



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons  
Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

La belleza en el entrenamiento: un estudio de caso de la ciudad de La Plata  
Paola Herreros Polanco  
Actas de Periodismo y Comunicación, Vol. 7, N.º 1, octubre 2021  
ISSN 2469-0910 | <http://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/actas>  
FPyCS | Universidad Nacional de La Plata

## La belleza en el entrenamiento: un estudio de caso de la ciudad de La Plata

Beauty in Training: A Case Study from the City of La Plata

**Paola Herreros Polanco**

[paolaherreros77@gmail.com](mailto:paolaherreros77@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-4155-1813>

---

Tesista

Facultad de Periodismo y Comunicación Social  
Universidad Nacional de La Plata | Argentina

### Resumen

Este trabajo tiene como fin describir y analizar las motivaciones que llevan a que usuarios/as de un gimnasio *fitness*<sup>1</sup> de la ciudad de La Plata continúen su entrenamiento en el contexto de Aislamiento Social, preventivo y Obligatorio impuesto por el gobierno nacional argentino, producto de la pandemia por COVID-19 en el año 2020. A partir de ahí analizaré cómo construyen las nociones de cuerpo, cuerpo saludable, cuerpo estéticamente lindo y/o feo, y cómo lo vinculan con hábitos, estilo de vida, entrenamiento físico, alimentación, salud, etc. Al mismo tiempo problematizar sobre los modelos de cuerpos que allí circulan, y avanzar en una hipótesis que explique la conjugación de entrenamiento y situación de excepción sanitaria.

### Palabras clave

Cuerpo, modelos de cuerpo, gimnasio, entrenamiento físico, fitness, salud, pandemia, ASPO.

### Abstract

*This work aims to describe and analyze the motivations that lead users of a fitness gym in the city of La Plata to continue their training in the context of Social, preventive and Mandatory Isolation imposed by the Argentine national government, product of the pandemic by COVID-*

*19 in 2020. From there I will analyze how they build the notions of body, healthy body, aesthetically beautiful and / or ugly body, and how they link it with habits, lifestyle, physical training, diet, health, etc. At the same time, to problematize about the models of bodies that circulate there, and to advance in a hypothesis that explains the conjugation of training and health emergency situation.*

## **Keywords**

*Body, body models, gym, physical training, fitness, health, pandemic, ASPO.*

## **1. Introducción**

El entrenamiento físico ha ido mutando a lo largo del tiempo, generando discursos, significaciones y estereotipos de cuerpos generizados. Para este trabajo me centré en el interés que he tenido en estos últimos años acerca de los modelos de cuerpo que se constituyen en el entrenamiento físico, los sacrificios necesarios para llegar a esos modelos, lo que hay que hacer o dejar de hacer para poder lograr determinado objetivo. Todo ello atravesado por el imaginario social<sup>2</sup>, de allí las bases de este trabajo. Ese interés se traduce hoy en día en una necesidad formal, un trabajo de TIF para lograr un título de grado. Algunas preguntas fundamentales para el camino de esta investigación son: ¿Qué lleva a las personas a entrenar en un gimnasio fitness, sobre todo cuando estamos atravesando una pandemia? ¿De qué forma los modelos de cuerpos que muestran la cultura fitness se han establecido en el sentido común de las personas que entrenan? ¿Cuáles son los modelos de cuerpos que se establecen como estéticamente lindos y/o feos? ¿Desde qué lugar se construyen esos modelos de belleza corporal?

La hipótesis que guía este TIF establece que los sentidos otorgados a la idea de salud o saludable en un gimnasio fitness, sobre todo centrada esa idea en el cuerpo con determinadas características estéticas, obturan la posibilidad de dimensionar los peligros que implica desoír las regulaciones del estado nacional y provincial en ocasión de la pandemia por coronavirus.

El proyecto está dividido en tres partes: 1) Desarrollo teórico que contiene la introducción, objetivos, marco teórico, metodología y los antecedentes, 2) Desarrollo del trabajo de campo, en la que están incluidos los capítulos uno, dos y tres, y 3) Las consideraciones finales. Los capítulos se titulan: 1) El gimnasio, 2) Entrenar en tiempos de pandemia: salud<sup>3</sup> y entrenamiento, 3) Entrenar para alcanzar ese cuerpo deseado.

El primer capítulo se centra en la unidad de estudio: el gimnasio, donde he realizado trabajo de campo recopilando información a partir de las observaciones y de entrevistas. Debo aclarar que utilicé como herramienta de investigación mi propia participación como alumna de dicho espacio durante el contexto de pandemia. Este capítulo contiene un repaso exhaustivo del lugar, sus espacios de entrenamiento, máquinas, cuotas, instructores/entrenadores, música, redes sociales, horarios, usuarios/as<sup>4</sup>, segmentación de sus consumidores/as, entre otras cuestiones.

El segundo capítulo está centrado alrededor de las preguntas de investigación ya que es primordialmente el análisis de lo hablado con mis interlocutores. El objetivo de estos apartados es analizar el motivo por el cual un grupo de personas asistió a entrenar a este lugar pese a que corrían el riesgo de contagiarse. Se darán detalles de cómo fue entrenar en ese contexto, si este lugar cumple o no con las recomendaciones sanitarias del gobierno nacional y de la OMS, cómo se manejaron tanto los/as instructores, dueños y los/as usuarios/as que van a entrenar. Buscaré retratar el entrenamiento en épocas de pandemia teniendo en cuenta dichos factores, y poniendo en tensión la noción "salud" en este lugar, desde las variables de entrenamiento y pandemia a la vez.

El último capítulo se basa en las experiencias y vivencias de algunos/as de mis entrevistados/as. En este capítulo podremos observar como ciertas constantes, como son los modelos de cuerpo deseables, no se vieron interrumpidos por el contexto general de pandemia y ASPO, al contrario, la continuidad nos obliga a repensar la noción de "excepcionalidad" con la que algunos especialistas hacen referencia a la pandemia. Destaco de este capítulo la propuesta de visibilizar desde qué lugar se construye la idea de cuerpo; también es indispensable hablar del modelo de cuerpo que muestran desde el gimnasio, haciendo referencia al tipo de cuerpo que "animan" a alcanzar. De igual modo veremos los parámetros con los que se considera al cuerpo bello, fitness y saludable y desde que imágenes, representaciones y sentidos, al cuerpo encasillado como feo. Como dice Cachorro (2008) el cuerpo es un mapa, un objeto signifiante que adquiere sentidos y significados en sus puestas en escena, es así como lo vamos a ver en el gimnasio, en escena. En esas escenificaciones también se textualiza una condición de género; por ejemplo, en las imágenes deportivas y de belleza es interesante ver cómo se presenta este cuerpo que remite a un estado idealizado de salud y bienestar, en articulación con las categorías dominantes de género y sexo que prevalecen en nuestra actualidad (Landa, 2009).

En el marco de un estudio de caso como el presente, para llevar a cabo la investigación definí las distintas técnicas cualitativas, estas son: entrevistas semi-

estructuradas y no estructuradas, observación participante, y relatos de experiencias y vivencias. Mi unidad de análisis está compuesta por 17 personas, de las cuales 10 son mujeres y 7 varones, sus edades rondan entre los 24 y 45 años. Estas personas fueron elegidas por ser usuarios/as o instructores/as del gimnasio, y por tener una profesión indispensable para este proyecto (nutrición, médico clínico y psicología). El criterio de inclusión de estas personas fue que tuvieran como mínimo un año de antigüedad en el gimnasio, entrenando. O sea, su entrenamiento había iniciado antes de la pandemia, y continuó durante la misma.

## **2. Desarrollo**

### **2.1. El gimnasio**

Los gimnasios de entrenamiento son espacios elegidos por las personas para realizar ejercicios y actividad física. En estos lugares se están produciendo innovaciones en los modos de capturar, distribuir, gestionar y ejercitar los cuerpos de los sujetos contemporáneos (Landa, 2009).

Los modernos gimnasios de entrenamiento conforman uno de los espacios donde un conjunto de elementos relacionados se despliegan para moldear un tipo de cuerpo: el entrenado. Pero ¿a qué refiere la noción de cuerpo entrenado? En el sentido común de los/as entrevistados/as este término hace referencia a un cuerpo esculturalmente trabajado, un cuerpo fitness, un cuerpo que lleva años siendo entrenado, un cuerpo donde los músculos se notan, un cuerpo sin grasa, estéticamente armonioso, ni visiblemente flaco ni gordo, sino más bien en equilibrio. Pero no sólo hace referencia a los entrenamientos que realizó esa persona por

mucho tiempo, sino también a lo que tuvo que hacer, sacrificar y dejar de hacer para lograr ese cuerpo, ayudándolo con ejercicios y dietas que implican invertir energía, voluntad, tiempo y dinero (Landa, 2009).

Para Landa (2009) el gimnasio es el espacio donde se materializan y actualizan las prácticas del fitness. Son espacios transnacionales, templos extensibles a los cuerpos contemporáneos en su diversidad. Son lugares, templos, sitios, donde conviven no sólo personas que entrenan, sino también prácticas, saberes, discursos y sentidos. El gimnasio donde he realizado la investigación (cuyo nombre tengo que preservar) abrió sus puertas en agosto del año 2018, se localiza en un punto estratégico del casco urbano y tiene una particularidad que tienen muy pocos gimnasios de la ciudad, se encuentra abierto las 24 horas.

Antes de la propagación del Covid -19 todo era diferente, los gimnasios abrían en sus respectivos horarios, la gente asistía a entrenar a la hora que le convenía, y no

estaban oficializadas las medidas de higiene y seguridad que se establecieron a partir del mes de marzo de 2020. El gimnasio estuvo cerrado durante el mes de marzo y abril, pero en mayo a pesar de no estar autorizados a hacerlo volvieron a abrir sus puertas de manera no pública. Es a partir del mes de julio que decido investigar y convertir el entrenamiento en pandemia como tema de este Tif.

Este gimnasio que a lo largo de estas páginas se nombrará de manera general como "el gimnasio", cuenta con siete ambientes: Sala de entrenamiento superior (espalda - hombros - pectorales - bíceps - tríceps) - Sala de entrenamiento inferior (piernas - glúteos) - Sala de entrenamiento inferior (femorales - cuádriceps) - Sala de cardio (máquinas de cinta, elípticos) - Sala de abdominales (se encuentran las bicis fijas para hacer cardio) - Baño de hombres - Baño de mujeres. Los ambientes están divididos de esa manera ya que el lugar antes era una casona antigua y fue remodelada para convertirla en gimnasio. Este centro gímnico cuenta aproximadamente con 50 m<sup>2</sup>, si bien los ambientes están separados por paredes que dividen a una sala de otra, toda persona es libre de circular y usar las máquinas que requiera para su entrenamiento.

En lo que respecta a los ambientes de entrenamiento, en la mayoría de paredes hay espejos, el techo es más alto que lo habitual, por lo que los espejos están colocados hasta la mitad de altura de las paredes. La sala donde están ubicadas máquinas, bancos, pesas y mancuernas del entrenamiento de la parte superior es un espacio amplio. Las máquinas en su mayoría son nuevas y de última generación, las más grandes están puestas contra la pared, por ejemplo máquinas de espalda, pectorales, hombros, estas no pueden ser transportadas de un lugar a otro ya que son muy 40 pesadas y grandes, por lo que la persona debe dirigirse al lugar donde están ubicadas. Los bancos, los discos, las mancuernas sí pueden ser trasladados a cualquier parte del gimnasio, porque son de fácil movimiento y no requieren la fuerza de más de dos personas para trasladarlos. En la parte trasera de esta sala se ubica de un lado a otro un espejo que ocupa todo el ancho de la pared, por lo que si una persona entra a esa sala, a través de ese espejo se da cuenta de lo que pasa en el resto del salón. Las mancuernas están ubicadas solo en esta sala ya que como decía el espacio es mucho más extenso, las mancuernas son de: 1kg, 2,5kg, 3kg, 4kg, 5kg, 7kg, 7,5kg, 8kg, 9kg, 10kg, 12kg, 12,5kg, 15kg, 17kg, 17,5kg, 20kg, 22kg, 22,5kg, 25kg, 27kg y 30kg. Así mismo las pesas en discos para ser usados en las barras, se encuentran ubicados en distintas partes del gimnasio, en un apoyador de discos. Se pueden encontrar discos de 1kg, 2,5kg, 5kg, 7,5kg, 10kg, 15kg y 20kg. Lo mismo que sucede

con las mancuernas ocurre con los discos, dependerá de cada persona usar los kilos

correspondientes y armar la barra de acuerdo al peso que pueda levantar. Con respecto al entrenamiento de la parte inferior, son dos los espacios en los que se divide, en uno se encuentran las máquinas principales y las más grandes: máquinas de sentadillas, prensa, sentadilla libre, máquina de glúteos; en el otro, están las máquinas de abductores, cuádriceps y femoral (este espacio es más pequeño porque era la cochera de dicha casa, es por ello que es angosto y solo entran estas máquinas colocadas en forma vertical). En este ambiente no solo se trabajan piernas y glúteos sino también en las máquinas de sentadillas que es multifuncional se puede realizar ejercicios de espaldas y hombros, así como en las máquinas de poleas que está ubicada en el sector de la parte superior, se puede realizar ejercicios para piernas y glúteos. Desde el punto de vista investigativo, por lo general las salas de piernas están siempre ocupadas por mujeres, ya que en su gran mayoría las mujeres trabajan más días las zonas de la parte inferior, por el contrario el ambiente de la sala de la parte superior, es en gran magnitud ocupado por varones. Pero esto no quiere decir que varones no entrenen los músculos de las piernas, o mujeres no realicen ejercicios superiores, sino que en muchos de los casos les dan más importancia a unas zonas y a otras no.

El establecimiento cuenta con baños separados para varones y mujeres. El de varones se encuentra ubicado entre las salas de entrenamiento; al frente de las cintas de caminar. El baño de mujeres está del otro lado, al fondo del pasillo, en la parte trasera donde termina el gimnasio. Ambos baños fueron pensados y ubicados de esta forma porque según uno de los socios, las mujeres por lo general necesitan más privacidad, e instalarlos al final de todo fue la mejor solución, ya que se pueden sentir libres de ducharse, higienizarse y cambiarse, sin sentir la presión de que alguien las esté escuchando u observando. A diferencia de la ubicación del baño de las mujeres, el de los hombres se encuentra casi en la entrada del gimnasio, este no sería un problema, ya que, al ser hombres, no se sentirían expuestos a ser mirados y escuchados. Aquí aparece la idea de cuerpo generizado, y la naturalización de las diferencias. De allí que surgen preguntas: ¿Por qué consideran que alejando los baños de mujeres, las miradas de deseo, acoso o abuso van a disminuir? ¿Por qué sienten la necesidad de proteger de alguna forma a las mujeres? ¿Si en lugar del baño de hombres estuviera el de mujeres ¿Qué sucedería? ¿Sería el mismo trato, la misma mirada? ¿En qué cambiaría? Considero que estas preguntas podrían ser desarrolladas profundamente en otro análisis de investigación, pero el simple hecho de hacerlas y de que sean pensadas es un paso importante para analizar la idea común que se tiene respecto de proteger, resguardar, cuidar a las mujeres del deseo, acoso y miradas. Sostengo que es fundamental analizar estas cuestiones porque deconstruyendo esta mirada hegemónica de que a la mujer se le tiene que

querer, cuidar, respetar y proteger por el simple hecho de ser mujer tiene que formar parte de nuestra nueva formación.

## **2.2. Entrenamiento en pandemia**

En esta parte del trabajo, me interesa dar cuenta de las razones que llevaron a un grupo de personas a continuar sus entrenamientos, en el marco del ASPO. Esto siguiendo a Uranga (2007) cuando establece que las tramas de sentido que involucran a sujetos individuales refieren a construcciones colectivas que van generando sentidos que configuran modos de

entender y de entenderse, modos interpretativos en el marco de una sociedad y de una cultura. Entonces, aunque estoy analizando sentidos individuales, estos tienen anclajes en construcciones colectivas mayores que le dan un marco que los hace entendibles e interpretables por sectores más amplios de la sociedad. Durante los primeros meses de 2020 e inclusive hasta el 7 de noviembre de ese mismo año, los gimnasios, entre otros espacios y actividades, tenían prohibido su funcionamiento. De allí mi interés, como ya establecí, en tensionar salud, entrenamiento y pandemia.

El Ministerio de Salud de la Nación Argentina tomó la determinación de proteger la salud pública ante los inminentes contagios de covid - 19, para ello emitió una serie de normas y decretos: Decreto de Necesidad y Urgencia N° 297/2020, el cual fue sucesivamente prorrogado y modificado por los Decretos de Necesidad y Urgencia N° 325/2020, N° 355/2020, N° 408/2020, N° 459/2020, N° 493/2020, N° 520/2020, N° 576/2020, N° 605/2020, N° 641/2020, N° 677/2020, N° 714/2020, N° 754/2020, N° 792/2020 y N° 814/2020; y sus normas complementarias. El primer decreto dispuso el inicio del "aislamiento social, preventivo y obligatorio", y para evitar la propagación del virus, dicha fase se reglamentó hasta el 7 de noviembre de 2020, fecha en que se inició la medida de Distanciamiento Social, Preventivo y Obligatorio (DISPO).

### **2.1.1. ASPO y DISPO**

Durante el ASPO dentro del gimnasio no se cumplió ninguna medida de prevención y de evitar el contagio de covid -19, así mismo desde dicho lugar tampoco le exigían a los/as usuarios/as llevar adelante ninguna medida sanitaria. Es decir, más que preocuparse por la salud desde un plano colectivo, les interesaba seguir atendiendo a sus clientes/as desoyendo las medidas de salud impuestas por el gobierno nacional.

Lo mismo ocurrió durante la etapa de DISPO, si bien en el marco de esta nueva situación, en el gimnasio se tomaron algunas disposiciones de prevención, sólo lo hicieron con el fin de evitar algunas multas o clausuras. Incluyeron frascos de alcohol en gel en las diferentes salas de entrenamiento, así mismo exigieron a los/as clientes que al momento de ingresar al lugar mantuvieran puesto el barbijo aunque no era obligatorio usarlo en el tiempo que estuvieran dentro del gimnasio, sí era indispensable entrar con el tapabocas puesto, para evitar alguna queja de un vecino/a.

Entre la etapa de ASPO y la de DISPO se marca una diferencia en la forma en que el gimnasio volvió a funcionar de manera legal, entonces, en la dimensión en que estaba encuadrado en el decreto del DISPO, debía tomar acciones de protección y hacer cumplir las normas. Esto no se realizó en un 100% del tiempo y los casos, pero si lo comparamos con la etapa previa de funcionamiento por fuera de la ley; vemos que el instrumento legal tuvo su efecto en la práctica y obligó a incorporar algunas medidas de sanitización.

### **2.1.2. En palabras de los/as usuarios/as**

Según mis entrevistados/as que concurrieron durante los meses de mayo y junio de 2020 a entrenar, el gimnasio era el mismo lugar que dejaron desde antes de la cuarentena. Es decir que cuando entraban a aquel sitio no parecía que el mundo y en especial el país estuvieran en

una situación diferente a la cotidianeidad pre pandemia. De allí que me pregunto por las continuidades y rupturas en el contexto de la pandemia. Porque si bien en la historia quedará como un momento bisagra en el mundo, que marca un antes y un después, en algunos espacios que se pueden relevar con metodologías cualitativas que dan cuenta de la minucia diaria de la vida, la ruptura no fue tal. Al contrario, hubo continuidades, como en este caso.

Dentro del gimnasio las personas continuaban con sus entrenamientos y rutinas de ejercicios, era como si ese lugar estuviera dentro de una burbuja que el virus no podía atravesar, a la mayoría de mis entrevistados/as sólo les importaba entrenar y continuar con su estilo de vida. Sin embargo, afuera del gimnasio era evidente la interrupción de la vida cotidiana, y sobre todo la adaptación de las personas que por aquellos meses estaban cumpliendo con las medidas sanitarias para evitar contagiarse por miedo o temor al coronavirus.

Decidí realizar algunas preguntas que tienen que ver precisamente con entrenar en el contexto actual, para conocer la perspectiva de mis interlocutores/as. Para



ellos/as volver a entrenar en aquel gimnasio fue algo que venían esperando, porque no les resultaba lo mismo realizar entrenamiento físico con pesas, barras, mancuernas y máquinas adaptadas, a usar bidones de agua o bandas elásticas en casa. Casi todos/as mis entrevistados/as estuvieron entrenando los dos primeros meses en sus casas, pero cuando se enteraron de que el gimnasio abrió en el mes de mayo se anotaron para volver a dicho lugar. Para Pilar por ejemplo volver al gimnasio es "sentirse viva otra vez", para Daniel es "volver a su vida normal", para Juan es "tener vida", y así como estas frases, casi todos/as opinaron muy parecido, "volver al gimnasio es olvidarse por unas horas del coronavirus". El gimnasio marcaba la continuidad con "la vida", con el antes, con "la normalidad".

De igual modo, la mayoría de mis entrevistados/as considera que el covid - 19 es una enfermedad como cualquier otra. Es por ello que casi todos/as desoyeron e incumplieron con las medidas de prevención, esto se refleja en su asistencia a un lugar el cual estaba prohibido asistir. Todos/as mis entrevistados opinan que no creen en la letalidad del covid -19, consideran que que si una persona presenta alguna comorbilidad o si es de una edad avanzada el coronavirus los/as puede afectar, caso contrario no aceptan que alguien que lleva una vida plenamente saludable - cuyo estilo de vida es realizar entrenamiento físico y tener un plan alimenticio sano - muera por coronavirus. Y para los casos donde sí hay contagios, lo atribuyen a una cuestión de responsabilidad individual. Por lo que consideran que la prevención y cuidados son responsabilidad individual, no estatal o colectiva. Según Daniel, el gimnasio no debería hacerse responsable en caso de producirse contagios porque el coronavirus se puede contagiar en cualquier lugar. Él sin ir más lejos, se contagió en una clínica, sin embargo la clínica no se hizo responsable de ese contagio.

Surgen varias interrogantes que llevan a pensar en los discursos que tienen mis entrevistados/as con respecto a la salud. Por un lado, todos/as los/as entrevistados/as opinaron que entrenaban en el gimnasio en meses de ASPO porque necesitaban cuidar su salud, pero al mismo tiempo acudían a un lugar que estaba prohibido porque era considerado por el Ministerio de Salud como foco de contagios. En estos discursos aparece la contradicción de ver a la salud por un lado como un tema individual, en el que las personas necesitaban entrenar para sentirse bien, pero por otro, hacían caso omiso a la salud en cuanto a lo comunitario y social.

### 2.3. Entrenar para alcanzar ese cuerpo deseado

En este capítulo y como lo he mencionado en la introducción, esta última parte va a estar centrada en los sentidos que adquiere el "entrenar físicamente" y cómo esta categoría repercute directa o indirectamente en la construcción de sus cuerpos, visibilizando modelos de cuerpo determinados que se empiezan a configurar desde el imaginario social y la vida cotidiana de las personas. Como menciona Ana Martínez (2004) en los últimos años se vienen operando distintos cambios sociales sobre la imagen social del cuerpo en la cultura contemporánea. Algo de esto veremos a través de mis entrevistados/as. En esta sección del trabajo, daré cuenta de que los cuerpos no son sólo el lugar desde el que llegamos a experimentar el mundo, sino que a través de ellos llegamos a ser vistos (Merleau Ponty, 1976: 5). Según Bourdieu (1986) el cuerpo es un producto social, y por su parte Mary Douglas (1979) también ha reconocido al cuerpo como un objeto natural moldeado por las fuerzas sociales. Desde estos relatos y experiencias veremos como el cuerpo entrenado se inscribe en las categorías del cuerpo seductor y bello, y sobre todo forma parte de la relación: producto-consumo.

También abordaré desde los relatos qué modelos/tipos de cuerpo se visibilizan desde el gimnasio, es decir qué cuerpos presentan los/as instructores/as, a quienes eligen para las publicidades y promoción de sus fotos y/o videos en redes sociales, folletos o carteles; y finalmente voy a hablar de la belleza -hegemónica o no. El entrenamiento físico en gimnasios es para muchos/as como sostiene Emilia Napolitano (2012) una forma de re-encontrarse, socializar, pero también de querer convertir y transformar el cuerpo. Algunos/as de mis entrevistados/as mencionan, a propósito de las razones que los llevan a entrenar: verse en forma, estar conforme con su cuerpo, aceptarse, sentirse bien emocionalmente, gustarse, gustarle a los/as demás; verse estéticamente bien, para llegar al verano y estar flaco/a, deseable, curvilínea, mostrar los músculos y abdominales, y algunos/as entrenan a largo plazo. Según María Inés Landa (2011), la industria del fitness se reproduce como aquel sector productivo y de consumo que ofrece al consumidor una serie de servicios para su transformación corporal, recreación, ejercitación; y tienen como objetivo convertir, transformar, cambiar y/o modificar partes o la totalidad del cuerpo. Cuando le consulté a mis entrevistados/as por su entrenamiento, la mayoría respondió que entrenan en el gimnasio para verse bien físicamente. Verse bien implica en palabras de Micaela, estar "estéticamente linda y deseable"; en dichos de Maylen es "sentirse hermosa, aceptarse y gustarse"; para Valeria es "tener un cuerpo armonioso"; y para Felipe, "tener y ser poseedor de un cuerpo atléticamente delgado, armónico y musculoso".

Sandra Chaher (2014), comunicadora y especialista en temas sobre género y feminismo, explica esto diciendo que el objeto de deseo sembrado en los cuerpos principalmente de las mujeres y exaltando un estereotipo de mujer con una figura física determinada lleva a pensar de alguna manera que se impone una idea hegemónica de cuerpo que legitima cuáles son los cuerpos bellos. Esta noción de cuerpo bello incluye algunos, y descarta otros, como decía Butler (2008) cuerpos que importan y otros que no.

Un cuerpo saludable para mis entrevistados/as se reduce a estar en forma, no tener enfermedades (visibles), entrenarlo y alimentarlo bien, es sentirse bien física y emocionalmente, es aceptarse, amarse y cuidarse. De las entrevistas surgen estereotipos de

belleza generizados, que están implantados y de alguna manera exigen que mujeres y varones sigan un patrón físico que los identifique como tales. El cuerpo aparece como una construcción social establecido por imágenes y parámetros de belleza que se han impregnado en el inconsciente colectivo, que hace que se clasifiquen y consideren qué cuerpos son bellos y cuáles no. Así mismo los medios de comunicación, la industria del marketing, los legados tradicionales y culturales hacen que se continúen marcando los modelos estéticos y determinando qué cuerpos son lindos y/o feos. Ese cuerpo moldeado y transformado, en términos de Foucault "es dócil [por]que puede ser sometido, utilizado, transformado y perfeccionado" (1989). Hablo de ese poder no sólo en términos de modas, económicos o políticos, sino también desde lo simbólico y cultural.

Debido al límite de páginas que debo exponer en esta ponencia, he decidido mostrar dos relatos de mis entrevistadas que surgieron de las entrevistas que les realice. Esto, debido a que es el devenir del discurso y de la palabra dar cuenta mediante sus experiencias lo que atravesaron y cómo construyen la idea de cuerpo desde sus vivencias:

- Relato de Glenda: "Transformar este cuerpo en ese otro cuerpo".

Transformar, cambiar, moldear, entrenar, son conceptos que aparecen constantemente a lo largo de esta investigación. Glenda es una de las clientas del gimnasio, que está en proceso de lograr ese cuerpo deseado, no sólo por el hecho de que es una persona que tiene obesidad, sino por las dimensiones que implica así como dice ella: "ser gorda y nutricionista a la vez". Glenda, tiene 26 años, hace dos años se recibió de la carrera de Licenciatura en Nutrición, actualmente no ejerce su profesión, y pesaba más de 100 kilos. Entrena hace más de un año debido a que los

médicos le exigían llevar una dieta saludable y realizar algún tipo de entrenamiento por el hecho de que se iba a someter a una cirugía de reducción de estómago.

Esta joven, dice que toda su vida se sintió disconforme con su cuerpo, que tenía vergüenza de usar determinada ropa, de ponerse una malla, y considera que por ese motivo quiso estudiar nutrición para ver desde su carrera qué podía hacer para cambiar su aspecto físico y ayudar a mejorar su salud. Sufrió rechazo y discriminación por parte de otras personas, y desde su lugar ella misma se discriminaba: "cuando me miraba al espejo, veía a una persona gorda y fea.

Realizó dietas y distintos tipos de actividades físicas como zumba y baile, quería dejar de ser obesa, es por ello que se sometió a una cirugía de reducción de estómago (al momento de este escrito, Glenda lleva bajando 40 kilos de peso).

Aceptarse es una cuestión que para Glenda va más allá de pesar 60 o 70 kilos. Para ella, las medidas no importan, pero indica que no es lo mismo las medidas de una mujer que pesa 60 o 70 kilos, a una que pesa 150. Glenda confiesa que nunca se aceptó con su cuerpo obeso, y a medida que pasan los días transita por una etapa de aceptación hacia su nuevo cuerpo. Ese cuerpo por el que lloró, sufrió, anheló, deseó, pasó por distintos pesos y medidas, y ese cuerpo que dejará de ser uno para convertirse en otro.

- Relato de Micaela: "Cambié la adicción a las drogas por la adicción a mi cuerpo" "Comencé a entrenar porque no me gustaba mi cuerpo". Micaela antes de entrenar era una persona con un cuerpo definido por ella como flaco, sin músculos, sin piernas y sin cola.

"Cuando tenía 18 años era muy delgada a tal punto que parecía que tenía anorexia, no entrenaba y tampoco comía bien", dice.

Micaela hoy en día tiene un cuerpo considerado -dentro de los parámetros- como hegemónico, su cuerpo tuvo que atravesar por distintos cambios, antes pesaba menos de 50 kilos, hoy en día pesa 55 kilos, sostiene que los kilos que tiene actualmente son de masa muscular.

Relata que antes no le importaba lo que la gente pensara de ella, pero que hoy en día, sí. Dice que la mujer para ser mujer tiene que tener ciertas características físicas, ser linda y tener un lindo cuerpo. Entonces, ¿Si una mujer no tiene un lindo cuerpo no es mirada, observada, ni admirada? Para Micaela, muchas mujeres viven de su cuerpo, ella vive de su cuerpo, afirma que si no tuviera el cuerpo que tiene actualmente no hubiera logrado absolutamente nada. Micaela trabaja en un local de venta de ropa para varones, hace tres años que ofrece un servicio de atención al

cliente en ese lugar y comenta que todas las vendedoras son mujeres.

Micaela, dice que no se sentía mujer, que no podía generar deseo, porque le faltaba "tener tetas" para serlo, eso la hacía tener baja autoestima, ¿a qué se debía que ella no se sintiera mujer? Como dice ella misma, la falta de busto la hacía sentirse menos mujer que otras, veía en los cuerpos de otras mujeres que tenían las "tetas grandes" el placer, el deseo y la seducción. Además comenta que las mismas personas (varones) con las que salía le decían que le faltaba "ponerse tetas" para ser más linda. Entonces ¿Podría ser considerada más seductora y linda si tuviera "más tetas"? Ella dice que sí, que hoy en día siente que tiene un cuerpo de mujer porque al haber aumentado el tamaño de su busto la hace sentirse más deseada, atrevida y seductora. Como dice Butler (2007) el régimen heterosexual constituye un discurso histórico y culturalmente situable, que hace que las personas lo construyan y lo transmitan como legítimo. El régimen heterosexual es una matriz excluyente que de una u otra manera necesita que las personas reproduzcan de forma simultánea esa matriz. La autora dice que algunas mujeres que no lucen como mujer, necesitan constituirse y poseer ciertas características que la hagan pertenecer a esa categoría de mujer, esto se debe a que existe desde el imaginario social un sistema de códigos y signos que están allí para ordenar no sólo en cuanto a su aspecto, sino al tipo de cuerpo que tiene que tener respecto al género que presenta.

### 3. Conclusiones

Este trabajo propuso desde un primer momento, poner bajo discusión ciertas prácticas cotidianas en estos espacios gímnicos y principalmente en estas personas que entrenan. Poder analizarlos desde una metodología cualitativa fue la clave para mostrar cómo se construyen los sentidos que naturalizan la idea de que el "cuerpo entrenado" es el "cuerpo lindo y saludable", en oposición al "cuerpo no entrenado" considerado como el "cuerpo feo y no saludable". Al mismo tiempo se da la tensión entre asistir a entrenar a un gimnasio para tener un cuerpo sano, y violar las normas sanitarias en pos de mantener la salud de la población. En los discursos de mis entrevistados/as aparece como más importante acudir al gimnasio a entrenar, que los cuidados para evitar el contagio de Covid-19, desoyendo las medidas dictadas por el gobierno nacional. En base a ello, se puede discutir la idea de salud que esgrimen, ya que todos/as mis entrevistados/as argumentaron que asistían al gimnasio a

entrenar porque querían seguir con su estilo de vida saludable para seguir manteniendo un cuerpo saludable, pero a su vez se estaban exponiendo a un virus que podía llegar o no a ser letal justamente para su salud.

Las preguntas principales que dieron origen a este Tif: ¿Por qué se entrena en tiempos de pandemia? y ¿Para qué se entrena?, me llevaron a bucear en los sentidos que los usuarios/as de un gimnasio de La Plata le dan a ese entrenamiento y los motivos que los movilizan. Una de las razones más importantes que lleva a mis entrevistados a entrenar es la posibilidad de cambiar, modificar y transformar sus cuerpos. Aquí vemos una de las continuidades que surgen a lo largo del trabajo. La pandemia, el contexto de aislamiento no modificó la autopercepción del cuerpo de mis entrevistados, continuaron entendiendo que lo saludable pasaba por el entrenamiento, y no por el aislamiento.

A lo largo del trabajo y a partir de los relatos de mis entrevistados/as, pudimos descubrir como en el gimnasio se asocian las nociones de "cuerpo bello" y "cuerpo saludable" en oposición a el "cuerpo feo" "cuerpo no saludable". La industria del fitness construye la idea de cuerpo entrenado como un cuerpo estéticamente lindo y armónico. También desde esta 'cultura del entrenamiento' se posicionan e imponen ciertas prácticas y discursos que colocan al cuerpo en un lugar de consumo, en donde el cuerpo entrenado es el cuerpo que puede ser admirado y considerado dentro de los parámetros de lo bello y saludable. Y el cuerpo obeso/ gordo es el cuerpo no sano, que tiene que ser cambiado y modificado en un 'cuerpo lindo y sano'.

Al igual que Emilia Napolitano en su tesis de grado, considero que "Pensar desde la Educación corporal permite analizar los discursos de sentido común que se perpetúan y naturalizan desde el cuerpo, así mismo concebir el grado de arbitrariedad social que presenta la industria a través de los discursos y la imposición de ciertas prácticas naturalizadas que atraviesan a sus clientes y los hacen buscar de tal manera un cambio físico de su cuerpo".

En el desnaturalizar ciertas prácticas y discursos se encuentra posiblemente el camino para re-pensar, delimitar, y desenmarañar la cultura corporal hegemónica que piensa al cuerpo como objeto y prueba de la belleza física. También, surgen otras interrogantes que permiten pensar en este espacio de entrenamiento como un lugar de construcción de modelos y estereotipos de cuerpos, no de cualquier cuerpo, sino del cuerpo saludable, deseado y entrenado. Pensar y debatir sobre estos temas es desde cierto modo mostrar que los cuerpos son puestos, imaginados y pensados desde la cultura del consumo, y la finalidad de esta tesis de grado es empezar a problematizar sobre ello, desnaturalizando aquellas miradas, sentidos y prácticas sociales que son vistas como naturales.

## Referencias

Bourdieu, P. (1981). "Notas provisionales sobre la percepción social del cuerpo". En *Materiales de Sociología Crítica*. Madrid, España: La piqueta.

Butler, J. (2008). "Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del sexo". Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós.

Cachorro, G. (2008). "Cuerpo y subjetividad: Rasgos, configuraciones y proyecciones". Ponencia de Jornadas de Cuerpo y Cultura de la UNLP. La Plata, Buenos Aires, Argentina.

Foucault, M. (2002). "Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión"- 1a, ed. Buenos Aires, Argentina: Siglo XXI Editores Argentina.

----- (2002). "Historia de la Sexualidad 1". En *La voluntad del saber*. Buenos Aires, Argentina: Siglo XXI Editores Argentina.

----- (2002). "Historia de la Sexualidad 2". En *El uso de los placeres*. Buenos Aires, Argentina: Siglo XXI Editores Argentina.

Landa, M. (2009). "Cuerpos rentables: un análisis de la práctica del fitness, en Educación Física: de la gimnástica a la Educación corporal". La Plata, Buenos Aires, Argentina: Editorial Al Margen.

----- (2011). "Subjetividades y consumos corporales: un análisis de las prácticas del fitness en España y Argentina". En *Razón y Palabra* revista electrónica de América Latina.

Merleau-Ponty, M. (1976) "The Primacy of Perception". Evanston y Chicago: Northwestern University Press.

----- (1981). *The Phenomenology of Perception*. Londres: Routledge and Kegan Paul (trad. al castellano: *Fenomenología de la percepción*. Barcelona, España: Planeta (1985).

Martínez, A. (2015). "La tensión entre materialidad y discurso: la mirada de Judith Butler sobre el cuerpo". Instituto de Investigaciones en Humanidades y Ciencias Sociales, Universidad Nacional de La Plata.

Napolitano, E. (2013) "Cuerpo que tengo, quiero o entreno. Lo corporal en las prácticas del fitness". 10º Congreso Argentino y 5º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias. La Plata, Buenos Aires, Argentina.

----- (2012). "Discursos de poder en el fitness. El comercio de los entrenamientos que duelen". [Tesis de grado]. La Plata, Buenos Aires, Argentina: Universidad Nacional de La Plata.

Uranga, W. (2002) "Gestionar desde la comunicación - gestionar procesos comunicacionales". La Plata, Buenos Aires, Argentina: Facultad de Periodismo y Comunicación Social

----- (2006). "El cambio social como acción transformadora". En ENZ, A. y otras (2006). *Comunicar para el cambio social, Comunica*. Buenos Aires, Argentina: La Crujía. ----- (2012). "Mirar desde la comunicación".

Recuperado de

[http://www.wuranga.com.ar/index.php?option=com\\_content&view=article&id=70](http://www.wuranga.com.ar/index.php?option=com_content&view=article&id=70)

----- (2012). "Perspectiva comunicacional". En Cuadernos de cátedra Nº 2. La Plata, Buenos Aires, Argentina: Facultad de Periodismo y Comunicación Social, UNLP.

## Notas

---

<sup>1</sup> El término *fitness* tiene multiplicidad de significados. Como palabra proviene del campo de la biología, más relacionada con el plano de la naturaleza, pero nada tiene que ver con como la conocemos hoy en día. La palabra en sí se ha tornado de una fuerza indiscutible que es difícil ponerla en cuestionamiento, es conocida a nivel mundial con estas variables vinculadas entre sí: bienestar, fuerza, entrenamiento de fuerza, salud, belleza, saludable, estilo de vida, entre otras. La relación del fitness directamente con el cuerpo surge en las últimas décadas del siglo XX, viendo a la persona como un todo y centrándose en sus aptitudes y en lo que puede lograr (Rodríguez, A, 2014).

<sup>2</sup> El imaginario social para Cornelius Castoriadis es un proceso que muestra las representaciones sociales encarnadas en sus instituciones como verdaderas para las personas en su cotidianidad, es un concepto que constantemente se modifica (Castoriadis, 2005).

<sup>3</sup> Hablo de salud en relación con el entrenamiento físico, desde la posición en la que lo hace Miguel Vicente Pedraz: "la relación incontestable que se ha establecido entre el ejercicio físico y la salud constituye uno de los exponentes de la colonización normalizadora a la que las sociedades de consumo -los sistemas sociopolíticos herederos del capitalismo decimonónico- someten a los individuos a través de los inúmeros aparatos ideológicos y políticos de control de los que están dotados. En este caso, la colonización normalizadora biologicista por intermedio de la inculcación de las formas de socialidad médicamente controladas y deportivamente orientadas: es decir, la medicalización y la deportivización de las relaciones sociales y de la cultura".

<sup>4</sup> Hablo de clientes o consumidores, porque en la sede del gimnasio donde se realizó el trabajo de campo, las personas que asisten a entrenar no lo hacen para tomar una clase específica, sino más bien realizan los ejercicios en general. La sede del gimnasio cuenta con un solo entrenador por turno, por ende la relación que se establece no es de alumno/a - instructor, sino de usuario/a - instructor/a.