporales de entrenamiento. La mejor manera, para quienes ofrecen este tipo de técnicas, fue posicionarse como una opción *contra-fitness*. Sin embargo, la idea de que hay que abandonar una técnica para pasarse a otra superadora implica que el entrenado ya está socializado en la primera y decide optar por la segunda. El *fitness* continúa estando en el horizonte. La expansión de la técnica corporal del *crossfit* y sus espacios asociados data de los últimos años de la década del 2000 y los primeros de la de 2010. Con más de 60 establecimientos diseminados por la CABA, se ha convertido en una opción de peso dentro del mercado de la recreación y el ocio. Reebok Tuluka Crossfit es uno de los *boxes* más conocidos<sup>20</sup>, con seis sedes en la ciudad y el aval de una marca de indumentaria deportiva. BIGG Crossfit, Crossfit Korvo, entre otros, completan una oferta amplia y costosa<sup>21</sup>.

La ampliación de la propuesta *fitness*, también ya en los años 2000, alcanzó al espacio público. Las técnicas corporales *fitness* se empezaron a practicar ya no sólo en establecimientos cerrados sino también en parques y plazas de la CABA; es allí donde se

<sup>19</sup> En palabras del mismo Fernando Storchi, creador y director general de Megatlon, así como representante de la Cámara Argentina de Gimnasios, ellos -en referencia a los clubes mencionados- nos vinieron a buscar. Ver: <http://www.cronista.com/impresageneral/Fernando-Storchi-I-Megatlon-20100121-0049.html>

<sup>20</sup> <http://www.crossfittuluka.com/>

<sup>21</sup> Como se trata de una marca, es posible ver los *boxes de crossfit* certificados en <https://map.crossfit.com/>

reúnen los grupos de *runners*, práctica hermanada al atletismo en pleno auge actualmente. El grupo de *runners* con el que interactué en el campo entrena en una pista de atletismo profesional ubicada en un parque público de la CABA situada junto a un gimnasio gratuito y al aire libre. Entre ambos espacios –la pista y el gimnasio– ellos construyen sus rutinas de entrenamiento corporal.

Moverse del espacio cerrado del gimnasio al espacio abierto del parque constituye una novedad; otra también es que el Estado ingresó a este mercado como un oferente más. Debido a que “promover la vida saludable de los vecinos” se convirtió en un objetivo prioritario del gobierno porteño, a partir de 2010 comenzaron a emplazarse “gimnasios gratuitos y al aire libre”, generalmente situados junto a “estaciones saludables”<sup>22</sup> en los espacios verdes de la ciudad. El primero de ellos fue montado en la plaza Ricchieri del barrio de Villa Devoto<sup>23</sup>, en el noroeste de la CABA. A medida que transcurrieron los años, estos gimnasios se multiplicaron. El del Rosedal, ubicado en el barrio de Palermo en el norte de la ciudad, y el de Puerto Madero, uno de los barrios más adinerados de la CABA, también surgido en los años 90 y situado cercanamente al centro financiero porteño-, son dos de los más conocidos y frecuentados. Desde el punto de vista de la infraestructura, estos gimnasios están compuestos por unas estructuras de hierro color amarillo y rojo fijadas al suelo que hacen las veces de máquinas, escasas en comparación con las que se encuentran en un gimnasio privado, diseñadas para no ser violentadas y útiles tan sólo para realizar entrenamientos muy modestos. Además, no hay instructores disponibles que guíen a los entrenados, como ocurre en cualquier establecimiento privado. Hasta aquí he descrito cuál es el escenario que comenzó a configurarse en los años 90 alrededor de la oferta de bienes y servicios *fitness*. En el apartado siguiente, voy a estudiar qué es lo que hacen los entrenados con estos espacios y técnicas o por qué ellos creen que dedicarse a estas prácticas les *cambió la vida*.

#### **“Entrenar me cambió la vida”. Los entrenados y sus experiencias**

Los entrenados construyen su experiencia en los espacios y las técnicas *fitness* alrededor de la idea de que deben sacrificarse. Para convertirse, deben ofrecer una ofrenda de bienes variados, único modo de alcanzar una recompensa final que los convertirá en individuos mejores. En un trabajo reciente<sup>24</sup>, Rosana Guber utiliza la categoría de “experiencia” para pensar cómo los pilotos de caza de A4B se convirtieron en tales. Ellos no se consideran a sí mismos como héroes o kamikazes, sino como pilotos de caza que forjaron su experiencia en combate en la guerra de Malvinas del año 1982 que enfrentó a Argentina con Inglaterra. Guber sostiene también que la categoría de experiencia tiene una triple acepción: como saber, como vivencia y como testimonio o prueba (2016:37) del pasado. Utilizo la categoría de “experiencia” en un sentido similar al que propone la autora: tener experiencia entrenada significa haber incorporado un conocimiento práctico de ejercicios para el cuerpo, haber transitado un camino de privaciones y prohibiciones –dietéticas y sociales sobre todo– y haber pasado la prueba de “estar ahí” entrenando. El modo en que se prueba tener

<sup>22</sup> Las “estaciones saludables” son centros, algunos fijos y otros móviles, cuyo objetivo es, según el gobierno porteño, el cuidado y la promoción de la salud. Allí los vecinos pueden acercarse y recibir consejos sobre alimentación, realizar actividad física y hacer chequeos médicos de rutina. Ver: <http://www.buenosaires.gob.ar/noticias/estaciones-saludables>

<sup>23</sup> Ver: <http://www.devotomagazine.com.ar/files/nota2012.asp?id=365>

<sup>24</sup> Guber, R., *Experiencia de Halcón*, Buenos Aires, Sudamericana, 2016.

experiencia frente a los otros –entrenados o no entrenados– es, sin más, la posesión de marcas corporales que demuestren la acumulación de entrenamiento (delgadez, volumen y/o definición muscular, vascularidad, entre muchas otras dependientes de los objetivos que el entrenado se haya planteado alcanzar en su experiencia y que son socialmente juzgadas como positivas).

Para pensar esta conversión personal al *fitness* me valgo de una muestra de hombres y mujeres de entre 25 y 40 años que tomé en diversos espacios de enseñanza y aprendizaje de técnicas corporales como son los gimnasios, los *boxes de crossfit* y los grupos de entrenamiento para corredores. Este grupo etario es, según la Encuesta Nacional de la Industria de Gimnasios (ENIG) del año 2007, el que tiene mayor presencia en los espacios antes mencionados. Desde el punto de vista metodológico, esta investigación no tiene unos límites geográficos precisos. Por tal razón, sostengo que se trata de una etnografía multisituada<sup>25</sup> en espacios distantes entre sí, pero que se unen alrededor de la idea de la conversión personal al *fitness* que los actores esgrimieron. Respecto a las técnicas utilizadas me ayudé de la observación participante y la entrevista en profundidad.

A continuación, presento una pequeña biografía de algunos de mis interlocutores. Para este texto seleccioné solo tres casos, sin embargo, durante el trabajo de campo de mi tesis doctoral tomé cincuenta entrevistas no dirigidas<sup>26</sup>. Las biografías que siguen a continuación retratan a los interlocutores en tiempo presente; es decir, luego de que hicieron sus experiencias entrenadas, tarea que les demandó largos años de trabajo en el aprendizaje de las técnicas. Luego de presentarlos, me retrotraigo a examinar el pasado por el cual tuvieron que transitar y que ellos denominan sacrificio, para entender un poco más porque ese largo proceso experiencial les *cambió la vida*.

Francisco tiene 29 años, trabaja en un estudio jurídico y se encuentra terminando la carrera de Ciencias de la Comunicación en la Universidad de Buenos Aires. Reconoce que relegó bastante la Facultad en los últimos años debido a que el entrenamiento le demanda mucho tiempo libre. Hace un año se mudó con su pareja al barrio de Boedo<sup>27</sup>, luego de tres años de noviazgo. Francisco entrena hace cuatro años: los primeros tres lo hizo en un pequeño gimnasio de musculación y este último en un *box de crossfit*. Francisco mide 1,80, pesa alrededor de 80 kilos y aunque no está sobrepeso siempre se encuentra a dieta. Ya sea para bajar de peso, para “marcarse”, como dice él, especialmente en los abdominales o para “ganar volumen muscular”, la dieta es un pilar fundamental en su vida. Según sostiene, con la que mejor resultados obtuvo fue con la dieta hiperproteica<sup>28</sup>, basada en comer más proteínas y grasas que carbohidratos, y ahora con la denominada “dieta paleolítica”<sup>29</sup>.

<sup>25</sup> Marcus, G., “Etnografía en/del sistema mundo. El surgimiento de la etnografía multilocal”, *Revista Alteridades*, 11 (22), 2001, pp. 111-127.

<sup>26</sup> Mi tesis doctoral se llama “No sólo cambiás tu cuerpo, también te cambiás a vos mismo. Cuerpo y Subjetividad entre un grupo de entrenados de los gimnasios porteños a principios de siglo XXI”, inédita, Programa de Postgrado de la Universidad Nacional de General Sarmiento (UNGS), marzo de 2016.

<sup>27</sup> Barrio ubicado en los suburbios de la CABA.

<sup>28</sup> Ver, por ejemplo, <http://www.atkins.com/>

<sup>29</sup> La dieta paleolítica cobró gran auge en los últimos años en Buenos Aires y en el mundo. Sostenida en el principio de que el individuo debe comer solo lo que puede cazar o recolectar, considera a la agricultura como el mayor mal de la sociedad occidental: todas las enfermedades relacionadas con la vida sedentaria, desde la perspectiva de los seguidores de la dieta paleo, son producto de que el hombre dejó de proveerse sus propios alimentos vía la caza y la recolección, tareas que lo obligaban a mantenerse activo. La idea de que es necesario retornar a un estado de naturaleza anterior donde el hombre poseía una virtud que ahora está perdida nos hace recordar la tesis de Jean Jacques Rousseau en una de sus grandes obras. Ver: Rousseau, J. J., *Discurso sobre el origen y los fundamentos de la desigualdad de los hombres*, Buenos Aires, Prometeo, 2003. Aún cuando para “los

Mónica tiene 36 años, es rubia, mide 1,60 y tiene los abdominales "marcados". Mónica estudió una Licenciatura en Relaciones Públicas en una universidad privada y trabaja como profesora en una escuela secundaria. Por su parte, Mónica está casada, tiene dos hijos, uno de un matrimonio anterior y convive con su actual marido, Enrique. Mónica hace diez años que entrena en un gimnasio, pero recién en los últimos cuatro empezó a practicar *running*. Mónica continúa yendo a su antiguo gimnasio a realizar su rutina,<sup>30</sup> pero ahora para complementar su entrenamiento como corredora. Mónica corre en un grupo de entrenamiento, aunque también lo hace por su cuenta y terminó convenciendo a su marido de que también debía entrenar. Roxana, en otro lado, vive con su novia en Palermo y trabaja como encargada de una librería. Roxana asiste al gimnasio a diario, casi siempre vestida con unas calzas largas de color rosa ajustadas al cuerpo y una remera blanca que dice *Everlast*<sup>31</sup>. La remera corta deja a la vista su abdomen plano y sin grasa junto a un tatuaje de una mariposa en su cadera derecha. Roxana está agremiada al Sindicato de Empleados de Comercio por lo que tiene un descuento importante en la membresía "Classic plus"<sup>32</sup> de Megatlon. Roxana suele levantarse a las seis de la mañana para poder llegar al gimnasio justo cuando abre, a las siete. Asiste a clases de *spinning*<sup>33</sup> y luego hace la rutina. Si en cambio asiste a la noche, toma alguna clase de "body combat" o "body pump"<sup>34</sup> o hace aeróbicos en la bicicleta fija.

Algunas características de edad, de las formas del cuerpo, de los entrenamientos, de las rutinas diarias como las presentadas más arriba nos ayudan a entender mejor quiénes son estos entrenados. Ellos podrían ser considerados unos fanáticos, unos cultores especializados de su propio cuerpo que han considerado que el entrenamiento es igual de importante que otras actividades cotidianas. Pensar la relación que se construye entre fanatismo y algunas actividades recreativas constituye una vía alternativa para pensar el modo en que las personas están construyendo parte de sus identidades personales. Por caso, un excelente ejemplo es el de Benzecry en su estudio sobre los apasionados de la ópera<sup>35</sup>. Para ellos, la experiencia operística se convirtió en parte central de sus vidas. En una vena similar, los entrenados del *fitness* constituyen una conexión afectiva con un lugar, una actividad y unas personas que se tornan pares a medida que hacen la experiencia que, según dicen, les *cambió la vida*.

Pero, ¿en qué consiste la experiencia fitness? ¿Cómo y por qué se transformaron en individuos entrenados, figura alrededor de la cual anclan parte de su identidad personal? Para los entrenados del *fitness* hacer su experiencia significa –en sus términos– realizar un sacrificio<sup>36</sup>. Este concepto es muy preciso en antropología y se utiliza para denominar "un

paleo" su tesis les resulte novedosa, en realidad tiene más de doscientos cincuenta años de antigüedad.

<sup>30</sup> "Rutina" se trata del agrupamiento de ejercicios de musculación.

<sup>31</sup> Marca de indumentaria deportiva de boxeo.

<sup>32</sup> La red de gimnasios Megatlon posee un sistema de clasificación jerárquico de personas creado en función de características socioeconómicas. En orden decreciente uno puede ser: "vip" o "classic", "vip plus" o "classic plus", "platino", "platino plus". La primera es la membresía más económica y la última la más costosa. La experiencia *fitness* dentro de esta red de gimnasios es por ello también dependiente de la jerarquía que cada entrenado pueda lograr dentro del establecimiento, con bienes y servicios distintos para cada grupo social.

<sup>33</sup> Clase aeróbica grupal de bicicleta fija cuyo ejercitación consiste en alternar las cargas y los ritmos durante una hora.

<sup>34</sup> Tanto "body combat" como "body pump" son clases de *fitness* grupal y marca registrada de la compañía Les Mills International. Se puede consultar en: <http://www.lesmills.com/>

<sup>35</sup> Benzecry, C., *El fanático de la ópera. Etnografía de una obsesión*, Buenos Aires, Siglo XXI, 2012.

<sup>36</sup> Algunos autores ya han pensado el vínculo entre deporte y sacrificio. Ver Wacquant, L., *Entre las cuerdas. Cuadernos de un aprendiz de boxeador*, Buenos Aires, Siglo XXI, 2006. Para el caso argentino también se puede

acto religioso que, por la consagración de una víctima, modifica el estado de la persona moral que lo consuma, o de algunos objetos en los que la persona se interesa<sup>37</sup>. Los mismos autores sostienen que muchas creencias y prácticas no propiamente religiosas también pueden estar relacionadas con el sacrificio. Los entrenados del *fitness* realizan un sacrificio en el marco de su experiencia entrenada porque deben ofrendar ciertos bienes al aprendizaje de las técnicas. Existen dos ofrendas ineludibles: una es tiempo (que se le quita a otras actividades de la vida cotidiana y se invierten en entrenar) y la otra es trabajo (constante, rutinario y doloroso, porque aprender las técnicas corporales también implica infligir dolor en el cuerpo). Al iniciar la experiencia, los entrenados desconocen si los bienes ofrendados devendrán en algún tipo de recompensa. Deben creer que así será, aunque no lo sepan de manera cierta.

Pero el sacrificio pide más de ellos a medida que avanzan en su experiencia. También requiere que modifiquen sus pautas alimenticias, “que hagan dieta” como las que señalaba Francisco, privándose de los alimentos que podrían poner en riesgo el buen destino de la experiencia entrenada. “Yo me cuido” respondía Francisco cuando le preguntaban cómo hacía para tener ese cuerpo privilegiado. La respuesta demarcaba una frontera entre él y quien lo observaba y le preguntaba, que, claramente, no se cuidaba con la dieta ni tenía intención alguna de realizar el *sacrificio fitness*. La frontera entre ellos era a la vez corporal y moral. De igual manera, también el sacrificio requiere de los entrenados que revisen sus vínculos sociales. Todos aquellos que podrían poner en riesgo el éxito de la conversión personal debían ser limitados o directamente prohibidos. Mónica forzó a su marido a que la acompañara, como uno más, en su experiencia entrenada. En caso contrario, la relación podía verse truncada tal como lo señalaba la propia entrevistada.

Durkheim sostuvo en un texto clásico que “después de someterse a las prohibiciones prescritas, el hombre no es el mismo que era. Antes, era un ser ordinario... Después, se ha acercado a lo sagrado por el mero hecho de distanciarse de lo profano. Se ha purificado y santificado precisamente por separarse de las cosas bajas y triviales que antes gravaban su naturaleza”<sup>38</sup>. Los entrenados *fitness* tampoco son los mismos que arribaron al gimnasio, al *box* o al grupo de *runners* luego de haber hecho su experiencia de entrenamiento de largos años en la que ofrendaron tiempo y trabajo como parte del sacrificio. La ofrenda también requirió de ellos mucho dinero: membresías de gimnasio, indumentaria deportiva, alimentos y suplementos dietéticos. Estos son bienes que tuvieron que incorporarse a la par que desechaban otros parte de su vida pasada no entrenada. Pero tanto sacrificio tuvo su recompensa. Desde la perspectiva de mis interlocutores, esta advino en forma de un cuerpo renovado, distinto al que poseían cuando llegaron al gimnasio, que es digno de admiración de entrenados y no entrenados y, lo más importante, materializada en una identidad, una forma de verse a sí mismos también distinta a la que poseían al inicio de todo este proceso. Ellos ya no son los mismos, pues entrenar les cambió la vida porque se han convertido como si de una religión se tratase, al entrenamiento *fitness*, actividad que además les sirvió para apuntalar parte de su identidad personal<sup>39</sup>.

consultar: Hang, J., “Sacrificio y sociabilidad en el entrenamiento de nadadores master”, *Revista Educación Física y Ciencia*, n. 13, UNLP, 2011.

<sup>37</sup> Mauss, M. y Hubert, H., *El sacrificio. Magia, mito y razón*, Buenos Aires, Las Cuarenta, 2010, pp. 83.

<sup>38</sup> Durkheim, E., *Las formas elementales de la vida religiosa*, Madrid, Alianza, 2003, p. 149.

<sup>39</sup> Un libro de reciente publicación -que además es éxito de ventas- muestra una de estas experiencias *fitness*. Ver: D’Andraia, A., *Diario de una chica fit*, Buenos Aires, Atlántida, 2015.

## Conclusión

Algunos autores sostienen que a partir de la década de 1960 “el discurso de la gimnasia terapéutica relacionado con la salud, el que le otorga características terapéuticas y medicinales” cobró auge<sup>40</sup>. En ligazón con ese proceso, la CABA, a partir de los años 90 y en un proceso que continúa hasta hoy, se consolidó un mercado de la recreación y el ocio *fitness*. Gimnasios, *boxes de crossfit* y equipos de *runners* son manifestaciones de este fenómeno relacionado específicamente con el aprendizaje de técnicas corporales. “Hoy no puedo porque tengo que entrenar” era una frase recurrente entre los entrenados con los que interactué en el campo. Intenté descubrir qué es lo que me querían decir con ello: ¿por qué desde su perspectiva había que relegar tantas actividades para ir a entrenar? Entendí que era parte de un sacrificio. Privación y prohibición son dos dimensiones claves para comprender la experiencia *fitness*. Privarse de lo que los demás hacen, prohibirse aquello que atenta contra su nueva experiencia de vida. Todo a fin de convertir sus cuerpos y sus sí mismos.

En un contexto donde es cada vez más difícil encontrar identidades personales sólidas<sup>41</sup>, las que se construyen alrededor de los espacios de ocio empiezan a revestir notable firmeza. Sobre todo si sirven para proyectar una metáfora de lo que el individuo debería ser en las demás dimensiones de su vida personal. En este proceso de cambios identitarios, el cuerpo aparece como un objeto que –mediante sacrificio– es digno de ser mostrado. Y no sólo porque frente a la mirada de los otros se transforma en un objeto de deseo, sino también porque simboliza que quien lo construyó es un *self made man* que, adentro o afuera de los espacios de entrenamiento, no precisa nada más que de sí mismo para ser exitoso. En un contexto cada vez más individualista, cada uno de nosotros parece estar obligado a mostrar lo mejor de sí. Y lo mejor de uno mismo ahora parece coincidir con el aspecto más personal. La revista MGT, publicación oficial de la cadena de gimnasios Megatlon, tiene siempre en su portada a un personaje famoso. Artistas, cantantes, deportistas, actores y conductores de televisión se muestran como modelos a los entrenados. Primero, como de cuerpos modelo que se construyen en las técnicas corporales; segundo, como ejemplos de éxito individual. Como sostienen algunos autores<sup>42</sup>, el hombre íntimo cobró protagonismo mientras que el público lo perdió. Sin embargo, aunque Narciso tomó el centro de la escena, él todavía necesita de un público que lo admire<sup>43</sup>, porque no es un individuo autosuficiente.

El éxito es medido por la capacidad de adaptarse a entornos nuevos. El individuo ideal del *fitness* es aquel que puede ponerse a prueba todo el tiempo y superar airoosamente cada una de ellas porque es flexible y adaptable. El individuo del *fitness* es totalmente pragmático y poco sujeto a valores definitivos<sup>44</sup>. Retomando la propuesta inicial de este

<sup>40</sup> Reverter Masia, J. y Barbany Cairó, J., “Del gimnasio al ocio-salud. Centros de fitness, fitness center, fitness & wellness, spa, balnearios, centros de talasoterapia, curhotel”, *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 90, n. 4, 2007, pp. 59-68.

<sup>41</sup> Bauman, Z., *Modernidad líquida*, Buenos Aires, FCE, 2008.

<sup>42</sup> Ver: Sennett, R., “Les tyrannies de L’ Intimité”, en *El declive del hombre público*, Barcelona, Península, 1978 y Sibilia, P., *La intimidad como espectáculo*, Buenos Aires, FCE, 2008.

<sup>43</sup> Lasch, C., *La cultura del narcisismo*, Barcelona, Andrés Bello, 1999.

<sup>44</sup> Se podría realizar un cruce con la propuesta de la sociología pragmática para pensar un nuevo modo de individuación. Desde este enfoque sociológico, el individuo realiza ajustes prácticos de acciones y contextos todo el tiempo. El individuo pragmático pone a prueba sus acciones en situaciones reales de interacción hasta que logra “puntos de ajuste” siempre móviles y sujetos a evaluaciones. Se mueve en función de contratos, que si bien no son efímeros tampoco son eternos. Ver por ejemplo: Callon, M., “Eléments pour une sociologie de la traduction. La domestication des coquilles Saint-Jacques et des marins-pêcheurs dans la baie de Saint-Brieuc”, *Revue L’Année*

texto, estudiar la expansión de las actividades *fitness* desde este nuevo ángulo nos permite poner de manifiesto las limitaciones de la perspectiva médica concentrada en indicar que entrenar implica una simple cuestión de búsqueda de salud. Salud, ocio –y también belleza– se encuentran solapados en el fenómeno del *fitness* e interpretarlo requiere de una mirada que apunte a desarmar cada una de las partes de este complejo rompecabezas.

## Bibliografía

- ARISTÓTELES, *Metafísica*, Madrid, Gredos, 2003.
- BAUMAN, Z., *Modernidad líquida*, Buenos Aires, FCE, 2008.
- BENZECRY, C., *El fanático de la ópera. Etnografía de una obsesión*, Buenos Aires, Siglo XXI, 2012.
- BOLTANSKI, L., “La denuncia pública”, en *El Amor Y La Justicia Como Competencias. Tres Ensayos De Sociología De La Acción*, Buenos Aires, Amorrortu, 2000.
- BOLTANSKI, L. y THÉVENOT, L.. *On Justification. Economies of Worth*, Princeton and Oxford, Princeton University Press, 2006.
- CALLON, M., “Eléments pour une sociologie de la traduction. La domestication des coquilles Saint-Jacques et des marins-pêcheurs dans la baie de Saint-Brieuc”, *Revue L'Année Sociologique*, Vol. 36, 1986.
- COAKLEY, J., *Sport in society: Issues and controversies*, Boston, McGraw-Hill, 1982.
- DURKHEIM, E., *Las formas elementales de la vida religiosa*, Madrid, Alianza, 2003.
- D'ANDRAIA, A., *Diario de una chica fit*, Buenos Aires, Atlántida, 2015.
- GUBER, R., *Experiencia de Halcón*, Buenos Aires, Sudamericana, 2016.
- HANG, J., “Sacrificio y sociabilidad en el entrenamiento de nadadores master”, *Revista Educación Física y Ciencia*, nº 13, UNLP, 2011.
- LASCH, C., *La cultura del narcisismo*, Barcelona, Andrés Bello, 1999.
- MARCUS, G., “Etnografía en/del sistema mundo. El surgimiento de la etnografía multilocal”, *Revista Alteridades*, 11 (22), 2001, pp. 111-127.
- MAUSS, M. y HUBERT, H., *El sacrificio. Magia, mito y razón*, Buenos Aires, Las Cuarenta, 2010.
- REVERTER MASIA, J. y Barbany Cairó, J., “Del gimnasio al ocio-salud. Centros de fitness, fitness center, fitness & wellness, spa, balnearios, centros de talasoterapia, curhotel”, *Apunts. Educación Física y Deportes*, 90, no. 4º, 2007, pp. 59-68.
- ROUSSEAU, J. J., *Discurso sobre el origen y los fundamentos de la desigualdad de los hombres*, Buenos Aires, Prometeo, 2003.
- SENNETT, R., “Les tyrannies de L'Intimité”, en *El declive del hombre público*, Barcelona, Península, 1978 y Sibilia, P., *La intimidad como espectáculo*, Buenos Aires, FCE, 2008.
- SPENCER, H., *The principles of biology*. New York, Appleton, (1891) (1864).
- WACQUANT, L., *Entre las cuerdas. Cuadernos de un aprendiz de boxeador*. Buenos Aires, Siglo XXI, 2006.

*Sociologique*, Vol. 36, 1986; Boltanski, L., “La denuncia pública”, en *El Amor Y La Justicia Como Competencias. Tres Ensayos De Sociología De La Acción*, Buenos Aires, Amorrortu, 2000; Boltanski, L. y Thévenot, L.. *On Justification. Economies of Worth*, Princeton and Oxford, Princeton University Press, 2006.