



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

COLEGIO DE HISTORIA

**EL CONCEPTO FITNESS Y SU INFLUENCIA EN LA REPRESENTACIÓN
OCCIDENTAL DEL CUERPO FEMENINO EN LAS PRIMERAS DÉCADAS DEL
SIGLO XXI**

TESIS

QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIADA EN HISTORIA

PRESENTA:

KARINA ROMERO MINUTTI

ASESORA: DRA. GENEVIEVE GALÁN TAMES

CIUDAD DE MÉXICO

JUNIO 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A mare...y a las nonas

Agradecimientos

Comienzo por agradecer a la UNAM, por ser ese espacio al que uno no se cansa de volver. Agradezco también, y sobre todo, a mi asesora Genevieve Galán por aventurarse en este precipitado proceso conmigo, alentándome a caminar mis propios pasos sin por eso dejar de enriquecer mi perspectiva en varias direcciones. Agradezco igualmente a mis sinodales: Josefina Flores, por señalarme otras posibles vías temáticas; a Estela Roselló, por ser mi primera aproximación al tema del cuerpo femenino en las aulas y por la calidez de sus comentarios en este proyecto; a Andrea Torrealba, por su lectura atenta y por impulsarme a seguir profundizando en el tema de historia conceptual; y finalmente a Ricardo Ledesma, por ser esa voz crítica sin la cual no habría podido percibir con tanta claridad ciertos aspectos de mi investigación sobre los que necesito seguir trabajando.

De entre todos lxs profesorxs que sumaron a mi proceso de devenir historiadora, quiero otorgarle en estas líneas un sitio especial a Luis Fernando Granados, por ser el primero en mostrarme que ni la historia —ni la labor de lxs historiadorxs— tiene fronteras sino horizontes; y siempre hay espacio (y necesidad) de construcción y deconstrucción. Una parte de él vive, sin duda alguna, en este trabajo. Por otro lado, también agradezco a mis compañerxs de aulas y pasillos por enriquecer mi experiencia de vida en varios sentidos. Especialmente a Lucero quien siempre me ha tendido la mano, desde lo cotidiano hasta lo más profundo. Y a Andrés, por esto, por aquello, por todo lo demás...

Este proyecto también fue posible gracias a Iván y su paciencia infinita conmigo durante todo este proceso; le agradezco por leerme y comentarme no sólo con el ojo crítico del académico, sino desde el amor fraterno...que siempre hace falta. Y, por sobre todas las cosas, fue posible por el esfuerzo de mis padres, a quienes jamás terminaré de agradecerles. Ellos son esa mirada completamente subjetiva para quienes lo menos importante es lo que se encuentra escrito en las siguientes líneas y, sin embargo, confían más que nadie en la utilidad y el valor de las mismas. Sin su apoyo incondicional jamás habría llegado hasta aquí.

Finalmente, quisiera agregar que mi gratitud va más allá de quienes colaboraron de manera directa para la realización de este proyecto académico y está dirigida, también, a aquellas personas que de alguna manera contribuyeron a que se sembrara en mí el deseo de desentrañar lo que subyace a las experiencias y las expectativas compartidas en el mundo de

la cultura física. He tenido la fortuna de poder trabajar con textos y con cuerpos en mi oscilante camino de la academia al gimnasio; como entrenadora, he fantaseado con la posibilidad de leer fragmentos anatómicos de algunos cuerpos y he pretendido trasladar a palabras las experiencias de otros cuantos; incluido el mío. Pero si algo aprendí durante este proceso, es que ni hay cuerpo carente de discurso, ni discurso que logre comprender, en su conjunto, la complejidad vivencial de las corporalidades por las que atravesamos —y que nos atraviesan— a lo largo de la historia.

Índice

Introducción	5
Capítulo I. La construcción del concepto <i>fitness</i>: permanencias y cambios en la representación contemporánea del “cuerpo cultivado”	16
1.1. En busca del “cuerpo cultivado” moderno.....	17
1.2. Gimnasia y deporte: hacia una cultura moderna del cuerpo disciplinado	23
1.3 Individualización y masificación del entrenamiento	34
1.4 <i>Fitness</i> : la construcción contemporánea de un nuevo concepto sobre el “cultivo del cuerpo”	42
Capítulo 2. La adaptación del cuerpo femenino al concepto <i>fitness</i>	49
2.1. La representación y la disciplina de la corporalidad femenina en el siglo XX.....	50
2.2. El cuerpo <i>fit</i> o <i>fitbody</i> femenino: el <i>horizonte de expectativa</i> de un nuevo.....	58
“estilo de vida”	58
2.3 El <i>espacio de experiencia</i> del cuerpo <i>fit</i> o <i>fitbody</i> femenino	71
Capítulo 3. La adaptación del concepto <i>fitness</i> a los cuerpos femeninos	82
3.1 Repensando los discursos de feminidad a través del entrenamiento y la actividad física.....	83
3.2 La tensión entre el <i>espacio de experiencia</i> y el <i>horizonte de expectativa</i> en el concepto de <i>fitbody</i> femenino occidental.....	97
3.3 Nuevos conceptos, nuevos proyectos: la reivindicación de la representación mediática de los cuerpos <i>fitness</i> femeninos en la sociedad hispanohablante del siglo XXI	112
Conclusiones	132
Fuentes de consulta	138

Introducción

¿Es posible estudiar el *fitness* como concepto desde la disciplina histórica¹? Para alguien que no está familiarizado con el análisis conceptual, la interrogante anterior puede ser poco relevante y, más aún, poco *revelante*. Sin embargo, pensar el *fitness* como un concepto histórico implicaría entenderlo siempre en relación con lo que escapa al lenguaje, con aquello que se sedimenta en la experiencia de quienes lo practican y, también, de quienes quedan excluidos del entramado significativo que éste construye a través del tiempo. Asimismo, en tanto concepto amplio, su análisis nos llevaría necesariamente a afilar más la mirada en búsqueda de las distintas configuraciones semánticas que lo conforman.

Nos planteamos, entonces, un problema más concreto: ¿de qué manera se pueden analizar los cambios en las representaciones de las corporalidades femeninas dentro del *fitness* contemporáneo desde el marco teórico de la historia conceptual? Con tal inquietud en mente, la presente investigación pretende aportar una ruta, exploratoria y reflexiva, a través de la cual se pueda hacer visible el modo como se han construido las representaciones hegemónicas del cuerpo femenino dentro del concepto de *fitness* en la cultura física² de la

¹ La disciplina histórica ofrece, en ese sentido, distintas vías teóricas para indagar el aporte epistemológico de los conceptos. Las corrientes más consolidadas en ese ámbito son la escuela de Cambridge (John G. A. Pocock, Quentin Skinner) y la escuela alemana (Begriffsgeschichte) de Reinhart Koselleck. Para términos de nuestro estudio —que queda inserto dentro de la propuesta alemana— es importante partir de dicha distinción pues, aunque ambas tienen como objeto de estudio los conceptos, su enfoque responde a inquietudes distintas: mientras la escuela inglesa retoma los actos de habla (speech acts) y destaca el sentido pragmático de los textos; el planteamiento de la escuela alemana da prioridad a la semántica histórica y a los entramados simbólicos que se generan en las articulaciones de los distintos estratos temporales.

² Véase más adelante la definición acotada que retomamos para propósitos del presente estudio. No obstante, resulta pertinente apuntar desde ahora que el término cultura física comprende diversas prácticas e imaginarios que, a su vez, quedan insertos dentro del concepto contemporáneo de cultura corporal (o bien, culturas corporales); mismo que adquiere mayor atención como objeto de estudio hacia la segunda mitad del siglo XX. Además de funcionalidad motriz y salud, el término cultura física hace referencia a elementos estéticos que, en distintos niveles, se convierten en expresiones vinculadas a perspectivas filosóficas, sociológicas, etnológicas, psicológicas, lingüísticas, teológicas, políticas e históricas. *Cfr., vid.*, Henning Eichberg, “Body Culture”, en *Physical Culture and Sport Studies and Research*, Vol. XLVI, 2008-2009, pp. 79-98. Disponible en <https://doi.org/10.2478/v10141-009-0006-0>

sociedad occidental contemporánea hispanohablante³ de finales del siglo XX y principios del siglo XXI. Nuestro estudio toma como premisa de partida que, para hablar de un *fitness* hegemónico, hace falta asimismo observar a su contraparte; y es en los espacios de tensión que se generan entre ambos donde cobra pertinencia la pregunta sobre el devenir de este concepto en las sociedades contemporáneas. Esbozamos, pues, la siguiente hipótesis: es posible observar una reapropiación del concepto de *fitbody* femenino por parte de un sector heterogéneo de las sociedades hispanohablantes del último cambio de siglo que, mediante el cuestionamiento a la idea de la existencia de un único modelo estético del cuerpo *fit*, proyecta una transformación de las representaciones de los cuerpos femeninos físicamente activos. Y a partir de esta observación nos dimos a la tarea de explorar distintas perspectivas desde las cuales se puede problematizar la relación entre el discurso y las prácticas de los cuerpos *fitness* femeninos en las sociedades contemporáneas.

Para tal propósito, hemos retomado como directriz la teoría sobre los conceptos presente en la obra del historiador alemán Reinhart Koselleck; si bien nuestra investigación no queda inserta dentro de lo que se considera propiamente la metodología histórica de la historia conceptual. Consiste, pues, en un doble ejercicio: por un lado, pretende fungir como un primer ensayo de aplicación de los fundamentos teóricos que sustentan el conocimiento de las historias con el foco de atención en los modos como se han construido ciertos entramados temporales y conceptuales dentro de la cultura física contemporánea desde la

³ Conscientes de la problemática que el empleo generalizado de dicho término conlleva, hacemos referencia a él para dar cuenta de un grupo poblacional que, aunque ampliamente heterogéneo en términos culturales, políticos y sociales, comparte una manera de significar los entramados discursivos de nuestro tema de estudio en particular. Esto es, empleamos el término pensándolo siempre desde lo que es posible encontrar en común entre los sectores que comparten una noción hegemónica de *fitness* en habla hispana. Por otro lado, cabe señalar que nuestro estudio no se basa en fuentes historiográficas de cada país hispanohablante, sino que retoma, acotadamente, estudios históricos y sociológicos de sociedades donde el fenómeno *fitness* ha tenido mayor impacto en los últimos años (España, México, Argentina y Colombia, principalmente).

lente historiográfica. Mientras que, paralelamente, pretende aportar una perspectiva histórica del *fitness* complementaria a las ya existentes al tomar como supuesto central el devenir semántico de dicho concepto en el mundo occidental globalizado; lo que se traduce, también, en una serie de cambios en las representaciones de las corporalidades femeninas.

Para pensar nuestro objeto de análisis partimos del postulado koselleckiano de que “los conceptos son concentrados de muchos contenidos significativos”⁴ y que, a diferencia de la noción de palabra que puede hacerse unívoca, el concepto “reúne la pluralidad de la experiencia histórica y una suma de relaciones teóricas y prácticas de relaciones objetivas en un contexto que, como tal, sólo está dado y se hace experimentable por el concepto”.⁵ De acuerdo con dicha propuesta, con cada concepto se establecen determinados horizontes pero también límites para la experiencia posible y para la teoría concebible. Esta forma de comprensión de lo histórico quedaría reunida en dos categorías del conocimiento que, de acuerdo con el historiador alemán, ayudan a fundamentar la posibilidad de toda historia: *espacio de experiencia* y *horizonte de expectativa*. En tanto que “no existe ninguna historia que no haya sido constituida mediante las experiencias y esperanzas de personas que actúan o sufren”.⁶

Así, nuestra investigación se proclama como un ejercicio exploratorio que busca someter a dichas categorías de análisis un concepto que, por sus propias características, no queda claramente delimitado espacialmente, pues se encuentra atravesado por discursos y experiencias que van de lo transnacional hasta lo nacional o local y viceversa. En ese sentido,

⁴ Reinhart Koselleck, *Futuro pasado. Para una semántica de los tiempos históricos*, trad. de Norberto Smilg, Barcelona, Paidós, 1993, p. 117.

⁵ *Idem*

⁶ *Ibid.*, p.335.

nos sumamos a la idea crítica del término globalización, entendida como una implicación mutua entre la homogeneización y la heterogeneización de las prácticas culturales, pues desde dicha perspectiva se teoriza la posibilidad de una cierta simultaneidad e interpenetración de lo que convencionalmente se ha denominado global y local; lo que a su vez permite tomar en consideración las cuestiones espaciales y las temporales (lo geográfico y lo histórico)⁷.

Aplicado al concepto de *fitness*, se puede observar cómo es que los modos estandarizados y los cánones hegemónicos son transformados y reevaluados a nivel local; esto es, se hace posible discernir y describir ciertos patrones —como representaciones e imaginarios de ideales transnacionales de cuerpo y de género— que, a su vez, son definidos de manera particular en otros niveles (nacional, regional, local) de maneras complejas, no lineales y diversas entre sí.⁸Y si bien no hay una representación del *fitbody* femenino estática, unívoca y carente de contexto específico; resulta pertinente hablar de un imaginario occidental hegemónico común interesado en promover una feminidad enfatizada⁹ que influye en los *espacios de experiencia* y los *horizontes de expectativa* de las corporalidades femeninas contemporáneas físicamente activas de las sociedades hispanohablantes.

Nuestro objetivo general es analizar las resignificaciones que, desde una visión crítica del papel que ha ocupado la noción de cuerpo femenino al interior del *fitness*, se han realizado respecto a la idea del *fitbody* en las últimas décadas. Lo cual, a su vez, se plantea a través de tres objetivos particulares: discutir la noción de que el concepto de *fitness* —asociado a la

⁷ Algunos sociólogos contemporáneos han convenido en conceptualizar dicha perspectiva de la globalización como “glocalización”. Cfr., *vid.*, Roland Robertson, “Glocalization: Time-Space and Homogeneity-Heterogeneity”, en *Global Modernities*, Sage Publications, London, 1995, pp. 25-44.

⁸ *Vid.*, Jesper Andreasson y Thomas Johansson, “Glocalised fitness: the franchising of a physical movement, fitness professionalism and gender”, *Leisure/Loisir*, N° 42, 3, 2018, pp. 301-321.

⁹ *Ibid.*, p. 318.

idea de un “cuerpo ideal”— ha permanecido estático desde su aparición hasta nuestros días; exponer cómo se han modificado los *espacios de experiencia* del cuerpo femenino con relación al concepto de *fitness*; y analizar en qué medida se han transformado los *horizontes de expectativa* del cuerpo *fit* en el siglo XXI.

En consonancia con la teoría de la historia conceptual, abordamos nuestro objeto de estudio a través de dos ejes: el diacrónico, cuyo propósito es descubrir variaciones de estructuras a largo plazo; y el sincrónico, que tematiza de manera conjunta una situación en una época. Esto nos permite clarificar la diversidad de niveles de los significados de un concepto que proceden cronológicamente de épocas distintas, en tanto que “los conceptos no sólo nos enseñan acerca de la unicidad de significados pasados sino que contienen posibilidades estructurales, tematizan la simultaneidad en lo anacrónico, de lo que no puede hacerse concordar en el curso de los acontecimientos de la historia”.¹⁰ Partimos, pues, de la premisa de que es posible observar una cierta sincronía discursiva a través de un encadenamiento lingüístico de algunos conceptos en un momento determinado; pero que, a su vez, cada concepto se encuentra en constante transformación semántica a través del tiempo. En ese sentido, la historia conceptual permite superar el hiato —presente en otras perspectivas de investigación histórica que han abordado el *fitness* como “estilo de vida”, dispositivo cultural, industria, tipo de entrenamiento o pasatiempo— entre lo diacrónico y lo sincrónico al aproximarnos al mundo de las representaciones.

Ahora bien, es importante señalar que el concepto *fitness* pertenece, en principio, al ámbito de la biología y la genética, y su encadenamiento conceptual en dichas áreas del conocimiento responde a una semántica particular que no será analizada aquí. El presente

¹⁰ Reinhart Koselleck, *op. cit.*, p. 123

estudio está orientado hacia el análisis del concepto como estado físico o condición física (*physical fitness*¹¹) que hace referencia a una serie de atributos que las personas poseen y/o pueden adquirir como el vigor, la atención, la fatiga y el disfrute (mismos que no son objetivamente medibles), junto con otras serie de aspectos relativos a la salud y habilidades atléticas como la resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular, composición corporal y flexibilidad (mismos que se consideran tanto cuantificables como cualificables). Asimismo, resulta preciso destacar que el *fitness* se posiciona dentro de lo que en la modernidad se consideran hábitos y “estilos de vida”; de ahí que pueda abordarse desde la disciplina histórica como un fenómeno social, político y económico a partir de distintos enfoques. En ese sentido es importante entender que el *fitness*, además de ser un concepto, es una forma de cultura corporal que escapa a cualquier definición acotada. Ofrecer una definición precisa de *fitness* implicaría, en cierto sentido, anular su historicidad y perder de vista su capacidad operativa en las diversas realidades que lo configuran; mismas que se desarrollan en una estructura temporal que a cada momento retoma al pasado en forma de experiencias y se orienta hacia el futuro en forma de expectativas.

Dicho esto, nuestro estudio no está orientado a la búsqueda exhaustiva de definiciones de los conceptos *fitness* y *fitbody* en las última tres décadas; sino que el aporte central consiste en sentar las bases, mediante una reflexión historiográfica y teórica, para pensar la pertinencia del estudio de dichos conceptos contemporáneos —y, en ese sentido, carentes de la denominada distancia histórica respecto del investigador— desde la historia conceptual. Por

¹¹ Es importante señalar que no existe una traducción del término al español que logre englobar al propio concepto. Si bien el término *fitness* actualmente no aparece en la RAE, dicha institución lo señala como un extranjerismo (anglicismo) equivalente a “ejercicio”, “buena forma” o “saludable” según el contexto. O bien, puede ser considerado como un préstamo no adaptado, esto es, palabras con ninguna o con menor adaptación a la ortografía o semántica de la lengua receptiva. Por consiguiente, se puede argumentar que el idioma español lo adopta sin tener previamente un concepto equivalente y, al mismo tiempo, lo adapta a los contextos de cada sitio donde se instaura junto con todo otro arsenal conceptual preexistente.

otro lado, el tema resulta pertinente en tanto que el estudio de las representaciones corporales en el *fitness*, a pesar de ser una problemática que atañe a las sociedades actuales, no ha recibido suficiente interés por parte de la disciplina histórica, especialmente en estudios de habla hispana. Y aún menos en aspectos relativos a la representación del *fitbody* femenino desde un ángulo distinto al de la perspectiva de género; la cual, si bien ha sido una herramienta fundamental en el desarrollo de nuestra investigación, pensamos que no agota la complejidad analítica del propio tema.¹²

En cuanto a la estructura del trabajo, los capítulos no se han planteado siguiendo una temporalidad meramente cronológica, sino que dentro de cada uno se abordan algunos estratos temporales que entran en juego en el momento de problematizar los significados que engloba el concepto de *fitness*. Proponemos, a manera de hilo conductor, la noción de “cultivo del cuerpo” porque nos permite aludir a la construcción cultural que engloba distintas capas simbólicas de desarrollo corporal (desde lo estético hasta lo mental y/o espiritual). En el capítulo 1, titulado “La construcción del concepto *fitness*: permanencias y cambios en la representación contemporánea del 'cuerpo cultivado'”, se establece un encadenamiento conceptual que va desde los conceptos modernos de gimnasia y deporte hasta llegar al despliegue del concepto de *fitness*, que queda enmarcado en las dos últimas décadas del siglo XX y las dos primeras del siglo XXI. La finalidad con este encadenamiento conceptual es, por un lado, observar las herencias modernas compartidas en las

¹² Aunque la presente investigación no se posiciona específicamente dentro del campo de los estudios de género, sí toma como punto de partida diversos estudios que desde dicha perspectiva se han realizado en lo relativo al tema del cuerpo y el ejercicio físico. En ese sentido, se comparten algunas perspectivas que abordan las problemáticas relativas a las construcciones sociales de lo femenino y lo masculino, en el ámbito discursivo y en el práctico, desde las distintas corrientes feministas. A partir de esto, planteamos una diferenciación entre el estudio de las formas como se han establecido los roles de género históricamente dentro de la cultura física, que es relevante para nuestro objeto de investigación; frente a las observaciones críticas contemporáneas de índole post-estructuralista que, al cuestionar la noción binaria del género y las identidades ligadas al mismo, formulan nuevas preguntas al conocimiento histórico.

representaciones de la corporalidad en la cultura física del siglo XX; mientras que, por otro, se busca apuntalar las particularidades de cada discurso, en el entendido de que no se trata de una herencia conceptual lineal, sino de conceptos que coexisten y se encuentran en un diálogo constante.

El capítulo 2, titulado “La adaptación del cuerpo femenino al concepto *fitness*”, parte, precisamente, de la noción de adaptabilidad como factor determinante para la comprensión de los modos como se ha ido incorporando históricamente el cuerpo femenino en el imaginario de la cultura física de la sociedad moderna occidental. Partimos de un análisis sobre la misma noción de “cuerpo femenino”, para posteriormente profundizar en los *horizontes de expectativa y espacios de experiencia* que constituyen el concepto de cuerpo *fit* femenino y aventurarnos a proponer que es posible observar un distanciamiento cada vez mayor entre ambos. Este capítulo permite evidenciar los puntos clave que nos permitirán construir el argumento del tercer y último capítulo mediante el siguiente cuestionamiento: ¿de qué manera entran en tensión el *espacio de experiencia* y el *horizonte de expectativa* en el concepto de *fitbody* femenino?

En el capítulo 3 titulado “La adaptación del concepto *fitness* a los cuerpos femeninos”, se busca dar una posible respuesta al cuestionamiento anterior dando, en un primer momento, visibilidad a discursos alternos al hegemónico y reflexionando en torno a la pertinencia de hablar sobre la existencia de una tradición femenina en el mundo de la cultura física del siglo XX. Como complemento final de todo el análisis previo, en la última sección de dicho apartado se realiza un primer ejercicio de aproximación metodológica a la historia conceptual mediante el uso de una fuente primaria, el periódico El País en su versión digital¹³, que nos

¹³ Si bien nuestra selección de fuente es parcial y muy limitada, ha sido pensada de manera estratégica por el alcance masivo que puede tener en cuanto a sus lectoras y lectores. Según las propias fuentes de El País, en los

permite focalizar algunas de las tensiones que permean las prácticas y los discursos (tanto en el mundo material como en el digital) relativos al “cultivo” del cuerpo femenino en el mundo de habla hispana. El camino recorrido a lo largo de los tres capítulos nos da, finalmente, una pauta para articular la siguiente proposición: actualmente nos encontramos en una transición conceptual que va de la noción cerrada de *fitbody* a la noción más inclusiva de “diversidad de cuerpos *fitness*”; lo que, a su vez, se puede concebir como un esfuerzo por reivindicar la representación mediática de los cuerpos *fitness* femeninos en el siglo XXI.

Por último, en el espacio destinado a las conclusiones postulamos una serie de inquietudes relativas al posible devenir del concepto *fitness* en la sociedad actual en relación con la necesidad de la diversificación de sus representaciones. Asimismo, en diálogo con lo anterior, examinamos algunos alcances y limitaciones de la investigación al emplear las categorías analíticas de la historia conceptual y dedicamos un breve espacio para la reflexión sobre la propia relación que el o la historiadora establece con su objeto de estudio.

En lo referente a la selección de fuentes, el grueso del trabajo se estructura con bibliografía teórica de autores que pertenecen a distintos campos del conocimiento, en concordancia con el método de la historia conceptual que se plantea siempre desde el diálogo con otras disciplinas. Así, se retoman planteamientos de pensadores que trabajan de manera directa el tema del cuerpo en la modernidad como Bourdieu, Foucault y Le Breton. Asimismo, nos apoyamos en los textos historiográficos especializados en la historia del cuerpo de A. Corbin y J.J Courtine y en otra autora clave, P. Vertinsky, quien tiene múltiples estudios sobre la relación histórica entre el cuerpo femenino y la actividad física.

últimos años, éste se ha posicionado como uno de los periódicos digitales de habla hispana más leídos a nivel global. Con base en los datos obtenidos por Comscore, sólo la mitad de sus lectores son de España y el resto provienen principalmente de países latinoamericanos.

No obstante, debido a la ubicación temporal de nuestro objeto de estudio, hemos recurrido mayoritariamente a investigaciones recientes —en su mayoría artículos y tesis académicas— en las que se trabajan de manera específica cuestiones relativas a las representaciones de las corporalidades en el deporte y en el *fitness*. Si bien algunas de ellas lo hacen partiendo de contextos micro y espacialmente delimitados, la mayor parte de los estudios seleccionados toman como punto de partida un contexto global, sin el cual no podríamos comprender la magnitud del fenómeno que nos ocupa. Por tanto, la selección de fuentes responde a un interés por realizar una primera aproximación general a la representación del *fitbody*, que, sin embargo, se ve obligada a dejar de lado las particularidades simbólicas y vivenciales que adquiere dicho concepto en los distintos cuerpos que lo encarnan en los múltiples contextos latinoamericanos.

Asimismo, como se mencionó líneas arriba, en la parte final del trabajo nos apoyamos de una serie de artículos de opinión en habla hispana publicados de manera digital¹⁴ en un lapso que va del 2015 al 2020; mismos que fueron elegidos con la finalidad de vislumbrar la convivencia de algunos discursos —en algunos aspectos complementarios y, en otros, discordantes— relativos al cuerpo femenino en relación con el ejercicio físico, en un momento de mutaciones importantes en la racionalidad contemporánea de las sociedades globalizadas.

¹⁴ Para la selección de la fuente en su variante *online*, partimos del supuesto de que existe una distinción entre el periodismo tradicional y el periodismo digital que se caracteriza por la producción de una interacción particular entre los lectores y los creadores del contenido (filtradas por la normativa del periódico), en donde los primeros no sólo son definidos por el medio de comunicación, sino que son “construidos” como audiencia (en una cultura periodística que se asume a sí misma como interactiva, receptiva y responsable) y contribuyen de manera activa en el proceso de difusión. *Cfr. Vid.* Mark Deuze, “The Web and its Journalism: considering the consequences of different types of newsmedia online”, en *New Media & Society*, Vol. 5(2), 2003, pp. 203-230. Disponible en <https://doi.org/10.1177/1461444803005002004>

En cuanto a la pregunta general que dio inicio a la presente introducción —y a partir de la cual surgió el interés por desarrollar el presente proyecto de investigación—, nuestro estudio nos permitió llegar a una resolución afirmativa que, aun con sus matices y complicaciones metodológicas, nos ha brindado la posibilidad de replantear la importancia de acercarnos a conceptos contemporáneos que son atravesados por la esfera de lo político, pero que también se vinculan con la historia cultural. Así pues, una inquietud central —que derivó en una de las conclusiones más relevantes del presente estudio— fue el reconocimiento de que, si bien una reapropiación conceptual no deviene necesariamente en una reapropiación corporal de los cuerpos femeninos, la revaloración del discurso hegemónico es fundamental para comenzar a generar cambios más profundos en el mundo de la cultura física de las sociedades contemporáneas.

Capítulo I. La construcción del concepto *fitness*: permanencias y cambios en la representación contemporánea del “cuerpo cultivado”

El problema moderno no es tanto el dualismo entre el cuerpo y el alma, ni la racionalización de la materia, o el maquinismo, sino la “desacralización” del cuerpo, cuyas manifestaciones se multiplican por doquier en la modernidad; entre ellas, la más importante sea quizá la imposibilidad del sujeto moderno por armonizar las diferentes angustias que configuran la vivencia del cuerpo en sus distintas edades.

Fernando Pérez-Borbujo, “El cuerpo naciente...”¹⁵

[...]la certidumbre de controlar todo el cuerpo controlando el conjunto de las sensaciones, la certidumbre de obtener un control extremo explorando una sensibilidad inagotable. Triunfo del sujeto «hipermoderno», descrito por numerosos análisis contemporáneos, que persigue algún tipo de escucha transparente de sí mismo: esta nueva era de lo sensible no es más que una nueva era del individuo.

Georges Vigarello, “Entrenarse”¹⁶

El presente capítulo pretende, por un lado, delimitar las bases sobre las cuales se desea construir el argumento central de la tesis, esto es, exponer los antecedentes históricos que, según distintos análisis sociológicos e históricos, han permitido el surgimiento del concepto *fitness* en la sociedad occidental contemporánea. Para tales fines, nos apoyamos del estudio diacrónico de la idea moderna de “cuerpo cultivado”. Por otro lado, busca dar cuenta de la presencia de diferentes discursos y prácticas culturales —producto de la convivencia de estratos temporales de repetición y de unicidad, con sus respectivas velocidades— que

¹⁵ Fernando Pérez-Borbujo, “El cuerpo naciente: hacia una fenomenología de la angustia”, en *El cuerpo y sus abismos*, Cuadernos del Seminario Modernidad: versiones y dimensiones 7, Universidad Nacional Autónoma de México, 2014, p. 73.

¹⁶ Jean-Jacques Courtine (Dir.), *Historia del cuerpo. Volumen III. Las mutaciones de la mirada. El siglo XX*, Trad. de Alicia Martorell y Mónica Rubio, Madrid, Taurus, 2006, p. 192.

interactúan en un mismo periodo: el momento en el que surge propiamente la noción de “estilo de vida” *fitness*. Misma que no podría entenderse al margen de la persistencia del concepto moderno de cuerpo subyacente en un individualismo contemporáneo que, no obstante, según distintas ópticas de análisis, se encuentra en un momento de importantes transformaciones semánticas.

1.1. En busca del “cuerpo cultivado” moderno

El cuerpo, en tanto concepto, se ha representado y se ha construido discursivamente de distintas formas a lo largo del tiempo. El desarrollo de una visión histórica sobre el cuerpo ha permitido dar luz sobre aspectos de la corporalidad que anteriormente no habían sido cuestionados y que resultan fundamentales para comprender, desde otros sitios, el impacto que tuvo el surgimiento del discurso moderno en la experiencia individual y en la relación que desde entonces han tenido con el cuerpo las personas en occidente.

Como suele ocurrir con muchos otros conceptos, el cuerpo puede tener significados variados, tanto si se estudia de manera diacrónica como si se analiza de forma sincrónica.¹⁷ Y, al mismo tiempo, nos podemos encontrar con que hay diversas prácticas y experiencias cotidianas del mismo que escapan de lo discursivo, pero que son esenciales para poder delimitar todos los factores que se interrelacionan cuando el cuerpo se convierte en un objeto de estudio.¹⁸ Es así como se vuelve evidente que “cada época histórica y registro discursivo

¹⁷ En el presente estudio tomamos como punto de partida la noción de que “Las concepciones del cuerpo son tributarias de las concepciones de la persona. Así, muchas sociedades no distinguen entre el hombre y el cuerpo como lo hace el modo dualista al que está tan acostumbrada la sociedad occidental. En las sociedades tradicionales el cuerpo no se distingue de la persona. Las materias primas que componen el espesor del hombre son las mismas que le dan consistencia al cosmos, a la naturaleza. Entre el hombre, el mundo y los otros, se teje un mismo plano, con motivos y colores diferentes que no modifican en nada la trama común”. *Vid.* David Le Breton, *Antropología del cuerpo y modernidad*, trad. de Paula Mahler, Buenos Aires, Nueva Visión, 2002, p. 8.

¹⁸ Para un análisis detallado de cómo es que el cuerpo se ha convertido en un objeto importante de estudio para la historia y otras ciencias sociales en los últimos años, *vid.* Genevieve Galán, “Aproximaciones a la historia del cuerpo como objeto de estudio de la disciplina histórica”, en *Historia y grafta*, N° 33, 2009, pp. 167-204.

asignan un significado, características y atribuciones diferentes a la palabra cuerpo. En algunos casos estos significados no tienen forzosamente que ver con este cuerpo propio, biológico y somático del ser humano”.¹⁹

Por tanto, hablar de “cuerpo cultivado” o de “cultivo del cuerpo”, supone una serie de cuestionamientos particulares sobre los que vale la pena reparar: ¿a qué nos referimos cuando hablamos de “cultivar” el cuerpo?, ¿qué implicaciones tiene el que un cuerpo pueda ser “cultivado”?, ¿cómo es un cuerpo “no cultivado”?, ¿a quién corresponde la tarea del “cultivo” del cuerpo y de qué manera se vuelve esto posible?, entre muchas otras preguntas que irán surgiendo a lo largo del presente trabajo, con las que se intentara hacer visible el complejo entramado de concepciones que hay alrededor de lo que actualmente aceptamos como cuerpo *fitness* o *fitbody*.

De acuerdo con el pensamiento del sociólogo francés Pierre Bourdieu—quien señala la importancia de entender el cuerpo como un producto social, y, por consiguiente, como aquello que es atravesado por los hábitos, las maneras de estar y de comportarse—, las propiedades corporales son aprehendidas a través de categorías de percepción y de sistemas sociales de clasificación que dependen, en gran medida, de la distribución de las diferentes propiedades entre las clases sociales. De ahí que el autor puntualice lo siguiente:

El conjunto de signos distintivos que modelan el cuerpo percibido es también producto de una construcción propiamente cultural que, al tener como objeto la distinción de los individuos o, más exactamente, de los grupos sociales en relación al nivel de cultura, es decir, en razón de su distancia a la naturaleza, aparentemente parece encontrar su fundamento en la naturaleza misma, es decir, en el gusto y todo lo que tiende a expresar su naturaleza, una naturaleza cultivada.²⁰

¹⁹ *Ibid.*, p. 160.

²⁰ Pierre Bourdieu, "Notas Provisionales Sobre La Percepción Social Del Cuerpo", trad. de Julia Varela, en *Materiales De Sociología Crítica*, Madrid, La Piqueta, 1981, p. 185.

Es importante comprender que la propuesta de análisis de Bourdieu parte del reconocimiento de que existe una “relación entre el gusto y la educación, entre la cultura en el sentido de estado de lo que es cultivado y la cultura como acción de cultivar”.²¹ Para el autor, es a través de las relaciones sociales de dominación como se ha llegado a naturalizar algo que es, antes que todo, una construcción discursiva. Por tanto, con sus observaciones pretende ir más allá de la clásica división entre lo natural y lo cultural, entre lo biológico y lo simbólico; pretende evidenciar que “el cuerpo presenta características biológicas que conllevan distinciones sociales, y a la vez hay características sociales que se incorporan, se naturalizan al punto de vivirse y sentirse como naturales”.²²

En términos generales, los signos constitutivos del cuerpo que se percibe son considerados como producto de una fabricación propiamente cultural cuyo resultado es la diferenciación entre los distintos grupos por referencia a su grado de cultura; esto es, al grado de distancia que tienen con la naturaleza, pero legitimados por el hecho de que aparecen como fundados en la misma. Al respecto, Bourdieu dice lo siguiente:

La experiencia práctica del cuerpo, originada por los esquemas fundamentales (formas incorporadas de las estructuras básicas del universo social, es decir, de las estructuras de la división del trabajo de las que forma parte la división del trabajo entre los sexos), reforzada sin cesar por las reacciones al propio cuerpo originadas por los mismos esquemas, es uno de los principios de la constitución de una relación durable y generalizada con el cuerpo definida realmente por la *hexis* corporal. Esta relación al cuerpo que es progresivamente interiorizada y que proporciona al cuerpo su fisonomía propiamente social es una forma global de estar, de presentarlo a los otros, en la que se expresa, entre otras cosas, una peculiar relación -de

²¹ Pierre Bourdieu, *La distinción. Criterios y bases sociales del gusto*, Trad. de Ma del Carmen Ruiz de Elvira, Madrid, Taurus, 1988, p. 9.

²² Eduardo Galak, “El concepto de cuerpo en Pierre Bourdieu: Un análisis de sus usos, sus límites y sus potencialidades”, Tesis de posgrado en Educación Corporal, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de La Plata, 2010, p.91.

concordancia o discordancia- entre el cuerpo real y el cuerpo legítimo (tal como es definido por un tipo determinado de esquemas de percepción).²³

Si bien más adelante se profundizará en el significado de algunos de los conceptos utilizados por el autor —particularmente en los de *hexis* y *habitus*— para referirnos a todo lo que implica la creación del concepto de “estilo de vida” y su aplicación al mundo del *fitness*; por ahora lo que se desea destacar es el hecho de que, una vez que se reconoce el significado social del que se ha dotado al cuerpo, se parte de una contextualización histórica del mismo en donde se hacen visibles los modos duales de expresión corporal de pertenencia y de disensión.²⁴ Mismos que se producen culturalmente en intercambios dialécticos entre la esfera de lo social y de la agencia individual.²⁵

De tal manera que, a modo de síntesis de lo señalado hasta aquí, se puede aseverar que existe una relación intrínseca entre el “cultivo del cuerpo” y una cultura que dota de significados al mismo. En este sentido, “cultivar el cuerpo” implicaría intervenir en su modo natural (mas no naturalizado) de manifestarse; por lo que a la pregunta de qué implicaciones tiene el que un cuerpo pueda ser “cultivado”, habría que añadirle, en un primer momento, la premisa de que los cuerpos no sólo pueden ser cultivados, sino que, en tanto pertenecientes a una sociedad, ya poseen previamente una serie de simbolismos cuyos orígenes tienen como

²³ Pierre Bourdieu, “Notas provisionales...”, *op. cit.*, pp. 192-193.

²⁴ Algunas críticas más recientes a la manera de presentar las prácticas corporales en la obra de Bourdieu, apuntan al hecho de que la propuesta del autor parece prestar poca atención a la disidencia y a la transformación social, producto de su enfoque en la dominación y alienación de clases, que pierde de vista aspectos de la singularidad individual en pos de las estructuras colectivas. *Cfr. vid.* Margaret Lock, “Cultivating the body: Anthropology and Epistemologies of bodily practice and knowledge”, en *Annual Review of Anthropology*, vol. 22, 1993, pp. 133-155. Disponible en: <http://www.jstor.org/stable/2155843>

²⁵ Nos sumamos a la propuesta bourdiana de reconciliar agencia y estructura, bajo el entendido de que las estructuras externas están interiorizadas por el agente en el *habitus* (convertidos en disposiciones), mientras las acciones e interacciones de los agentes se amoldan a las relaciones sociales del campo (espacio social de acción y de influencia). Los campos de lucha son los escenarios en los que se mueven los agentes sociales y desde los cuales establecen relaciones que pueden variar desde la dominación hasta la resistencia.

referente tanto lo biológico como lo contextual, y terminan por generar todo tipo de “cuerpos cultivados”.

Por otro lado, habría que pensar también en el hecho de que un cuerpo puede ser “cultivado” con una intencionalidad particular, con unos fines específicos y con un objetivo que puede, o no, distanciarse de lo que es considerado como “normal” dentro de una sociedad en un momento determinado. Lo “normal”, siguiendo al pensador francés Michel Foucault, es en principio un instrumento de control que se instaura en las sociedades modernas para asignar un rol social a cada individuo dentro de una clasificación o una jerarquización, que está presente en cada parte del entramado social y se ejerce—de manera más o menos sutil—tanto en instituciones específicas, como en otro tipo de organizaciones, espacios recreativos y deportivos, lazos íntimos, vínculos familiares, etc. En *Vigilar y castigar*, el autor afirma lo siguiente:

En un sentido, el poder de normalización obliga a la homogeneidad; pero individualiza al permitir las desviaciones, determinar los niveles, fijar las especialidades y hacer útiles las diferencias ajustando unas a otras. Se comprende que el poder de la norma funcione fácilmente en el interior de un sistema de la igualdad formal, ya que en el interior de una homogeneidad que es la regla, introduce, como un imperativo útil y el resultado de una medida, todo el desvanecido de las diferencias individuales.²⁶

La normalización del cuerpo en la modernidad se consigue, según el autor, a través de las “disciplinas”, entendidas como métodos que permiten el control minucioso de las operaciones del mismo y que garantizan la sujeción constante de sus fuerzas, mientras le imponen una relación de docilidad-utilidad. Así, en cuanto a las interrogantes de a quién corresponde la tarea del “cultivo del cuerpo” (e incluso el control minucioso de sus

²⁶ Michel Foucault, *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión* (2ª ed.), Trad. de Aurelio Garzón del Camino, México, Siglo XXI, 2009, p. 215.

operaciones), y de qué manera se vuelve esto posible, se puede plantear como primer acercamiento que es mediante un “disciplinamiento” del cuerpo individual por parte del poder que rige una sociedad, como se han logrado imponer como ideales toda una serie de lineamientos que están presentes en las normas culturales referentes a la estética, el ejercicio físico, la dietética, la salud, etc.

Ahora bien, es posible pensar la disciplina del cuerpo como producto exclusivo de la dominación y el control, lo cual, como hemos señalado, responde a una realidad de las sociedades modernas; realidad que ha sido ampliamente analizada en la obra citada de Foucault utilizando de ejemplos básicos instituciones como las prisiones y las escuelas, por ser éstas espacios idóneos para ejercer una autoridad específica sobre los individuos. Sin embargo, para lograr una mejor comprensión del fenómeno, el autor da cuenta de lo siguiente:

En cuanto al poder disciplinario, se ejerce haciéndose invisible; en cambio, impone a aquellos a quienes somete un principio de visibilidad obligatorio. En la disciplina, son los sometidos los que tienen que ser vistos. Su iluminación garantiza el dominio del poder que se ejerce sobre ellos. El hecho de ser visto sin cesar, de poder ser visto constantemente, es lo que mantiene en su sometimiento al individuo disciplinario. Y el examen es la técnica por la cual el poder, en lugar de emitir los signos de su potencia, en lugar de imponer su marca a sus sometidos, mantiene a éstos en un mecanismo de objetivación. En el espacio que domina, el poder disciplinario manifiesta, en cuanto a lo esencial, su poderío acondicionando objetos. El examen equivale a la ceremonia de esta objetivación.²⁷

Orientado lo anterior hacia nuestro objeto de estudio, que podría pensarse en términos muy generales como la creación de una “cultura física”²⁸ moderna, podríamos observar

²⁷ *Ibid.*, p.218.

²⁸ Siguiendo la propuesta de Garrido Asperó, se entiende “cultura física” como el conjunto de ideas, prácticas y creencias que respecto al ejercicio corporal se expresan en determinada sociedad. Se trata de un concepto que, por definición, es más amplio que el de gimnasia y/o deporte moderno; en ese sentido, involucra prácticas tanto del modo propiamente lúdico, como del profesionalizado bajo el concepto contemporáneo de Educación Física.

entonces cómo entran en juego dos niveles distintos de control: el que es producto de toda una serie de normas institucionales que se han apoderado del conocimiento en torno al cuerpo con discursos médicos y, por lo general, basados en ciencia; y el que se da dentro de la vida cotidiana con quienes comparten los mismos ideales y las mismas ideas normativas respecto al cuerpo, pues es su mirada (quizá su examen) un constante recordatorio de cómo se *debe* vivir la propia corporalidad, y es el individuo quien termina por objetivarse a sí mismo: por “autodisciplinarse”.

En los siguientes apartados se analizará con más detalle la implicación de todo lo visto hasta ahora dentro de los discursos de la gimnasia y el deporte modernos. Pero, para concluir este apartado, parece importante retomar una vez más el pensamiento de Foucault cuando señala que “hay que cesar de describir siempre los efectos de poder en términos negativos: 'excluye', 'reprime', 'rechaza', 'censura', 'abstrae', 'disimula', 'oculta'. De hecho, el poder produce; produce realidad; produce ámbitos de objetos y rituales de verdad. El individuo y el conocimiento que de él se puede obtener corresponden a esta producción”.²⁹

1.2. Gimnasia y deporte: hacia una cultura moderna del cuerpo disciplinado

Para poder analizar nuestro concepto principal —el *fitness*, junto con los conceptos clave que de él se derivan— tenemos que detenernos necesariamente en dos conceptos previos (y en algunos aspectos simultáneos, como se verá en capítulos siguientes) que han marcado las pautas para la definición de lo que hoy entendemos por “cultura física” y “estilo de vida

Vid. María José Garrido Asperó, *Para sanar, fortalecer y embellecer los cuerpos. Historia de la gimnasia en la ciudad de México 1824-1876*, México, Instituto de Investigaciones Dr. José María Luis Mora, 2016, 231 p.

²⁹ *Ibid.*, p.225.

saludable”: gimnasia y deporte. Si bien se trata de dos actividades primordialmente físicas que cobraron fuerza en el siglo XIX, en el presente estudio el enfoque estará más orientado a la materia discursiva que a la práctica; esto es, a los simbolismos que dotan de significados a las experiencias que de cada una de ellas emanan, pues es ahí donde podemos observar con mayor claridad los vínculos entre la experiencia y la representación corporal. Por ahora, es importante señalar que ambas compartían en sus discursos una representación moderna del cuerpo particular: “Una imagen nueva impone el recurso a las cifras: la del cuerpo comparado con un motor en el que los órganos devuelven de manera mecánica la energía recibida”.³⁰

Asimismo, partimos del reconocimiento de que cada época histórica estuvo representada por unos ejercicios corporales particulares, cuyas formas eran simbólica y socialmente diferentes a las modernas; por tanto, se reconoce y se enfatiza el hecho de que el ejercicio físico como “cultivo del cuerpo” no es algo propio de la modernidad. Si nos remontamos a los primeros usos de la palabra “gimnasia”, vemos que ya desde la obra de Aristóteles, y durante varios siglos, fue presentada como un tipo de arte ligada al fortalecimiento y desarrollo del cuerpo. La propia etimología de la palabra hace alusión a la forma como los griegos cultivaban su cuerpo: la raíz *gimnos* significa desnudo. Y “todavía en 1843 la Academia empleaba el término gimnasia para designar los ejercicios físicos de la antigüedad, es decir, el arte de la lucha y de los ejercicios corporales”.³¹

Dado que la gimnasia helénica poseía unas connotaciones propias y características (pedagógicas, estéticas, cívico-políticas, culturales, religiosas, etc.) distintas a las que se presentaron en siglos posteriores, no fue hasta el final del siglo XVII—en gran parte con la

³⁰ Alain Corbin (Dir.), *Historia del cuerpo. Volumen II. De la revolución francesa a la Gran Guerra*, Trad. de Paloma Gómez, María José Hernández y Alicia Martorell, Madrid, Taurus, 2005, p. 306.

³¹ Miguel A. Betancor y Conrado Vilanou Torrano, *Historia de la Educación Física y el Deporte a través de los textos*, Barcelona, Promociones y Publicaciones Universitarias, 1995, p.59.

adopción de los valores griegos clásicos por el ideal renacentista—cuando se recuperó la gimnasia como un valor de la educación, aunque todavía con resistencias morales relacionadas con la concepción escolástica del cuerpo pudoroso. Por tal motivo, su aplicación más importante llegó hasta el siglo XIX, cuando ésta se convirtió en el discurso corporal asumido tanto por los ideólogos de la revolución francesa, como por los políticos liberales que terminaron por protagonizar la construcción del estado moderno.

Los cambios en la cultura del cuerpo tendrían que entenderse como parte de un panorama más amplio de cambios culturales relativos, principalmente, a la imagen del trabajo, al deseo de calcular las capacidades rigurosamente y medir los movimientos para economizarlos. La gimnasia, como nuevo código o lenguaje corporal abocado al fortalecimiento físico de la juventud, favoreció la unificación de las actitudes y expresiones gestuales y corporales, ya que “no ofrecía sólo resultados, sino que inventaba movimientos, recomponía ejercicios y encadenamientos. En especial creaba jerarquías nuevas de movimientos: del más simple al más complejo, del más mecánico al más elaborado, reinventando de principio a fin las progresiones y las series”.³² Poco a poco se fue popularizando por todo el occidente, aunque con ciertas particularidades:

[...]el modelo de ejercicio físico a través de la gimnasia adquirió tres versiones principales: sueca, alemana y francesa. La gimnasia sueca, fundada por Hjalmar Ling, trataba los movimientos humanos como si el cuerpo fuese una máquina, seccionándolos para ejercitar repetidamente zonas del cuerpo y músculos concretos. La variante alemana tenía como objeto mantener el cuerpo saludable y fortalecer el espíritu. A finales de XVIII, se fundó en Alemania el primer programa educativo de estudios primarios en los que se incluyeron ejercicios físicos. En último lugar, la gimnasia francesa constituyó los “batallones escolares”,

³² A. Corbin (Dir.), *op.cit.*, p.306.

práctica que fue trasladada a España por Amorós, militar de alta graduación, considerado el introductor de la gimnasia de sala en la península.³³

La gimnasia empezó siendo un entrenamiento militar donde al ejercicio del cuerpo se unía el disciplinar de la tropa. Después se extendió hacia la educación escolar teniendo como fundamento los estudios en fisiología de la época y en un afán de propagar más la idea de que el individuo que gozaba de buena salud ya no era simplemente el que evitaba la enfermedad, puesto que en el nuevo imaginario moderno la salud implicaba tanto eficacia física como mental. A propósito de la enseñanza de la Gimnástica en los Institutos, el Ministerio de Fomento de Madrid en 1894 afirmaba lo siguiente:

Por otra parte, la Fisiología, ofreciendo a estos estudios la equivalencia del trabajo mecánico, presenta en medio de la sorpresa general sus experimentos, para convencernos de que se gastan tantas o más fuerzas físicas en las tareas mentales que en las rudas manipulaciones de la industria y de la agricultura. Y si unimos a esta revelación de la ciencia el constante clamor de la Higiene y de la Pedagogía contra los peligros del exceso mental, ¿con qué derecho vamos a exigir de las generaciones escolares que consuman en las investigaciones del progreso reservas agotadas y que no renueva su débil organismo, falto de las fuerzas que proporciona el desarrollo físico? Tan urgente reclamación, elevada por los filósofos, por los sociólogos y expuesta en varios Congresos Pedagógicos, fue atendida por la Administración de los países más cultos, y por esto se declaró obligatoria la educación física de los niños y jóvenes de ambos sexos en 1804, en Dinamarca; en 1868, en Austria; en 1869, en Francia; en 1872, en Suecia y Prusia; en 1874, en Suiza e Italia, y en 1889, en Rusia.³⁴

Poco a poco se fue construyendo una definición del cuerpo como un “mediador orgánico” entre la naturaleza y el espíritu. La promoción de la gimnasia educativa se sostenía en los valores de la disciplina socialmente necesaria para procurar el orden industrial. Y, eventualmente, esta actividad logró difundirse ampliamente en los comportamientos privados

³³ Álvaro Rodríguez Díaz, “Valores sociales y actividad física: la evolución de la Gimnasia al Deporte en la modernidad industrial”, en *Materiales para la historia del deporte*, Núm. 5, Universidad de Sevilla, 2007, p.69.

³⁴ Miguel A. Betancor y Conrado Vilanou, *op. cit.*, p. 254.

de finales del siglo XIX, siendo Paris uno de los sitios donde más prosperó el desarrollo de gimnasios. En este punto, comenzaron a trazarse “las diferencias entre una gimnasia ideada para la escuela, los grupos, los dispositivos de conjunto, con sus movimientos colectivos y precisos, y una gimnasia concebida para la élite, más individual, que disponía de aparatos costosos, hechos con correas, extensores y poleas móviles para modelar mejor la silueta”.³⁵

Lo cierto es que con el discurso gimnástico no se logró popularizar lo suficiente la idea de que una buena forma física³⁶ constituía un deber hacia uno mismo y hacia los demás. A propósito de esta concepción, en 1861 el naturalista inglés H. Spencer afirmaba lo siguiente:

Quizás nada contribuirá tanto a apresurar el momento en que el cuerpo y el espíritu sean objeto de cuidados semejantes, como la difusión de esta creencia; «que la conservación de la salud es uno de nuestros *deberes*». Pocos parecen comprender que exista algo en el mundo que pueda recibir el nombre de *moralidad física*. En general, las acciones y palabras de los hombres implican la idea de que les es lícito tratar su cuerpo como mejor les parezca. Los males que se irrogan por su rebelión contra las leyes de la Naturaleza los consideran como accidentes, no como efectos de su conducta más o menos viciosa. Aunque las funestas consecuencias de su conducta sean en ellos y en sus descendientes tan deplorables como las del crimen, no se creen criminales, sino antes bien, los seres más inocentes del mundo.³⁷

Sin embargo, ya para este momento el ideal de una vida basada en la ociosidad y la cultura —herencia de una nobleza europea que valoraba la actividad en sí misma— comenzaba a abandonarse, en gran parte debido a la necesidad de incrementar la actividad

³⁵ A. Corbin (Dir.), *op.cit.*, p.343.

³⁶ La idea de forma física es comúnmente asociada con la de condición física, aunque por definición no son sinónimos. Mientras que la condición hace referencia a cualidades que posee nuestro cuerpo y que nos permiten realizar actividades físicas y deportivas, así como adaptarnos a nuestro entorno; la de forma hace alusión a la calidad de dichas condiciones. Por otro lado, no se debe perder de vista que, al hablar de formas, también hablamos de imaginarios corporales que implican ya no solo las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad), sino las apariencias o siluetas físicas asociadas a las mismas que, en tanto construcciones culturales, también están sujetas a determinados contextos sociales e históricos.

³⁷ Miguel A. Betancor y Conrado Vilanou, *op. cit.*, p. 229.

física en los “tiempos libres” de todas las personas que participaban del trabajo industrial. Esto debido a que, en el cambio social hacia la modernidad, el ejercicio físico se relacionó con la ética industrial y se erigió como un instrumento necesario para la socialización en la expansiva economía del mercado. Mientras tanto, la polémica sobre los juegos y los movimientos libres (del deporte) frente a los ejercicios cuidadosamente graduados y rutinarios (de la gimnasia) llegó a tener tal peso que la palabra Deporte, y las prácticas asociadas a él, terminaron por ganar terreno en los distintos estratos de la sociedad.

Así, surgieron investigadores cuyos discursos impactaron especialmente en el ámbito educativo, como el del fisiólogo italiano Ángel Mosso quien en 1894 sugería lo siguiente:

La disciplina militar, los ejercicios con el fusil, las maniobras, es lo que hay más eficaz para reprimir la espontaneidad de los movimientos, para privar de vigor a la juventud, para quitar a los muchachos toda alegría, para hacerlos envejecer antes de tiempo, para suprimir toda originalidad y hacer prevalecer en la sociedad el tipo del autómatas, el tipo de aquellos desventurados que, en la lucha por la existencia, no saben hacer nada por propia iniciativa, y esperan siempre el mandato o el empuje para actuar.³⁸

El cambio radical sobrevino cuando comenzó a surgir la categoría de “amateur” dentro del mundo deportivo. Fue entonces cuando la élite social, convertida en la representante del deporte moderno, “exaltó un cuerpo nuevo, que calificaba como atlético según las normas neoclásicas, constituidas a partir de la proporción entre estatura, peso, volumen muscular y movilidad. El concepto central era el de equilibrio entre los diferentes elementos de la anatomía y el yo interior, entre el cuerpo y el espíritu, resumido en el adagio *Mens sana in corpore sano*”.³⁹

³⁸ *Ibid.*, p. 247.

³⁹ A. Corbin (Dir.), *op.cit.*, p.312. Un análisis más detallado de la construcción de los imaginarios modernos en torno al adagio citado lo encontramos en el artículo de Genevieve Galán, “*Mens sana in corpore sano*. Consideraciones históricas en torno al ejercicio físico y su vínculo con el desarrollo corporal, mental y moral”,

Dicho esto, conviene detenernos brevemente en los orígenes del término deporte⁴⁰ para tener una comprensión más amplia de su evolución conceptual. Se sabe que la palabra deriva del antiguo *deportarse*, que se utilizaba durante la baja Edad Media como sinónimo de divertimento o descanso, vocablo presente en las literaturas surgidas a orillas del Mediterráneo occidental. Parece haber caído en desuso en el habla hispana entre los siglos XVI y XVIII, hasta que, en el siglo XIX, los ingleses comenzaron a emplear el término “sport” para designar ejercicios desarrollados “al aire libre”⁴¹; término que fue adoptado en occidente de manera generalizada cuando se logró popularizar la actividad deportiva.⁴²

Se desarrolló, entonces, la organización deportiva con la creación del Comité Olímpico y de las federaciones deportivas a fines del siglo XIX y principios del XX. Esto significó la configuración y estructuración de la institución encargada de orientar —tanto teórica como prácticamente—, de administrar y de dirigir el movimiento concebido como deporte moderno. En términos generales, se considera a éste como resultado del capitalismo industrial, como producto de una sociedad donde, por primera vez en la historia humana, el “rendimiento” (producir más a menor costo y en menor tiempo) se convirtió en la categoría

en *La fascinación por el deporte: cuerpo, práctica, juego y espectáculo*, coord. por Francisco Vicente Galán Vélez, México, Ediciones Navarra, 2019, pp. 204-235.

⁴⁰ Aquí partimos de una distinción entre el origen etimológico del término Deporte y el origen de las “actividades deportivas/recreativas”, que podría situarse en la sociedad esclavista griega institucionalizado como Juegos Olímpicos Antiguos hacia el siglo VIII a. C., bajo el entendido de que éstas nacen “cuando una parte del movimiento se convierte —en un momento del desarrollo histórico de la sociedad— en una competencia institucionalizada de mucha importancia y significación social, y cuyo objetivo es comparar esfuerzos físicos para designar ganadores o campeones”, *vid.* Eloy de Jesús Altuve Mejía, “Deporte: ¿Fenómeno natural y eterno o creación socio-histórica?”, en *Espacio Abierto Cuaderno Venezolano de Sociología*, 18, N° 1, 2009, pp.7-23. Disponible:https://www.researchgate.net/publication/43070339_Deporte_Fenomeno_natural_y_eterno_o_creacion_socio-historica

⁴¹ Un aspecto importante del discurso diferenciador entre gimnasia y deporte estaba relacionado con el hecho de que las actividades se realizaran en espacios cerrados o abiertos. Si bien los gimnasios comenzaron instalándose originalmente “al aire libre”, pronto se consagraron a espacios cerrados y de difícil acceso para la mayoría de los individuos; mientras que la expresión “al aire libre” persistió con insistencia en la definición de deporte.

⁴² Miguel A. Betancor y Conrado Vilanou, *op. cit.*, p. 53-54

central, en el concepto orientador, organizador y determinante; la referencia para el funcionamiento de todas las instituciones sociales. Por tanto, la función social fundamental con la que nació el deporte moderno en la sociedad capitalista estuvo íntimamente ligada a la producción y reproducción la idea de “rendimiento-productividad-rentabilidad-progreso lineal e infinito”.⁴³

A su vez, se observa que, a diferencia de otras actividades físicas existentes a lo largo del tiempo,

Aquí entran en juego elementos que no están presentes anteriormente, como: especialización; regularidad; “juego limpio”; competición; rendimiento y record; refinamiento y preocupación por técnicas corporales que permitan mejorar la habilidad y la práctica a expensas de la fuerza bruta y la resistencia; supervisión de la violencia; preocupación por una silueta corporal ágil, dinámica, longilínea, sólida; promoción del esfuerzo colectivo y el espíritu de equipo al tiempo que se posibilita el lucimiento y protagonismo individual del jugador y su potencial; el culto al esfuerzo y al mérito; la idea del placer, vinculado a su práctica, más que sufrimiento; “la desconfianza hacia todo aquello que fuese puramente intelectual; la creencia absoluta en la diferencia de género, vista como algo natural y justo; y un convencimiento también fuerte de la superioridad del hombre blanco sobre todas las demás razas”.⁴⁴

No es propósito del presente capítulo analizar a detalle el papel que ocupó la mujer —ni la representación del cuerpo femenino— en el ámbito de la gimnasia y el deporte decimonónicos, dado que eso se estudiará específicamente en los capítulos siguientes. No obstante, considerando lo señalado en la cita anterior, es importante apuntar que la actividad deportiva en el siglo XIX era casi exclusivamente masculina. Tenía como objetivo explorar, definir y ensalzar la potencia del cuerpo del hombre; mientras que la mujer, en el mejor de los casos, ocupaba un papel secundario y poco reconocido. Los avances médicos resultaron

⁴³ Eloy de J. Altuve, *op. cit.*, p. 17-18.

⁴⁴ Genevieve Galán, “*Mens sana in corpore sano*, *op.cit.*”, p. 230.

en una liberación del cuerpo masculino al mismo tiempo que reproducían las ideas represivas sobre el cuerpo femenino bajo la noción de las diferencias entre los sexos, pues se consideraba que los ejercicios que exigían fuerza implicaban peligro para las mujeres. Derivado de esto, se perpetuaron en muchos espacios los estereotipos de género sobre la debilidad e hipersensibilidad femenina y se generaron muchos obstáculos para que las mujeres pudieran realizar actividades deportivas.

En ese sentido, el “cultivo del cuerpo” femenino estaba, en un principio, más relacionado con otro tipo de actividades que las mantenían dentro del hogar; pero la representación de ese cuerpo debe pensarse en estrecha relación con las expectativas masculinas hegemónicas de lo que era un cuerpo saludable. Eventualmente, fue este un factor determinante para la construcción de la cultura física femenina en tanto que se empezó a observar la necesidad de que las niñas y las jóvenes practicaran movimientos específicos (con una actividad muy moderada y limitada) a fin de procurarse una excelente salud (siempre pensada en términos de su capacidad de reproducción). Todo esto inserto en una visión distinta de la salud que comenzó a ganar fuerza a finales de siglo, donde se enfatizaba la relación entre la responsabilidad individual y la construcción de una vida cada vez más saludable:

Este universo del rendimiento dio lugar, al fin y al cabo, a una visión inédita de la salud: imposible ignorarla. La certeza era desde luego oscura, basada en la convicción, pero expresaba el nuevo sentimiento de movilidad, de conquista del espacio y el tiempo, afirmada por la élite de fines de siglo: el rendimiento cuantificado del deporte enseguida se interpretó como perfeccionamiento sanitario, aunque jugase con la superación y el exceso. [...] La originalidad no estaba en pasar de la ausencia de salud a la salud, sino más bien en profundizar

en la salud propiamente dicha e imaginar su aumento indefinido. Era el «sanatorio para personas con buena salud».⁴⁵

Este cambio en el paradigma de la salud pertenece al contexto histórico y cultural decimonónico sobre el que se sentaron las bases de los dos discursos modernos que más influencia tienen hasta nuestros días en cuanto a la concepción del cuerpo y la actividad física; mismos que, como veremos más adelante, llegaron a configurar un discurso particular que ha trascendido (o ha pretendido trascender) la naturalizada división moderna de mente-cuerpo: la noción de *fitness* como “estilo de vida”. No obstante, lo que mayormente conviene rescatar para propósitos de nuestra investigación, es el hecho de que todos estos ideales y representaciones modernas provenientes de una sociedad cada vez más industrializada, se han podido simbolizar en la configuración cartesiana del cuerpo humano como una máquina: “todos los cuerpos animales —incluidos los humanos— son máquinas cuyo comportamiento responde a estímulos externos de acuerdo con las leyes de la física y la neurofisiología”.⁴⁶

Esto es importante por dos razones: en primer lugar, porque nos ayuda a comprender que “las representaciones sociales le asignan al cuerpo una posición determinada dentro del simbolismo general de la sociedad”⁴⁷; y, en segundo, porque nos permite observar cómo las particularidades de una práctica tienen relación con el propio concepto de cuerpo que se tiene durante la experiencia de la misma. En este sentido, se entiende que, al ser percibido como una máquina, el cuerpo debe funcionar de manera regular y con miras a un perfeccionamiento continuo. Como bien lo explica el sociólogo y antropólogo francés David Le Breton en la

⁴⁵ A. Corbin (Dir.), *op.cit.*, p. 353.

⁴⁶ Fernando Perez-Borbujo y Crescenciano Grave, *El cuerpo y sus abismos. Cuaderno 7*, México, Universidad Nacional Autónoma de México (Cuadernos del Seminario *Modernidad: versiones y dimensiones*), 2014, pp. 14-15.

⁴⁷ David Le Breton, *op. cit.*, p. 10.

siguiente cita, en las sociedades modernas se ha vuelto normal encontrarnos con discursos donde se emplea una metáfora mecánica del cuerpo como algo digno de admiración:

“¡Qué máquina maravillosa que es el cuerpo humano!”. Ya hemos dejado de contabilizar la cantidad de obras o de capítulos que hablan de esta asimilación. Hasta el lenguaje común hizo un estereotipo de esta noción. La mejor manera de expresar actualmente la admiración que produce el cuerpo, es vincularlo con la máquina. La filosofía mecanicista le ganó, históricamente, a las otras visiones del cuerpo. La carne del hombre se presta a confusión, como si éste debiera caer de una realidad tan poco gloriosa. La metáfora mecánica aplicada al cuerpo resuena como una reparación para otorgarle al cuerpo una dignidad que no podría tener si fuese sólo un organismo.⁴⁸

Por otro lado, con lo señalado hasta ahora, se hace visible el porqué de las particularidades entre el discurso de la gimnasia y el discurso del deporte; mientras que el primero pretendía legitimarse en el descubrimiento de una ciencia razonada de los movimientos, con lo que pregonaba la certeza de formar nuevos individuos movilizados física y moralmente bajo una idea de “porte” y disciplina (de ordenación política, militante), representada en una imagen de “cintura estrecha, busto saliente, hombros echados para atrás”; el segundo proponía una imagen más libre del esfuerzo —bajo un modelo de “self-government”⁴⁹— cuyo objeto era la competición, por lo que otorgó mayor importancia al principio energético por encima de las fijaciones anatómicas de los gimnastas, si bien no estuvo exento de fomentar un nuevo ideal atlético. En términos muy generales, “el «deportista» añadía una visión energética del cuerpo a la visión más mecánica del «gimnasta»”.⁵⁰

⁴⁸ *Ibid.*, p. 82.

⁴⁹ La polémica entre deportistas y gimnastas se centró, en un inicio, en una acentuación del debate sobre la autoridad. Los primeros pretendían organizarse por sí solos y no deber nada a ninguna jerarquía, esto es, el gobierno y la regulación como asuntos internos; mientras que los segundos eran dependientes de una jerarquía predeterminada entre administradores y practicantes, inserto en un proyecto pedagógico nacional.

⁵⁰ A. Corbin (Dir.), *op.cit.*, p. 352.

Por último, cabe aclarar que ambos discursos coexistieron junto con aquellos pertenecientes a otras prácticas físicas de menor popularidad, pero que, de una u otra manera, también tuvieron su impacto en las representaciones corporales de la época. No obstante, conforme fue llegando el nuevo siglo, apareció otro concepto que terminó por darles un alcance distinto a los dos discursos modernos hegemónicos, reforzado por las nuevas posibilidades de ocio y del tiempo “para uno mismo”. Los efectos musculares, el rendimiento deportivo, una voluntad de la progresión en repeticiones graduadas y controladas, a la que se le sumaban los efectos de la cada vez más estudiada psicología, dio como resultado una noción donde se mezcló la idea del progreso con la del resultado, la de la dosificación programada con el esfuerzo y el trabajo: el entrenamiento.

1.3 Individualización y masificación del entrenamiento

“Entrenamiento de fuerza”, “entrenamiento deportivo”...y más recientemente: “entrenamiento funcional”, “entrenamiento personalizado”, “entrenamiento de alta intensidad”, “programación del entrenamiento”, “periodización del entrenamiento”, y otra serie de adjetivos que acompañan al más que difundido concepto moderno que engloba la actitud —y en muchos aspectos la aptitud— que en el mundo occidental actual se asocia al ejercicio: “El paso de la mera búsqueda de la fuerza, por ejemplo, hacia un objetivo más profundo, más complejo, el de un desarrollo interminable e íntimo. De ahí la idea de un mayor control, pero también de un conocimiento más interiorizado”.⁵¹

El siglo XIX, con sus discursos médicos, fisiológicos y pedagógicos, sentó las bases prácticas y simbólicas que culminaron en el “cultivo del cuerpo” particular de la sociedad moderna occidental que describimos en apartados anteriores. Con el siglo XX, se impone la

⁵¹ Jean-Jacques Courtine (Dir.), *Op.cit.*, p. 166.

legitimidad del entrenamiento con una organización cada vez más exigente a través de un desarrollo metódico más complejo en términos de motricidad y más volcado hacia la medición del tiempo de los movimientos; además de que “se suma un elemento psicológico vinculado a las estrategias de medición y de cálculo. Meticulosidad y volición inciden en el comportamiento, transformando la «voluntad» en trabajo, sugiriendo el crecimiento, cultivando el éxito: los grandes temas sociales de competencia y de competición. El entrenamiento cambia de alma”.⁵²

En este momento histórico, la idea del individuo ya está más que interiorizada. Los individuos se entrenan. Los individuos *tienen* un cuerpo. Por tanto, antes de profundizar más en las implicaciones de lo que ha significado para la cultura física de la sociedad moderna occidental la *individualización* del entrenamiento, resulta conveniente dar un paso atrás para vislumbrar de dónde proviene tal idea, y tal sentimiento, de ser un individuo. La relación existente entre individuo-cuerpo en la modernidad—resultado de la filosofía mecanicista (racional, matemática, anatomizada)— puede abreviarse en la siguiente observación: “El cuerpo se asocia al poseer y no al ser”.⁵³

La estructuración individualista tiene sus orígenes en el universo de las prácticas y de las mentalidades renacentistas y estuvo limitada, en primer término y por varios siglos, tanto a ciertas capas sociales privilegiadas como a ciertas zonas geográficas, especialmente a las ciudades. El paulatino abandono de la visión teológica de la naturaleza condujo a ciertos hombres a considerar al mundo que los rodeaba como una forma pura, indiferente, una forma ontológicamente vacía que sólo la mano del hombre, a partir de ese momento, podía moldear. La individuación del hombre se produjo paralelamente a la desacralización de la naturaleza;

⁵² *Ibid.*, pp. 174-175.

⁵³ David Le Breton, *op. cit.*, p. 47.

es decir, el hombre termina apartándose del cosmos y de quienes lo rodean: “en este mundo de la ruptura el cuerpo se convierte en la frontera entre un hombre y otro”.⁵⁴

Entre los siglos XVI y XVII, mientras que las culturas eruditas luchaban por implantar dicha visión moderna del individuo, las culturas populares de tipo comunitario luchaban por preservar sus saberes sobre el hombre y el cuerpo como parte de la naturaleza. En ese momento aparecen “dos visiones del cuerpo opuestas: una lo desprecia, se distancia de él y lo caracteriza como algo de materia diferente a la del hombre al que encarna; se trata, entonces, de poseer un cuerpo; la otra mantiene la identidad de sustancia entre el hombre y el cuerpo; se trata, entonces, de ser el cuerpo”.⁵⁵ Finalmente, logró imponerse el modelo cartesiano en los ámbitos hegemónicos del conocimiento. Para Descartes, la información del exterior sólo es válida cuando es atravesada por el filtro de la razón; mientras que “El cuerpo no es más una constelación de herramientas en interacción, una estructura de engranajes bien aceitados y sin sorpresas”.⁵⁶

Teniendo en mente esta nueva visión del cuerpo, resulta más sencillo entender por qué hay un, cada vez más exacerbado, deseo de la sociedad occidentalizada por “corregir”, disciplinar, modificar y someter al cuerpo al mecanismo en el que se ha convertido. Más aún, como observa Le Breton, la técnica y la ciencia contemporáneas se inscriben en el camino de esa búsqueda: “Posiblemente la historia de la ciencia no sea más que la historia de las correcciones operadas sobre las insuficiencias (a su entender) del cuerpo, de las incontables tachaduras para escapar de su precariedad, de sus límites”.⁵⁷ Pero más allá de compartir o no dicha postura, aquí lo importante es reflexionar acerca de cómo el mundo deportivo, y

⁵⁴ *Ibid.*, p. 45.

⁵⁵ *Ibid.*, p. 60.

⁵⁶ *Ibid.*, p. 78.

⁵⁷ *Ibid.*, p.81.

posteriormente el mundo del *fitness*, han quedado envueltos en dos ideas aparentemente contrapuestas respecto del cuerpo: por un lado, tenemos la influencia del pensamiento mecanicista ya señalado en donde el objetivo es perfeccionar eso que ya de antemano se asume como perfectible (y por tanto falible e insuficiente); mientras que por otro, el cuerpo se ha convertido en algo digno de culto, el sitio donde el individuo identifica y reconoce su validez y su posición dentro de la sociedad.

El factor psicológico fue adquiriendo cada vez más presencia en las prácticas corporales conforme fue avanzando el siglo XX. Se dio una suerte de “concientización” de los músculos (cada vez es más frecuente hablar de una conexión mente-músculo), simultánea a la “psicologización” del cuerpo proyectada por la propia imagen del individuo. A partir de ese momento, los discursos “dan a conocer también una nueva representación del cuerpo, más afinada, más interiorizada, centrada en la mentalización: «escuchar» las sensaciones para controlarlas mejor, imaginar las formas físicas para adquirirlas mejor”.⁵⁸ Más allá del deporte, el entrenamiento se fue convirtiendo en el recurso más gratificante en tanto que, según sus promotores, permite una “elucidación” personal y una autorrealización, necesariamente mediada por el cuerpo, pero con un impacto importante en otros ámbitos de la vida. Con referencia a esto, desde el pensamiento contemporáneo se ha llegado a la siguiente definición:

Individualización significa mayor atención hacia uno mismo o una misma, tomar decisiones libremente con relación al modo de organizar un estilo de vida propio, satisfacer aspiraciones y deseos más allá del control externo, cultivar toda actividad que sea gratificante. [Debido a que] la capacidad de control de estas instituciones [familia, iglesia, etc.] ha disminuido, los

⁵⁸ Jean-Jacques Courtine (Dir.), *op. cit.*, p. 180.

márgenes de tolerancia son mucho mayores, por lo que cada persona debe decidir a qué valores y normas se acoge y, además, es responsable de las consecuencias que ello conlleve.⁵⁹

Esto implica un cambio importante para el individuo, quien pasa de un sistema social comprensible, que pretendía percibirlo en su totalidad difusa, a un ambiente impersonal, que fragmenta al ser integral. En ese sentido, el proceso de individualización involucra, además, la pérdida de importancia de construcciones de realidad fundamentales y orientadoras, lo que deriva en un rechazo de lo tradicional en favor de los sistemas sociales que prometen inmediatez y autenticidad con respecto al propio bienestar: “Salud, bienestar, juventud, atracción, erotismo, belleza, fitness, entre otros, son conceptos de potencial individual, centrados en y expuestos por el cuerpo. Ellos no sólo determinan los estilos de vida de gran parte de la sociedad, sino además son aceptados como símbolo de estatus, de exhibición de individualidad y singularidad”.⁶⁰

Si bien con el transcurrir del tiempo cada vez se acepta más la idea de que la mente y el cuerpo están sustancialmente conectados, se consolida también la noción de que la primera es la que tiene el dominio sobre la corporalidad, al grado de que existe una mayor certidumbre de obtener un control extremo del organismo explorando una sensibilidad inagotable. En la sociedad occidental del siglo XX “el trabajo sobre uno mismo pretende ser más mental que nunca”,⁶¹ y no sólo eso, sino que se ha dado una suerte de “triunfo del sujeto «hipermoderno», descrito por numerosos análisis contemporáneos, que persigue algún tipo de escucha

⁵⁹ Nuria Puig, “Proceso de individualización, género y deporte”, en *Apunts Educación Física y Deportes*, No 59, 2000, p. 100. Disponible en: <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/306984/396963>

⁶⁰ Jürgen Griesbeck, “Las ciencias del deporte y la sociedad moderna”, en *Educación física y deporte*, Vol. 17, No 1, Medellín, enero-diciembre, 1995, p. 95. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3643836>

⁶¹ Jean-Jacques Courtine (Dir.), *op. cit.*, p. 192.

transparente de sí mismo: esta nueva era de lo sensible no es más que una nueva era del individuo”.⁶²

Se observa, así, un cambio profundo en la percepción del cuerpo por parte del individuo, misma que va de la mano con los nuevos contextos sociales y culturales de una sociedad cada vez más globalizada, que ha conseguido incorporar a su propio discurso otras formas de entendimiento de la corporalidad sobre las que ahondaremos en los capítulos siguientes. En términos generales, como esclarece Vigarello: “un avance inmenso de manos de la individualización transforma completamente el antiguo modelo de la «confianza en uno mismo», el que se espera del trabajo «muscular», a comienzos del siglo XX, en modelo de «autorrealización», al que conduce el trabajo físico «interior», un siglo más tarde.⁶³

La individualización busca resaltar los rasgos personales y, en este sentido, el cuerpo es un lugar de expresión particular en tanto que permite desarrollar las dimensiones personales frente a las del resto de la sociedad, fungiendo como un lugar de distinción y de reafirmación, que encuentra como sitio idóneo para su desarrollo la actividad física. Con esto en mente, no resulta difícil entender cómo es que, sobre todo en la segunda mitad del siglo XX, el deporte (y en general la actividad física) pasa de ser una actividad extendida a una práctica masiva. Particularmente, durante la década de 1970, comienzan a desarrollarse una multiplicidad de prácticas y, más aún, una multiplicidad de practicantes.

Asimismo, adquiere un sentido nuevo la vasta diversificación de los gestos corporales: su heterogeneidad multiplica las formas de acción, los momentos, los lugares (por ejemplo, el descubrimiento tanto de un ambiente urbano superpoblado como de la naturaleza virgen, hace que se adapten a sitios nuevos), los estilos, los efectos; al mismo tiempo que se

⁶² *Idem.*

⁶³ *Ibid.*, p. 194.

multiplican los espacios para sus prácticas, abriendo las posibilidades a todo tipo de motricidades. La integración de grupos de personas y poblaciones que tradicionalmente se han abstenido del deporte, como la infancia, la tercera edad y las personas con distintas capacidades, ha aumentado la complejidad social de la actividad física y ha extendido su importancia a todo el ciclo vital. Tal profusión de las prácticas resulta importante también para la diversificación corporal puesto que “muchas de ellas reivindican una «contracultura», una adscripción específica, una resistencia frente a las instituciones, que parece manifestar ahora la sociedad más individualista”.⁶⁴

En principio, se le ha atribuido al aumento del ocio —que irrumpe en la década de 1950 en las representaciones y la mitología de la época contemporánea— y del tiempo libre pagado en algunos países del occidente europeo, esto es, a su seguridad social garantizada, el desenvolvimiento deportivo y la atención al cuerpo como fenómeno sociocultural. No obstante, con la movilidad de las modas en la sociedad de consumo de fin de siglo, la prioridad que se da al cambio y el éxito de la publicidad, se ha conseguido que algunos ideales básicos de la modernidad se expandan a lo largo y ancho del planeta. Por tanto, sin pasar por alto el hecho de que se experimentan muchas prácticas —desde las tradicionales en poblaciones rurales o marginales de las ciudades, hasta las corrientes modernizadoras y posmodernizadoras en las metrópolis— y se comparten muchas estéticas en un mismo momento; esto es, sin pasar por alto el hecho de que se han formado culturas híbridas, se puede afirmar que el discurso moderno del cuerpo ha generado una realidad social que se ha establecido con fuerza en gran parte del mundo.⁶⁵

⁶⁴ *Ibid.*, p.190.

⁶⁵ Particularmente para el caso de Latinoamérica, pero que igualmente podría aplicarse a otros países en vías de desarrollo, ha quedado demostrado que “ni siquiera necesidades existenciales y básicas, ni tampoco la falta de

Dicho de otro modo, mientras que no debemos perder de vista que al hablar de discursos —y específicamente de conceptos desde la perspectiva de la historia conceptual— se puede observar que existen distintos accesos a la modernidad por parte de los pueblos no occidentales que imposibilitan pensarlos como simples receptores del arsenal conceptual europeo; asimismo hay que tomar en cuenta que parte del resultado de la expansión conlleva necesariamente una homogeneización de las representaciones a través del lenguaje y de las imágenes que muestran el ideal que se persigue desde la cultura física hegemónica moderna occidental. En palabras del especialista en estudios sobre educación física y deporte I. Barbero:

El dispositivo de lo deportivo, como cualquier otro, tiene vocación expansiva, pretende convertir en lenguaje universal un determinado conjunto de usos y apreciaciones corporales, así como un espíritu y forma de ser muy concretos. En cuanto lenguaje universal, el deporte supone, como diría Bernstein, una particular selección y combinación de significados relevantes que, inevitablemente, evocan y remiten a contextos concretos en los que tiene lugar la experiencia cotidiana. En la medida en que el dispositivo de lo deportivo se convierte en lenguaje universal, arrasa autonomías culturales y *localismos*.⁶⁶

Como hemos visto, son diversos los factores que han contribuido para que esto sea posible. Uno de los más importantes para nuestro tema es el recurso audiovisual, en tanto que implica una particular representación del cuerpo que, en muchos sentidos, se ha convertido en ideal estético (“los atletas son héroes, atlantes y semidioses”); asimismo, con el montaje, se trata de establecer una empatía entre masa y poder a través de la fuerza/esfuerzo del

instalaciones y de espacios adecuados están impidiendo la vivencia del deporte y la corporeidad”, *vid.* Jürgen Griesbeck, *op. cit.*, p. 95.

⁶⁶ José Ignacio Barbero González, “Deporte y cultura: de la modernidad a los discursos posmodernos del cuerpo”, en *Educación física y deporte*, Universidad de Antioquia, Vol. 25, No 1, 2006, p. 76. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2245256>

deportista. No se podría entender la masificación del deporte sin reparar en el impacto que tiene para la sociedad moderna y contemporánea el recurso cinematográfico y televisivo. Como señala el filósofo e historiador del arte José Luis Barrios, “Al lado de la tecnología de guerra, quizá en términos prácticos, sea la tecnología del deporte (la que se produce para el desarrollo del cuerpo, pero también la que se produce para hacerla visible) la que mayor alcance masivo ha logrado”.⁶⁷

El entrenamiento, con todas sus variantes, se ha masificado: “El cuerpo explorado en todos los sentidos asume así el relevo de «infinitudes» ahora más discretas: las que no hace tanto tiempo proyectaban el universo religioso o incluso el universo político. Un juego interminable se instaura con el cuerpo en un mundo que se desencanta: la fascinación de lo extremo con sus impresiones desplegadas, la búsqueda insistente totalmente física, convertida en cultura de masas”.⁶⁸ Y el punto máximo lo alcanza hacia finales de 1970 con la presencia de un nuevo concepto en las sociedades occidentales que ya no sólo pretendía tender un puente entre la salud física y mental del individuo a través de su desarrollo corporal, sino que buscaba que éste rigiera todo su “estilo de vida”: el *fitness*.

1.4 *Fitness*: la construcción contemporánea de un nuevo concepto sobre el “cultivo del cuerpo”

Después de hacer un recorrido por los dos discursos precedentes sobre el “cultivo del cuerpo” propios de la modernidad en la sociedad occidental, podemos situarnos ahora en las últimas décadas del siglo XX y las primeras del siglo XXI, para enfocarnos en la irrupción masiva

⁶⁷ José Luis Barrios, “El deporte: paradojas de su representación”, en *La fascinación por el deporte: cuerpo, práctica, juego y espectáculo*, coord. por Francisco Vicente Galán Vélez, México, Ediciones Navarra, 2019, p. 487.

⁶⁸ Jean-Jacques Courtine (Dir.), *op. cit.*, p.197.

del discurso sobre el cuerpo *fitness*. Por tanto, una aproximación más o menos completa a los estudios sobre los significados que envuelven al concepto de *fitness* —entendido aquí específicamente en su acepción de estado físico o condición física (*physical fitness*) — requiere un previo análisis sobre lo que implica concebirlo como un “estilo de vida” (a diferencia de lo que implicaría concebirlo, por ejemplo, como un pasatiempo) y su relación con los denominados *habitus* (o *hexis* corporales) descritos por Pierre Bourdieu.

Partiendo del presupuesto de que “la identidad social se define y se afirma en la diferencia”⁶⁹, el sociólogo francés explica que debido al hecho de que unas condiciones de existencia diferentes producen también unos *habitus* distintos, “las prácticas que engendran los distintos *habitus* se presentan como unas configuraciones sistemáticas de propiedades que expresan las diferencias objetivamente inscritas en las condiciones de existencia bajo la forma de sistemas de variaciones diferenciales que, *percibidas* por unos agentes dotados de los necesarios esquemas de percepción y de apreciación para descubrir, interpretar y evaluar en ellos las características pertinentes, funcionan como unos estilos de vida”.⁷⁰ En otras palabras, se puede decir que los “estilos de vida” son producto de ciertos *habitus*, que se traducen en prácticas y sistemas de signos particulares, adquiridos a través de determinadas condiciones propias de la posición social a la que pertenece el sujeto que los replica. Según el autor, en la base de esto se encuentra el gusto, mediante el cual se reproducen las relaciones desiguales entre los distintos estilos de vida. Así, para el caso del cuerpo, nos dice lo siguiente:

[...] el cuerpo es la más irrecusable objetivación del gusto de clase, que manifiesta de diversas maneras. En primer lugar, en lo que tiene de más natural en apariencia, es decir, en las

⁶⁹ Pierre Bourdieu, *La distinción. Criterios y bases sociales del gusto*, Trad. de Ma. del Carmen Ruiz de Elvira, Madrid, Taurus, 1988, p. 170

⁷⁰ *Idem.*

dimensiones (volumen, estatura, peso, etc.) y en las formas (redondas o cuadradas, rígidas y flexibles, rectas o curvas, etc.) de su conformación visible, en las que se expresa de mil maneras toda una relación con el cuerpo, esto es, toda una manera de tratar el cuerpo, de cuidarlo, de nutrirlo, de mantenerlo, que es reveladora de las disposiciones más profundas del *habitus*.⁷¹

Además de lo anterior, parece preciso enfatizar el hecho de que “el cuerpo muestra no sólo la posición actual sino también la *trayectoria*”, pues precisamente en eso se fundamenta la importancia de mantener un “estilo de vida”. Por otro lado, se debe entender que el *habitus* no es una especie de esencia ahistórica cuya existencia no sería más que desarrollo, es decir, un destino definido de una vez por todas. La necesidad de adaptación impone ciertos ajustes a situaciones nuevas e imprevistas que pueden determinar transformaciones durables del *habitus*; aunque en principio éstas no rebasan ciertos límites propios de la condición social y cultural del individuo.

Ahora bien, previo a la aparición del concepto *fitness* como “estilo de vida”, éste atravesó por distintas etapas simbólicas sobre las que resulta pertinente reparar. El *fitness* como industria⁷² comienza a surgir con fuerza en la década de 1980 en Estados Unidos, cuando empezaron a tener más popularidad todas las gimnasias alternativas a las tradicionales;⁷³ particularmente aquellas que incluyeron la disciplina *Aerobics*, creada en

⁷¹ *Ibid.*, p. 188.

⁷² Además de ser un concepto que se fundamenta en un discurso moderno sobre el cuerpo de trascendencia sociocultural, en el plano económico el *fitness* ha funcionado como un dispositivo paradigmático de las sociedades neocapitalistas al estar íntimamente vinculado con la implementación de técnicas de *management* empresarial. Vid. María Inés Landa, “Las tramas culturales del Fitness en Argentina: los cuerpos activos del *ethos* empresarial emergente”, Tesis de doctorado, Universidad Autónoma de Barcelona-Facultad de Filosofía y Letras, 2011, 344 p.

⁷³ El *bodybuilding* (físicoculturismo), heredero de las tradiciones gimnásticas europeas y entendido como subcultura casi exclusiva del género masculino en ese momento, ya contaba con algunos de sus más importantes representantes, como fue Arnold Schwarzenegger. No obstante, una razón importante para la aparente separación entre el *bodybuilding* y el *fitness* fue causada por los reportes sobre la utilización de anabólicos esteroides y conductas obsesivas por parte de los denominados “culturistas”; prácticas que se alejan del ideal de “vida saludable” que persigue el discurso del *fitness*. Vid., Jesper Andreasson y Thomas Johansson, “The Fitness Revolution. Historical Transformations in the Global Gym and Fitness Culture”, en *Sport Science Review*, Vol. XXIII, No. 3-4, 2014, p. 91-112.

1968 por Kenneth Cooper, quien empleó los principios de las prácticas físico-corporales de la Fuerza Aérea Norteamericana. Conforme crecía la población urbana de clase media, el ejercicio y los clubes o gimnasios para su práctica comenzaron a ser más frecuentes.

Por otro lado, fueron apareciendo figuras como Jane Fonda, quien popularizó la actividad física entre las mujeres mezclando ejercicios de la gimnasia con movimientos de danza coreografiados. Este momento fue importante para la industria de la cultura física pues por vez primera se incluyó la imagen femenina de manera masiva. Si bien el tema de la representación del cuerpo femenino se abordará más detalladamente en los siguientes capítulos, aquí sólo se busca puntualizar el hecho de que, en un mundo aparentemente dominado por la figura masculina, una mujer logró expandir la industria bajo la premisa siguiente: “fitness is compatible with child-care and domestic work”.⁷⁴

Hacia 1980 la mayor parte de la población estadounidense blanca de clase media ya realizaba algún tipo de actividad física, aunque no era frecuente encontrar mujeres afroamericanas o de otros grupos minoritarios dentro de las salas de ejercicio. Fue hacia finales de 1990 cuando logró incluirse una población mucho más diversa, ya no sólo dentro de Estados Unidos, sino que comenzó a exportarse el concepto de *fitness* en un mercado global. Todo esto no ha hecho más que aumentar durante las dos primeras décadas del siglo XXI, con la creación de franquicias o cadenas de gimnasios y todo tipo de actividades físicas que incorporan métodos cada vez más diversos. A modo de síntesis, mientras que ejercicio/entrenamiento fueron los términos más empleados en la década de 1980, seguidos por el de *Aerobics* en la década de 1990; la mayor parte de la población de las últimas décadas

⁷⁴ *Ibid.*, p. 102.

a nivel mundial utiliza el término *fitness* para hablar de las prácticas dentro de los gimnasios, así como de distintos tipos de entrenamientos y de actividades al aire libre.

Poco a poco, el *fitness* se fue convirtiendo en una categoría-producto mucho más amplia que un conjunto de prácticas corporales, al mismo tiempo que las posibilidades para auto-construirse un sujeto-fitness se multiplicaron al no quedar restringidas a los límites espaciales del gimnasio. Fue así como se fue transformando en un “estilo de vida”⁷⁵ que se preocupó por abarcar otras áreas de la vida cotidiana distintas a la del entrenamiento, a la vez que comenzó a establecer una serie de *habitus* que—basados en la ciencia médica, la fisiología, la psicología y la dietética; pero también en la estética y en la moda—acuñaron la categoría de *saludables*⁷⁶. Como señalan Andreasson y Johansson: “Fitness thereby has turned into a folk movement, but not one comparable to the old 20th-century movements, often connected to national sentiments, but instead a highly individualized and personal task. The blurring of the relation between health and beauty, although manifested in slightly different ways nationally, is a central part of this transformation”.⁷⁷

⁷⁵ Existen diversos estudios que pretenden explicar este fenómeno desde múltiples perspectivas. Aunque en la presente investigación nos centramos en el campo de lo simbólico y de las representaciones corporales desde lo cultural, resulta pertinente considerar ensayos como el de Alejandro Rodríguez quien, refiriéndose al alcance de su propio trabajo, afirma lo siguiente: “mostré cual es la interpretación con más “adeptos” para categorizar de qué se trata el estilo de vida *fitness*: a partir de la noción-principio de gubernamentalidad, sostenida en dispositivos atentos a la gestión de los cuerpos en el actual contexto neoliberal post-capitalista, han surgido nuevos modos de auto-construcción de la subjetividad propia. El estilo de vida *fitness* no sería nada más -ni nada menos- que un exponente de estos modos obligatorios a los que el capitalismo tardío nos somete en un contexto de cambios radicales y constantes”. Vid. “El fitness es un estilo de vida: Gimnasios y sociabilidad en una perspectiva crítica” en *VIII Jornadas de Sociología de la UNLP*, Ensenada, Argentina, 2014, pp. 1-15. Disponible en http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.4733/ev.4733.pdf

⁷⁶ Actualmente existe una corriente que considera que la buena salud, ejemplificada en el concepto de “biocidadano”, recae en la responsabilidad individual de cada ciudadano de procurarse su propio bienestar físico y mental para así contribuir a la salud de la sociedad en su conjunto. Vid., Anita Harman, “Exercising moral authority: the power of guilt in health and fitness discourses”, en *International Journal of Feminist Approaches to Bioethics*, vol. 9, no. 2, 2016, pp. 12–45. Disponible en www.jstor.org/stable/90012237

⁷⁷ Jesper Andreasson y Thomas Johansson, “The Fitness Revolution...”, *op. cit.*, p. 105.

No es de extrañar, entonces, que existan estudios desde las ciencias sociales que sugieren que se ha pasado de una cultura del cuerpo a un culto del cuerpo, lo que ha derivado en una mercantilización e instrumentalización de los cuerpos.⁷⁸ Detrás del discurso de vida saludable y/o vida *fitness*, hay un alegato de “verse bien” como signo de valor y validez social, de ahí que

En la sociedad contemporánea, dominada por la imagen, poseer un cuerpo joven, sano, bello y fuerte, o parecerlo, se ha convertido en una prioridad. En los discursos sobre la salud, la estética, el ejercicio físico y la imagen, además de vincular al cuerpo con el deporte, se promueven determinadas prácticas físico-deportivas y cuidados corporales que definen, en gran medida, el cuerpo posmoderno. Un cuerpo que obliga, más a las mujeres que a los hombres, a grandes sacrificios conducentes a permanecer durante mucho tiempo joven. Esta juventud, dentro de la sociedad de consumo, se alcanza en los gimnasios, las farmacias, los laboratorios y las salas quirúrgicas.⁷⁹

Al mismo tiempo se sigue insistiendo en la importancia de ir hacia el interior, se magnifica el desarrollo personal, se extiende la invitación a generar experiencias íntimas a través del cuerpo. Esto se hace más evidente con la occidentalización de algunas prácticas de espiritualidad orientales como el yoga y la meditación (ahora existen fusiones como yoga *fitness*), lo que se explica en buena medida por la relevancia que ha cobrado en la posmodernidad el cuidado del yo, pero que, en ciertos aspectos, termina desvirtuando el objetivo original de las prácticas espirituales al descontextualizarlas; “se trata, en efecto, de una suerte de narcicismo omnipresente que compromete todos los modos de ser individual y

⁷⁸ Vid., Nubia Amparo Moreno, “De la cultura del cuerpo al culto al cuerpo”, en *Revista de Investigación: cuerpo, cultura y movimiento*, Vol. 3, N.º 5, enero-junio de 2013, pp. 113-137. Disponible en <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/1112>

⁷⁹ Carmen M. Barreto Vargas “Arquitectura corporal: pasiones deportivas e identificaciones estéticas”, en *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, Vol. LXI, No 2, 2006, pp. 59-60. Disponible en <https://dra.revistas.csic.es/index.php/dra/article/view/14/14>

social, todos los sistemas de valores y creencias contemporáneos”.⁸⁰ En la sociedad occidental contemporánea, el “cultivo del cuerpo” ha cobrado sentidos muy diversos. Así, hay quienes afirman que

Una de las características básicas de este *capital-corporal-aparienciaexterna* es que, en sí mismo, no tiene *como propósito hacer ni saber hacer nada*. Frente a otras formas de capital corporal que se expresan por su funcionalidad (por ejemplo, la persona que es un *manitas* y repara cualquier cosa; o el jugador de fútbol procedente de las favelas que, gracias a sus manejos con el pie ha llegado a ganar un salario diario superior al sueldo anual de un profesor universitario), esta nueva forma de capital corporal se define por todo lo contrario, por su mera presencia, por no tener que hacer nada salvo cuidarse a sí mismo.⁸¹

Pero, más allá de estas posturas que buscan evidenciar el aspecto más cuestionable de los modos de vida de las sociedades occidentales en los últimos veinte años (potencializado, además, por toda la tecnología en comunicaciones y la popularidad que han alcanzado las redes sociales), lo que se pretende con la presente investigación es generar un espacio reflexivo sobre cómo es que dentro de estos mismos mecanismos de relación que reproduce una cultura —o un culto en ciertos casos— específica sobre la corporalidad, existen ciertas disposiciones o posibilidades de acción distintas a las normalizadas que, de manera paulatina, han ido generando cambios a nivel discursivo y a nivel experiencial. En los siguientes capítulos trataremos de mostrar de qué manera puede ser esto observable específicamente con las representaciones del cuerpo femenino a través de distintas interpretaciones sobre los discursos que ofrece el *fitness*.

⁸⁰ Fernando Aurelio López Hernández, “El Yoga: de la espiritualidad al fitness”, en *La fascinación por el deporte: cuerpo, práctica, juego y espectáculo*, coord. por Francisco Vicente Galán Vélez, México, Ediciones Navarra, 2019, p. 197.

⁸¹ José Ignacio Barbero González, *op. cit.*, p. 85.

Capítulo 2. La adaptación del cuerpo femenino al concepto *fitness*

Una fijación cultural por la delgadez femenina
no es una obsesión por la belleza de las mujeres,
sino una obsesión por su obediencia.

Naomi Wolf, *El mito de la belleza*⁸²

“Adaptarse o morir” es una frase —cuyo origen se remonta a la teoría evolutiva— que ha permeado profundamente en el entendimiento que tenemos de la vida biológica y el cuerpo en las sociedades occidentales modernas. Con el tiempo esta noción también ha llegado a influenciar todo tipo de ámbitos sociales y culturales, donde pareciera asumirse que la adaptación proviene de una aspiración individual del sujeto (y de su capacidad para ser más o menos apto ante determinadas situaciones o requerimientos de la vida cotidiana); pero, ¿qué ocurre cuando es una fuerza externa la que predetermina un modo específico de adaptación, que tiene menos que ver con reconocer la voluntad personal y más con afianzar la necesidad de pertenencia? Con esta pregunta en mente, en el presente capítulo se desea explorar de qué manera se ha ido incorporando a través de los últimos dos siglos el cuerpo femenino al imaginario de la cultura física de la sociedad moderna y contemporánea occidental.

Si bien a lo largo del presente proyecto se ha mencionado de manera muy general la noción de “cuerpo femenino” como sinónimo del cuerpo de la mujer, en el presente capítulo se tratará de profundizar en dicho concepto mediante una descripción de lo que tradicionalmente se ha asociado a nivel discursivo con la corporalidad femenina en las

⁸²Naomi Wolf, *El mito de la belleza*, trad. de Lucrecia Moreno, Barcelona, Emecé editores, 1991, p. 241.

sociedades modernas⁸³, para finalmente centrar el análisis en aquellos puntos de quiebre simbólico que han trazado un camino distinto para las mujeres que, por distintas razones, han llegado a transitarlo.

2.1. La representación y la disciplina de la corporalidad femenina en el siglo XX

En el capítulo uno analizamos la relación entre cuerpo y cultura a través de la idea moderna de “cultivo del cuerpo” en la sociedad occidental. Asimismo, hicimos un breve recorrido por los conceptos modernos y contemporáneos —gimnasia, deporte y, más recientemente, *fitness*— que mayor impacto han tenido en la creación de una cultura física particular del mundo occidental. Misma que, si bien ha experimentado cambios importantes a lo largo de dos siglos, también ha conservado aspectos relevantes en cuando a las nociones individualistas del cuerpo como máquina, la búsqueda de un progreso físico inacabable y el deseo de un absoluto control y disciplina del cuerpo. Siguiendo esta línea de pensamiento, reflexionamos acerca de las implicaciones que tiene para la sociedad contemporánea la construcción de un “estilo de vida *fitness*” (llevado a la práctica en forma de *habitus*) y el alcance masivo de los discursos sobre la corporalidad que lo sustentan.

Ahora bien, como se señaló superficialmente en el capítulo anterior, el papel de la mujer dentro de la historia de la gimnasia y el deporte —y en general el papel de la mujer

⁸³Es importante tener presente que, antes de la concepción moderna, esto es, desde la antigüedad hasta finales del siglo XVII, el cuerpo se consideraba de sexo único, como lo había planteado Galeno. Se pensaba que ambos géneros correspondían a un solo sexo, pues en lugar de estar divididos por sus anatomías reproductoras, los sexos estaban vinculados por una anatomía común. La noción de inferioridad asociada al cuerpo de la mujer era resultado de que, en las representaciones de la época, sus órganos se encontraban en una posición inversa a la de los masculinos: eran exactamente iguales, pero se hallaban en los lugares equivocados. Durante este periodo, las diferencias orgánicas y genitales tenían menos relevancia que las metafísicas para la definición de los distintos géneros (por ejemplo, la idea de que el cuerpo femenino era menos caliente y, por tanto, menos poderoso que el masculino). *Vid.*, Thomas Laqueur, *La construcción del sexo. Cuerpo y género desde los griegos hasta Freud*, trad. de Eugenio Portela, Madrid, Cátedra, 1994, 413 p.

dentro de los discursos modernos sobre el cuerpo— ha sido, cuando menos, secundario. No obstante, resulta necesario considerar que, tanto desde una visión diacrónica como desde una sincrónica, es posible observar que la representación del cuerpo femenino ha adquirido distintas formas y ha generado prácticas que no siempre se corresponden con el discurso hegemónico occidental, aun cuando en varios aspectos estén ceñidas a él. Dicho esto, en el presente apartado examinaremos los orígenes de la representación contemporánea del cuerpo femenino “cultivado” para observar de qué manera ha tenido que adaptarse el cuerpo de la mujer a los discursos masculinos que han dominado la cultura física del siglo XX y las primeras décadas del siglo XXI.

Tomaremos como punto de partida un fragmento de *Tres ensayos sobre la vida sexual* escrito en 1926 por Gregorio Marañón, quien fue un reconocido médico, científico, historiador, escritor y pensador español. Aquí el autor muestra su postura respecto a la relación del hombre con el deporte, entendido este último como una necesidad natural/fisiológica ligada a la acción y a la sexualidad masculina; mientras que, en cuanto a la relación de la mujer con el deporte, argumenta lo siguiente:

Se me dirá que, según nuestro modo de ver, el ejercicio del deporte debía estar reservado al varón, puesto que es un equivalente del trabajo, y éste representa una función esencialmente varonil. Y es evidente que, dentro del esquema que venimos sosteniendo, hemos de contestar, decididamente, que sí. El deporte es originariamente una actividad masculina, y sólo en épocas muy tardías de la evolución humana, la mujer normal, no la de excepción, se hace deportista. Y aun ahora la mujer vive de prestado en el ambiente deportivo, atraída, casi siempre, por un sentido pasajero de sexualidad ambigua que se ha extendido por las sociedades modernas, y que tiene su expresión externa en el culto de ciertos aspectos del adorno, como el cabello corto y muchos detalles de la indumentaria femenina actual. La prueba de ello es que, salvo las profesionales, la mujer corriente pasa por los deportes como un meteoro, mientras es soltera o mientras no la ocupan demasiado los cuidados de la maternidad. Entonces la feminidad verdadera se impone y la mujer deja sus hábitos

deportistas, que son tan varoniles en el sentido de la actividad como en el de la indumentaria. En el deporte, el papel que pudiéramos llamar fisiológico de la mujer es, como antes hemos dicho, el de espectadora; papel, repitámoslo, no pasivo y accidental, como pudiera creerse, sino lleno de trascendencia directa.⁸⁴

La razón por la que este texto resulta particularmente interesante es porque nos permite observar, en forma general, la situación que rodeaba a las mujeres occidentales que a inicios de siglo comenzaban a ser más activas físicamente. En primer lugar, se acepta que, para este momento, ya no es excepcional la mujer que practica deporte o algún tipo de actividad física, dado que se trataba de una actividad hasta cierto punto normalizada para las jóvenes. Por otro lado, se asumía que su interés era más bien superficial y temporal (salvo que se tratara de profesionales del deporte), relacionado con la apariencia y el deseo de pertenencia a un grupo, previo a la llegada de su verdadera tarea dentro de la sociedad: la maternidad. Es decir, la mujer “toma prestada” una actividad esencialmente masculina, en la que puede ser espectadora, en la que incluso puede ser participante, pero que difícilmente puede considerar como propia.

Otro aspecto llamativo es el argumento del autor cuando dice que lo que motiva el interés de la mujer por el deporte proviene de “un sentido pasajero de sexualidad ambigua”, pues de aquí se desprenden varios aspectos fundamentales del discurso que ha dominado gran parte de la idea moderna sobre el cuerpo femenino en las sociedades occidentales basado en el determinismo biológico: “in practically every generation prophets of the ‘biology is destiny’ argument arise – determinists invoking the traditional prestige of objective science

⁸⁴ Miguel A. Betancor y Conrado Vilanou, *op. cit.*, p. 309-310.

to argue in support of the biological basis of differences between the sexes and what this means for female participation in physical activity”.⁸⁵

Para dimensionar la trascendencia de lo anterior, podríamos emplear como punto de partida la siguiente pregunta: ¿en qué aspectos de la representación contemporánea del cuerpo femenino tuvo, y sigue teniendo, influencia la visión biologicista? En primer lugar, debemos entender que a partir del siglo XVIII “queda entendido que la biología—el cuerpo estable, ahistórico, sexuado—es el fundamento epistemológico de las afirmaciones normativas sobre el orden social”.⁸⁶ Por tanto, se establece una relación profunda entre los atributos fisiológicos y los atributos morales de la mujer: su cuerpo, que define tan incuestionablemente su personalidad y limita su papel en la sociedad, a menudo ha sido considerado como degradante y confinante, aun cuando también le ha permitido desarrollarse en distintas áreas de la vida social.

Si nos remontamos a los antecedentes decimonónicos, de acuerdo con la ortodoxia médica, la hembra era marcadamente diferente del macho de la especie. Físicamente ella era más frágil, su cráneo más pequeño y sus músculos más delicados; aunado a esto, el sistema nervioso femenino era más fino, "más irritable", propenso a sobreestimulación y, por tanto, al agotamiento resultante. El útero y los ovarios de la mujer controlaban su cuerpo y su comportamiento desde la pubertad hasta la menopausia y todas las mujeres eran prisioneras de los aspectos cíclicos de sus cuerpos: de los grandes ciclos reproductivos limitados por la pubertad y la menopausia, y de los ciclos más cortos pero recurrentes de maternidad y

⁸⁵ Patricia Vertinsky, *The Eternally Wounded Women: Women, Doctors and Exercise in the Late Nineteenth Century*, Chicago, University of Illinois Press, 1994, Vertinsky, Patricia, *The Eternally Wounded Women: Women, Doctors and Exercise in the Late Nineteenth Century*, Chicago, University of Illinois Press, 1994, p.2.

⁸⁶ Thomas Laqueur, *op. cit.*, p. 25.

menstruación. Todo esto moldeó su personalidad, su rol social, sus habilidades intelectuales y sus limitaciones.⁸⁷

Los argumentos empleados desde la visión anterior han impuesto como *status quo*, siempre legitimado desde una “autoconfirmación” natural de la especie, que la mujer es menos apta que el hombre en términos biológicos.⁸⁸ Y si bien la ciencia experimental moderna más reciente ha permitido poner en duda algunas de las premisas centrales de la corriente determinista⁸⁹, ésta sigue presente en versiones contemporáneas, por ejemplo, con la creación de la sociobiología cuya premisa central es que tanto el comportamiento humano como algunos aspectos de la organización social han evolucionado del mismo modo que nuestros cuerpos, basado en las observaciones darwinianas de la selección natural. Como nos deja saber la kinesióloga e historiadora del deporte Patricia Vertinsky: “In particular the physical education and medical professions have conceptualized the female body within a biological machine to be controlled by appropriate scientific regimens. Professional discourse about health and physical activity in heavily punctuated by the use of biological categories and explanations derived from ‘scientific’ sources”.⁹⁰

⁸⁷ J. A. Mangan & Park, R.J. (Eds.), *From Fair Sex to Feminism: Sport and the Socialization of Women in the Industrial and Post-Industrial Eras* (1a ed.), London, Routledge, 1987, pp. 14-17.

⁸⁸ Un ejemplo de esta visión sobre la diferencia de sexos desde el deporte lo encontramos en el estudio de Carmen León París, “Influencia del sexo en la práctica deportiva. Biología de la mujer deportiva”, en *Arbor: Ciencia, pensamiento y cultura*, Num. 650, 2000, pp. 249-264. Disponible en <https://arbor.revistas.csic.es/index.php/arbor/article/view/968/975>

⁸⁹ En noviembre del año 2020 apareció un artículo en la revista *Science Advances* en el que científicos del área de la arqueología y la antropología han encontrado indicios, en varios sitios de América, de jóvenes hembras enterradas junto con distintas herramientas de caza, lo que sugiere que entre el 30% y el 50% de los cazadores de caza mayor del Pleistoceno tardío y Holoceno temprano en la región pueden haber sido mujeres. De acuerdo con dichos hallazgos, los especialistas argumentan que la caza, hace más de 8.000 años, puede haber sido un esfuerzo mucho más neutral en cuanto al género de lo que se suponía anteriormente. Respecto a estos descubrimientos, el profesor del departamento de antropología Randall Haas de la Universidad de California expresó lo siguiente: “I hope that Wilamaya and the other female hunters of the early Americas might help people further recognize that there may be nothing 'natural' about the many gender disparities that persist in societies today”. *Vid.*, Randall Haas, *et. al.*, “Female Hunters of the Early Americas”, *Science Advances* 6, No. 45, noviembre de 2020. Disponible en <https://doi.org/10.1126/sciadv.abd0310>.

⁹⁰ Patricia Vertinsky, *op. cit.*, p. 3.

Por lo anterior, en algunos estudios se ha llegado a concluir que el auge de los deportes modernos puede ser explorado como vehículo para la definición y reforzamiento de las diferencias de género, mismas que fueron respaldadas por el discurso médico y científico que idealizó a las mujeres como máquinas reproductivas, mientras subrayaba sus limitaciones y “discapacidades” físicas; por supuesto, siempre en comparación con las del sexo masculino. En ese sentido, tenemos que pensar que detrás de los discursos hegemónicos sobre el cuerpo existen también intereses relacionados con el poder en sus distintas esferas: “the history of sport is as much political as it is social. Power is frequently a central issue”.⁹¹

Asimismo, es importante señalar que el discurso médico no fue respaldado exclusivamente por el sector masculino, pues también las primeras mujeres que comenzaron a abrirse camino dentro de ese ámbito respaldaron los estereotipos modernos occidentales relativos a la salud y al ejercicio según el género⁹², si bien ninguna ponía en duda la visión ya más que consolidada a inicios del siglo XX de que “Por no hacer ejercicio, vienen a incurrir muchas mujeres en frecuentes y muy graves enfermedades”.⁹³

Cabe señalar que tal idea ya había sido reproducida en varias partes del mundo occidentalizado a través de manuales; como ejemplo tenemos el caso de la ciudad de México estudiado por María José Garrido, donde, con base en la *Gimnástica del bello sexo* (1827), se recomendaba lo siguiente:

La práctica de ejercicios moderados, es decir, los que no perturbaran las virtudes propias del sexo femenino, además de divertir las, combatían el sedentarismo, preservaban la salud y desmotivaban el estilo de vida cortesana o aristocrático caracterizado por la holgazanería y la pereza. Afirmaba que sin ellos las mujeres perdían su hermosura, gracia y juventud; se les

⁹¹ J. A. Mangan & Park, R.J. (Eds.), *op. cit.*, p. 23.

⁹² Vid. Patricia Vertinsky, “Gender Relations, Women's History and Sport History: A Decade of Changing Enquiry, 1983-1993.” *Journal of Sport History*, Vol. 21, no. 1, 1994, pp. 1–24. Disponible en www.jstor.org/stable/43610594

⁹³ Miguel A. Betancor y Conrado Vilanou, *op. cit.*, p. 158.

agriaba el carácter, se les enfriaba la imaginación y sus pasiones corrían el riesgo de pervertirse. En cambio, con ellos conservaban su hermosura, gracia, peso, apetito, mejoraban sus pulmones, su digestión, circulación, sueño, la elasticidad y vigor de sus miembros; se robustecían y fortificaban su temperamento, perfeccionaban sus sentidos y, en suma, eran más hermosas.⁹⁴

Dicha visión fue reforzada por planteamientos decimonónicos naturalistas como los que podemos encontrar en *Educación física, intelectual y moral* de Herbert Spencer, quien, a propósito de las diferencias en la actividad física y la recreación entre niños y niñas en los colegios, se cuestionaba lo siguiente:

¿Por qué esa pasmosa diferencia? ¿Es que la constitución de las niñas difiere tan esencialmente de la de los niños, que no necesitan de esos ejercicios activos? ¿Es que las niñas no participan de los gustos que impulsan a los chicos a sus juegos bulliciosos? O bien, ¿debe pensarse que, mientras la Naturaleza ha dado esos gustos a los jóvenes como estímulos a una actividad sin la cual no pueden desarrollarse suficientemente, sólo ha dotado de ellos a sus hermanas para que sirvan de vejamen a las directoras de colegio? No; lo probable es que no engañamos acerca del pensamiento que solemos atribuir a las personas encargadas de la educación del bello sexo. Aunque vagamente, sospechamos que dichas personas están bajo el imperio de la idea de que no es conveniente determinar en las jóvenes un robusto desenvolvimiento físico; que la salud fuerte y el gran vigor son cualidades plebeyas; que cierta delicadeza, una fuerza calculada por paseos de una milla o dos, un apetito escaso satisfecho fácilmente, unido todo esto a esa timidez que es compañera de la debilidad, se reputan cualidades más propias de las señoritas. [Es cierto que los hombres] no se sienten atraídos por las mujeres de formas varoniles; admitimos sin obstáculo que cierta debilidad relativa, que parece reclamar protección, constituye para ellos un atractivo. [Pero] si los juegos activos permitidos a los niños no les impiden tener más tarde maneras de caballero, ¿por qué esos mismos juegos impedirían a las niñas adquirir a su tiempo maneras de señora?⁹⁵

Como podemos observar, está presente la noción de que la actividad física es recomendable en tanto no interfiera con la feminidad de la mujer y con sus roles dentro de la

⁹⁴*Vid.*, María José Garrido Asperó, *op. cit.*

⁹⁵ *Ibid.*, pp. 226-227.

sociedad. En ese sentido, vemos cómo la diferenciación más importante en cuanto al ejercicio que está permitido para un género y otro, llega en la pubertad bajo la idea ya citada de que la mujer está regulada por su condición cíclica y la maternidad; antes de esta etapa, se reconoce el valor que tiene para la salud de las niñas tener una actividad física análoga a la de los niños en cuanto a intensidad y variedad.

Por otro lado, es importante señalar que podemos encontrarnos con discursos anteriores a dicho periodo en los que se relativizaba la supuesta inferioridad de género sin romper radicalmente con la visión hegemónica occidental. Visualizar esto resulta particularmente interesante para propósitos de la presente investigación puesto que uno de los objetivos particulares de la misma es exponer cómo se han generado espacios de experiencia y horizontes de expectativa divergentes dentro de los discursos predominantes que lo que buscan es, precisamente, lo opuesto; es decir, mantener el orden y la normatividad hegemónica de la modernidad occidental. Tal es el caso de la pedagoga y escritora española Josefa Amar y Borbón⁹⁶ quien, ya desde 1790, en su “Discurso sobre la Educación Física y Moral de las Mujeres” expresaba lo siguiente:

No se oponga por obstáculo la delicadeza del sexo: la cual consiste más en la educación que en la organización interior. Lo cierto es que el vigor y robustez convienen igualmente a entrambos, y que las mujeres se pueden habituar a todo del mismo modo que los hombres. Es necesario habituar, desde luego, a las niñas a que no vayan muy abrigadas en invierno; porque una transpiración excesiva es dañosa en todas las edades. Más natural sería no llevar vestidos,

⁹⁶Con un pensamiento heredero del movimiento ilustrado propio de su contexto, esta mujer destacó por sus escritos en búsqueda de la igualdad entre varones y mujeres, pero sin traspasar las barreras de clase; es decir, sin romper con la noción de que la educación no debía ser igual para todos los estratos de la sociedad. Por otro lado, su interés por el código disciplinar de la educación física fue notorio dado que pocas mujeres llegaron a escribir sobre este tema, si bien muchas de ellas ya lo llevaban a la práctica en sus experiencias cotidianas. En ese sentido, “se puede decir que Josefa Amar no es una mujer corriente de finales del siglo XVIII; sin embargo, tampoco es una excepción dentro de las de su clase”. *Vid.*, Miguel Vicente-Pedraz y María Paz Brozas-Polo, "El “discurso sobre la Educación Física y moral de las mujeres” (1790) de Josefa Amar y Borbón: feminidad y el arte de gobernar el cuerpo en la ilustración española", en *Movimiento*, Vol. 20, núm.2, 2014, pp.799-818. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115330607018>

que llevar demasiados: el extremo de calor es menos saludable que el de frío. El método más prudente será que las niñas se acuesten temprano, y se acostumbren a madrugar. Esto tiene muchas ventajas: la primera la de la salud... la segunda la de hacer útil el tiempo, y hallar el suficiente para todo.⁹⁷

Con esto vemos de qué manera se fue desarrollando la idea de que la salud y el bienestar físico, intelectual y social dependían más de los hábitos, que de una condición preestablecida y que, por tanto, la mujer podía educarse a la par del hombre dentro de sus propias características físicas. Aunque en este periodo aún eran pocas las voces que cuestionaban lo establecido como *deber ser* femenino, ya para finales del siglo XIX aparecieron cambios significativos entre las mujeres de clase media, en especial las dedicadas a la enseñanza, quienes rechazaron cada vez con más firmeza la idea de un cuerpo femenino débil y pasivo. Esto fue permeando en distintos sectores de diferentes formas con el correr de los años pero, en términos generales, existe la idea comúnmente aceptada en los estudios académicos de que “Sólo a lo largo del siglo XX las deportistas han conseguido superar esta tradición de inferioridad”.⁹⁸

2.2. El cuerpo *fit* o *fitbody* femenino: el *horizonte de expectativa* de un nuevo “estilo de vida”

Entendemos por *horizonte de expectativa* a la categoría metahistórica⁹⁹ que, junto con su contraparte *espacio de experiencia*, permite entrelazar (al mismo tiempo que permite

⁹⁷ *Ibid.*, p. 205.

⁹⁸ A. Corbin (Dir.), *op.cit.*, p. 339.

⁹⁹ Siguiendo la propuesta metodológica de la historia conceptual de Koselleck, entendemos por categorías metahistóricas (y antropológicas) a las expresiones que facilitan la investigación del historiador por ser concebidas como condición de las historias posibles, en tanto que remiten a la propia temporalidad del hombre y de la historia misma. Dicho de otro modo, se trata de categorías que, sin importar la época que se esté analizando, resultan útiles para comprender el modo como los hombres y las mujeres experimentan el devenir de la vida en su contexto (a través de esperanzas y de recuerdos que sólo pueden ser imaginados desde las condiciones específicas de su circunstancia presente). *Vid.*, Reinhart Koselleck, *Futuro pasado. Para una semántica de los tiempos históricos*, trad. de Norberto Smilg, Barcelona, Paidós, 1993, pp.333-357.

diferenciar entre sí) la esperanza del futuro con la vivencia del pasado en un momento presente determinado. Según Koselleck, la expectativa “está ligada a personas, siendo a la vez impersonal, también la expectativa se efectúa en el hoy, es futuro hecho presente, apunta al todavía-no, a lo no experimentado, a lo que sólo se puede descubrir. Esperanza y temor, deseo y voluntad, la inquietud pero también el análisis racional, la visión receptiva o la curiosidad forman parte de la expectativa y la constituyen”.¹⁰⁰

Con lo anterior en mente, la razón por la cual para el análisis de la presente investigación se ha planteado el uso de tales categorías, además de que en general pueden resultar útiles para el estudio de múltiples conceptos históricos¹⁰¹, es porque particularmente el concepto de *fitness* —como heredero de algunos discursos fundamentales del deporte moderno— es un concepto cuya representación conlleva en sí una esperanza clara sobre el futuro, esto es, un *horizonte de expectativa* determinante para quienes lo asumen como “estilo de vida”. Para clarificar esto, primero conviene orientar la mirada nuevamente al concepto de deporte para determinar en qué aspectos se considera este tanto un receptor como un propagador de los preceptos clave de la modernidad.¹⁰² Esto bajo el entendido de que la palabra deporte o *sport* que logró popularizarse desde finales del siglo XIX

[...] permitía la traducción y transmisión lúdica de los valores básicos de las sociedades modernas: la idea de civilización ligada a la idea de modernización y calidad de vida, de mejoramiento de la salud, tanto individual como colectiva; el concepto de progreso como

¹⁰⁰ *Ibid*, p.338.

¹⁰¹ Cabe aclarar que la historia conceptual originalmente se ha pensado para conceptos de índole política o sociopolítica del contexto alemán, donde se desenvuelve su autor. No obstante, habría que pensar que, al ser considerado un método, brinda las bases para poder ser aplicado tanto a conceptos pertenecientes a otras áreas de la vida social y cultural (incluso aquellos conceptos presentes en el lenguaje popular), como a contextos ajenos al alemán en particular, y al europeo en general; permitiendo el acceso, también, al estudio de las modernidades de los pueblos no occidentales.

¹⁰² La modernidad, en tanto concepto, también debe ser pensada desde su propia historicidad. Como Koselleck nos deja saber, una particularidad en cuanto a los orígenes de dicho concepto es que “Para determinar el tiempo propio terminantemente moderno en oposición al pasado y, por ende, a la historia antigua, no sólo era precisa una toma de postura diferenciadora respecto al pasado, sino sobre todo respecto al futuro. *Vid., ibid.*, p. 301.

superación constante, la estima al trabajo ordenado y sistemático como clave para conseguir éxito; el afán competitivo unido al desarrollo de competencias; el desarrollo de la igualdad, donde cualquiera puede practicar pero donde la competición debe ser entre iguales; la noción de justicia como ajuste a los propios estatutos, reglamentos, leyes; y la búsqueda de victoria y el éxito.¹⁰³

Ya con su consolidación en los siglos XX y XXI, se puede alegar que el deporte expresa las tendencias sociales del momento histórico en cual se enmarca al fungir como un sistema social completo. Al ser un fenómeno tan relevante a nivel social, contiene en sí elementos característicos de la sociedad misma y pone en movimiento la totalidad de las instituciones de la sociedad. Y no sólo eso, pues al mismo tiempo supone una fuerte heterogeneidad de aspectos en apariencia contradictorios o contrapuestos, como son la idea de juego/espectáculo; negocio/pasatiempo; pasión/burocracia; *fair play*/violencia; normatividad/*loisir*; diversión/ disciplina; procesos de socialización/ diferenciación.¹⁰⁴ En términos muy amplios, se puede argumentar que, desde sus formas más incipientes hasta sus manifestaciones más elaboradas del presente, el deporte refleja —al mismo tiempo que refuerza— la modernización a través de la medicalización, la científicación y la racionalización de la expresividad humana.

Ahora bien, para hablar del *horizonte de expectativa* del deporte en general, debemos hablar especialmente de la idea de progreso (en este caso, progreso físico), misma que engloba toda una proyección particular de la posibilidad de cambio y desarrollo humano a través del ejercicio y la disciplina:

El deporte no encarnaba sólo la renovación de las representaciones del cuerpo, sino que encarnaba una renovación más amplia de la cultura, una visión siempre más tecnificada del

¹⁰³ Silvia Capretti, "La cultura en juego. El deporte en la sociedad moderna y post-moderna." *Trabajo y Sociedad*, Vol. XV, núm.16, 2011, pp.237. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=387334688014>

¹⁰⁴ *Ibid.*, p. 233.

espacio, una visión siempre más calculada del tiempo, una visión siempre más democrática de los intercambios y la sociabilidad. Era preciso hacer que el cuerpo interviniese, hasta en sus más íntimas implicaciones, en lo que parecía, ya a principios del siglo XX, una visión de futuro.¹⁰⁵

En este punto es importante reconocer que el *horizonte de expectativa* opera en dos dimensiones que, si bien se intersectan en aspectos fundamentales, también tienen sus peculiaridades que no dejan de ser centrales para términos de la presente investigación; dichas dimensiones son la social o colectiva (macro) y la personal o individual (micro). Desde un plano macro, podemos pensar que el concepto de deporte ha sido utilizado por diferentes colectivos o grupos sociales para dotarse de deportes diferenciados que les han permitido reconstruir y expresar su identidad colectiva. Como nos deja saber el historiador Francisco Caspistegui,

Dado que [a finales del siglo XIX] el deporte tendía a incorporar adeptos de sectores sociales cada vez más amplios; dado su interés económico a través de los espectáculos de masas; dada su creciente importancia en las relaciones entre naciones y grupos sociales, su utilidad política, ideológica e identitaria fue una manera de defender los esquemas sobre los cuales se había construido el entramado social. Este proceso alcanzó un especial desarrollo en el siglo XX, cuando el deporte se asumió como tarea estatal, tanto en sentido político como social. De forma paralela, la creación de organizaciones deportivas supra-nacionales implicó la necesidad de someter muchas de las prácticas locales al marco más amplio, global, que el deporte estaba alcanzando, desde el punto de vista normativo, de su difusión e interés económico.¹⁰⁶

Algo interesante que plantea el mismo autor es que el deporte sirvió para articular diversas formas de comprensión de la identidad, por lo que además de las competencias

¹⁰⁵ A. Corbin (Dir.), *op.cit.*, p. 354.

¹⁰⁶ Francisco Caspistegui, “Deporte e identidad, o sobre cómo definirnos”, en *Historia y Comunicación Social*, Universidad de Navarra, Vol. 17, 2012, p. 21. Disponible en <https://revistas.ucm.es/index.php/HICS/article/download/40597/38914/>

hegemonías, empezaron a aparecer modelos que rechazaban a los oficiales (siempre basados en las marcas y la competitividad exacerbada); al mismo tiempo que prevalecieron algunas prácticas pre-modernas adaptadas a los nuevos modos sociales que, eventualmente, terminaron encontrando un espacio en eso que, de manera muy amplia, se han denominado prácticas deportivas. La importancia de reparar aquí en esto reside en el hecho de que nos permite observar cómo, dentro de un mismo concepto, conviven múltiples realidades. Y aunque en sus inicios las competencias deportivas se redujeron “a una muestra de masculinidad, ya establecida en lo laboral y tradicionalmente arraigada en la milicia. No en vano los Juegos Olímpicos no admitieron mujeres en el atletismo hasta 1928”;¹⁰⁷ conforme fue avanzando el siglo, la participación femenina como colectivo forjó su lugar dentro del concepto de deporte, en un primer momento, para posteriormente afianzarlo dentro del concepto de *fitness*.

Asimismo, desde una dimensión social micro, el deporte tiene múltiples implicaciones a nivel individual; mismas que han sido exploradas por las mujeres en los últimos tiempos. Desde estas se plantea la necesidad de encontrar una suerte de equilibrio entre *ludus* (actividades que requieren ingenio, habilidad, destreza y paciencia, dado que tienen reglas con cierta complejidad) y *paidia* (actividades relacionadas con la diversión, improvisación y fantasía). De tal manera que “El proceso favorece la gestión de los impulsos contrarios, entre una aptitud de socialización y una de individualización y favorece la construcción de la personalidad, que se desarrolla a través de una dimensión corpórea, emotiva, psicológica en un marco situacional estructurado y reglamentado a nivel social”.¹⁰⁸

¹⁰⁷ *Ibid.*, p.23.

¹⁰⁸ Silvia Capretti, *op. cit.*, p. 234.

Por otro lado, podemos argumentar que el punto de inflexión surge cuando el concepto de entrenamiento se deslinda del de deporte en un nivel práctico, dando paso a “la mera búsqueda de la fuerza, por ejemplo, hacia un objetivo más profundo, más complejo, el de un desarrollo interminable e íntimo. De ahí la idea de un mayor control, pero también de un conocimiento más interiorizado”.¹⁰⁹ Así, el entrenamiento físico termina por convertirse en un núcleo cada vez más evidente y central de identidad personal. Y, dado que, según el planteamiento que se desea construir en la presente investigación, es precisamente la noción de entrenamiento (ligada con las ideas de individualización, masificación e identidad) la que sienta las bases para la creación del concepto de *fitness*; es también ésta la que—en un primer momento—nos permite hilar ambos conceptos tanto diacrónica como sincrónicamente, aun cuando se trata de tres palabras distintas (deporte, entrenamiento, *fitness*) con múltiples posibilidades significantes. Por tanto, se reconoce que se trata de dos discursos sobre el “cultivo del cuerpo” que conviven en los imaginarios contemporáneos de la sociedad occidental.

Llegados a este punto, y con el propósito de darle forma al argumento anterior, podemos detenernos a reflexionar sobre la siguiente cuestión: ¿Por qué utilizar el concepto contemporáneo de deporte como base para desarrollar una historia conceptual del concepto de *fitness*? Una posible respuesta es porque, aunque no son equivalentes, cada vez las barreras entre uno y otro se van difuminando a grado tal que el *fitness* llega a englobar al deporte (aunque no se reduce a él), al mismo tiempo que los deportistas, cada vez más, incluyen actividades propias del *fitness* que antes no consideraban relevantes para su práctica deportiva.

¹⁰⁹ Jean-Jacques Courtine (Dir.), *op. cit.*, p. 165.

Dicho esto y teniendo en mente que “con cada concepto se establecen determinados horizontes, pero también límites para la experiencia posible y para la teoría concebible”¹¹⁰ surgen también las siguientes preguntas: ¿Por qué se crea el concepto de *fitness*?, ¿por qué ya no era suficiente con el concepto de deporte o el de gimnasia para definir esta nueva forma de “cultivar el cuerpo”?, ¿qué *horizontes de expectativas* se buscan englobar cuando se genera este nuevo concepto y cuál es la importancia del papel femenino en su construcción? Para darle solución a estas cuestiones conviene retomar, en un primer momento, el contexto particular en el que surge el *fitness* —analizado a mayor detalle en el primer capítulo— ya que, desde sus inicios en 1968 con la publicación de los *Aerobics* de Kenneth Cooper, ocurre algo significativo: las mayores consumidoras de publicaciones sobre ejercicio, salud y dieta fueron las mujeres (hacia 1988 casi dos a uno).¹¹¹ Esto es muy relevante en tanto que nos permite entrever que, a diferencia del de deporte, el concepto de *fitness* surge desde el inicio con un discurso (más o menos explícito) sobre el papel femenino en el “cultivo del cuerpo”, lo que favoreció su recepción por parte de dicho sector.

Como vimos líneas arriba, el *horizonte de expectativa* del concepto de deporte estuvo muy asociado a la idea moderna de progreso y perfeccionamiento individual (particularmente masculino) a través del desarrollo de las capacidades físicas. Sin embargo, con el concepto de *fitness*, dirigido en sus inicios a una clase media predispuesta a considerar el cuerpo como un proyecto susceptible de ser gestionado y mejorado a través de la educación y la superación personal, como un aspecto integral tanto de la propia identidad como de la movilidad

¹¹⁰ Reinhart Koselleck, *Futuro pasado*, op. cit., p. 118.

¹¹¹ Jennifer Smith Maguire “Body lessons: Fitness Publishing and the Cultural Production of the Fitness Consumer” en *International Review for the Sociology of Sport*, 37(3/4), 2002, p. 452. Disponible en <https://doi.org/10.1177/1012690202037004896>

social¹¹², el *horizonte de expectativa* parece ampliarse aún más. Aquí el horizonte se expande a aspectos de la vida que pretenden utilizar la corporalidad más como un medio que como un fin; no se busca la creación de atletas, sino de personas “aptas” para el día a día, capaces de rendir en las exigencias de las sociedades globalizadas tanto física como mentalmente...e incluso, de ser posible, espiritualmente.¹¹³ Como apunta Jennifer Smith tras un análisis histórico sobre las publicaciones de este, cada vez más, denominado “estilo de vida”: “Fitness texts transcend the short-lived experience of working out, transforming fitness from an immediate activity into a gradual course of instruction, and an intellectual, critical and aesthetic issue”.¹¹⁴

Por otro lado, resulta necesario aclarar que el *horizonte de expectativa* está atravesado por intereses que responden a distintas esferas de la sociedad según como sea planteado; es decir, no es lo mismo pensar el *fitness* como una industria millonaria, a pensarlo como una forma de neutralizar algunos malestares de las sociedades contemporáneas: enfermedades físicas (con particular insistencia en la “obesidad”) y mentales/ emocionales (especialmente estrés y ansiedad). Por tanto, quizá sería más adecuado pensarlo como un entramado de horizontes que, dicho sea de paso, también se ven modificados en función de si se observan desde lo colectivo o desde lo personal.

¹¹² *Crf. Idem.*

¹¹³ Si bien actualmente existe el concepto *wellness* para hacer referencia a esta búsqueda de bienestar en los diversos aspectos de la existencia (equilibrio psíquico, emocional, espiritual y físico), en esta investigación se utiliza el concepto *fitness* en su acepción más amplia, no sólo como equivalente a condición o forma física (enfocada en la ganancia de fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, agilidad, potencia, equilibrio, velocidad y precisión...sin dejar de lado la composición corporal). De ahí que las distinciones entre ambos conceptos en estos últimos años puedan no resultar tan significativas, en tanto que ambos persiguen una mejora personal a través de los recursos que ofrece el cuerpo. Sin olvidar también que, en un nivel más práctico, ambos se han convertido en industrias multinacionales que se entrecruzan y complementan constantemente mediante las actividades que ofrecen y los productos que venden.

¹¹⁴ Jennifer Smith, *op.cit.*, p.450.

Para tener una mejor noción de lo anterior, resulta asimismo de gran ayuda el análisis de Smith, quien identifica cuatro áreas de *afinidad electiva*¹¹⁵ (siguiendo a Bourdieu) entre el campo del *fitness* y sus principales consumidores: hombres de clase media y, especialmente, mujeres de clase media. La primera área es la de aquellas y aquellos que visualizan la inversión hacia el cuerpo como un medio para obtener un trabajo o posición social basada en una apariencia y una presentación corporal determinada. La segunda —producto de los cambios en los roles políticos, sociales y deportivos de las mujeres— generó un mercado de consumidoras para quienes el desarrollo físico y la adopción de otro “estilo de vida” significaban una nueva forma de empoderamiento. La tercera —que incluía tanto a jóvenes como, especialmente, a hombres y mujeres de edad avanzada— ha sido la de quienes han asumido la responsabilidad de tomar control sobre su cuerpo, salud y bienestar en general; quitando a su vez peso a la responsabilidad estatal por el bienestar físico y emocional de sus ciudadanos. Finalmente, la creciente producción de consejos de *fitness* está vinculada a la expansión de las opciones de productos y servicios de consumo, mismos que se han multiplicado rápidamente desde principios de la década de 1970.¹¹⁶

Como se puede observar, las cuatro áreas que señala la autora se enfocan en aspectos particulares, pero que pueden operar de manera simultánea; de ahí el recibimiento masivo que ha tenido este “estilo de vida” en los últimos cuarenta años. Igualmente, pensando en

¹¹⁵ Aunque la autora no especifica en el texto qué aspectos del término retoma de la obra de Bourdieu, la siguiente definición propuesta por Michael Löwy puede clarificar el uso que se le ha dado a dicha categoría desde la sociología: “Designamos por 'afinidad electiva' un tipo muy particular de relación dialéctica que se establece entre dos configuraciones sociales o culturales, que no es reducible a la determinación causal directa o a la 'influencia' en sentido tradicional. Se trata, a partir de una cierta analogía estructural, de un movimiento de convergencia, de atracción recíproca, de confluencia activa, de combinación capaz de llegar hasta la fusión”. Vid., Michael Löwy, “I. Sobre el concepto de afinidad electiva”, en *Redención y Utopía: El judaísmo libertario en Europa central. Un estudio de afinidad electiva*, Santiago, Ariadna Ediciones, 2018. Disponible en <http://books.openedition.org/ariadnaediciones/1601>

¹¹⁶ Cfr., Jennifer Smith, *op.cit.*, pp. 452-453.

términos del objeto de estudio de la presente investigación, podemos utilizar la información anterior para proponer que existen, *grosso modo*, dos *horizontes de expectativa* de quienes persiguen el cuerpo *fit* o *fitbody* femenino: uno que desea encontrar su espacio dentro de un mundo que ha pertenecido tradicionalmente al mundo masculino, para participar de él, para adaptarse y retomar aquello que considera relevante para su desarrollo conforme a los estereotipos e imaginarios colectivos hegemónicos; y otro que desea construir nuevos espacios, marcando una distancia con los ya existentes, jugando con las líneas que delimitan su posible participación y alegando su derecho a la apropiación, más que a la adaptación, de su corporalidad. No obstante, consideramos que este último se encuentra más cuestionado y/o invisibilizado desde las perspectivas de análisis sociológico, cultural e histórico que se enfocan en la cuestión de género, sobre lo que se reflexionará a mayor profundidad en el último capítulo de la tesis.

Si bien como apunta Catherine Louveau —haciendo referencia a las prácticas deportivas, pero que bien podría trasladarse en tiempos más recientes al propio *fitness*— en los años setenta surgieron principalmente las siguientes dos posturas opuestas en cuanto a las interpretaciones que se daban dentro de las investigaciones sociológicas sobre el deporte femenino: “El deporte es emancipador para las mujeres (tesis más bien apologética y muchas veces asociada a un programa); el deporte es alienante para las mujeres, ya que las inscribe en prácticas masculinas (tesis de la sociología crítica del deporte), dos tesis que, además, se están desarrollando en el nivel más general de la sociología del deporte”¹¹⁷; la autora sugiere

¹¹⁷ Traducción propia de la siguiente cita: “le sport est émancipateur pour les femmes (thèse plutôt apologétique et souvent associée à une programmation), le sport est aliénant pour les femmes puisqu’il les inscrit dans des pratiques masculines (thèse de la sociologie critique du sport), thèses qui d’ailleurs se développent au plan plus général de la sociologie du sport”. *Vid.*, Catherine Louveau, “Sexuation du travail sportif et construction sociale de la féminité”, en *Cahiers du Genre*, N°1, Vol. 36, 2004, p 164. Disponible en <https://doi.org/10.3917/cdge.036.0163>

no caer en interpretaciones reduccionistas o polarizantes¹¹⁸ para poder tener un panorama más amplio del papel femenino (pensándolo siempre en relación con el masculino, también cambiante) dentro de este fenómeno masivo en las últimas décadas. Sin embargo, enfatiza el hecho de que la distribución de mujeres y hombres dentro de las actividades físicas y deportivas ha sido, y sigue siendo, homóloga a la “sexuación” en todas las formas de trabajo, misma que justifica y fomenta las diferencias y desigualdades no sólo entre ambos sexos, sino al interior de los mismos: existe una supeditación de la posición de sexo por la de la posición social.¹¹⁹

Ahora bien, desde un aspecto más cotidiano de las prácticas de ese sector de la sociedad contemporánea que tiene acceso al “estilo de vida” que nos ocupa —consideradas por algunos autores como conductas propias de la “sociedad del ocio”¹²⁰— nos encontramos con otra serie de expectativas de “gratificación instantánea” a las cuales deben responder los educadores, productores y promotores del *fitness*: “The field of fitness is situated within a culture of expectations for fun, immediacy, novelty and variety. [...] The body—as physical capital to be honed and augmented—is central to this leisure lifestyle; indeed, leisure has increasingly become focused on improving, decorating and displaying our bodies”.¹²¹ Alargando esta línea, Smith retoma la propuesta del sociólogo británico Mike

¹¹⁸ En este sentido, especialmente cuando hablamos de expectativas contenidas en conceptos, habría que detenerse a reflexionar sobre las distinciones que se generan entre los fenómenos sociales y las interpretaciones que se hacen de dichos fenómenos; en este caso, sobre cómo las mujeres experimentan en su cotidianidad las prácticas físicas y deportivas, y cómo la lente del investigador las observa y las dota de sentido en la distancia espaciotemporal. Lo anterior debido a que, en este apartado, no se busca necesariamente cuestionar los resultados prácticos de tales expectativas o esperanzas, sino visibilizarlas en su subjetividad y en relación con los contextos de donde surgen.

¹¹⁹ Catherine Louveau, *op.cit.* p.168.

¹²⁰ En términos generales, el ocio se entiende como un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse completa y voluntariamente, sea para divertirse, para descansar, para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social voluntaria, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Algunos representantes clásicos de la Sociología del ocio son G. Friedmann, J. Dumazedier y A. Touraine.

¹²¹ Jennifer Smith, *op.cit.*, p. 456.

Featherstone, quien describe la existencia de una suerte de “hedonismo calculado” en las sociedades consumistas que consiste en lo siguiente:

A calculus of the stylistic effect and an emotional economy on the one hand, and an aestheticization of the instrumental or functional rational dimension via the promotion of an aesthetizing distancing on the other. Rather than unreflexively adopting a lifestyle, through tradition or habit, the new heroes of consumer culture make lifestyle a life project and display their individuality and sense of style in the particularity of the assemblage of goods, clothes, practices, experiences, appearance and bodily dispositions they design together into a lifestyle.¹²²

En el mundo del *fitness* esto significaría una racionalización del riesgo (o de una “expectativa negativa”), que posteriormente puede traducirse en conductas “poco saludables”¹²³ (por ejemplo, conductas compensatorias a través del ejercicio y la dieta), pero que se justifican dentro del mundo discursivo de quienes las practican. El modo como ha actuado la cultura del consumo es mediante una suerte de reconciliación entre la gratificación instantánea (el mercado de productos *fitness* no deja de crecer a cada momento) y la disciplina autoimpuesta a largo plazo que promete construir y mantener un cuerpo *fit*; por tanto, autodisciplina y autogratificación no son irreconciliables, sino que se configuran como

¹²² Mike Featherstone, “Lifestyle and Consumer Culture”, en *Theory, Culture & Society*, vol. 4, no. 1, 1987, p. 59. Disponible en doi:10.1177/026327687004001003.

¹²³ Dado que hablar de “lo saludable” implica también una contextualización particular del concepto salud, aquí resulta pertinente contraponer dos conceptos de salud que se pueden encontrar dentro de los discursos del *fitness*: por un lado, la saludable según el binomio salud-belleza; por otro lado, lo saludable como estado opuesto a la enfermedad, según los saberes biomédicos. Si bien dentro del “estilo de vida *fitness*” se promueve la búsqueda de una vida saludable que está dominada, primordialmente, por la asociación entre salud y belleza; también se observa la búsqueda de legitimación desde el saber biomédico y biomecánico. Lo anterior deriva en una serie de normas y hábitos muy específicos que, al ser cuestionados, adquieren la categoría de mitos del *fitness*. Para conocer más acerca de la ideología del culto a la salud y su relación con el culto a la belleza véase la tesis de Irene Calderón Mazzotti, “Lo saludable como estereotipo de belleza: un análisis semiótico, de contenido y de imagen de la revista Women’s Health (noviembre y diciembre 2016 y enero 2017)”, Tesis de licenciatura en Sociología, Facultad de Ciencias Sociales y Políticas, Universidad Nacional Autónoma de México, 2018, 254 p.

aspectos temporal y espacialmente separados dentro del mismo “estilo de vida”. No obstante, como nos deja saber la misma autora:

Despite the idealized lessons of self-reward and motivation, however, the tension between the self-discipline of fitness and the ethos of consumer gratification is more difficult to negotiate in practice, as is suggested by the high rate of attrition among fitness beginners. The discourse of consumer *lifestyles* is one in which the emphasis falls more on *style*—the coherence between the various aspects of life, from clothing to sport, eating and vacations—and less on *life*—that is, on the life-long process of work on the body.¹²⁴

Como vemos, el *fitness* como “estilo de vida” engloba una gran cantidad de significados —algunos compartidos por ambos sexos y otros con claras diferenciaciones— relativos al cuerpo, a los hábitos, a las actitudes, a los consumos y a las relaciones con lo propio y con lo ajeno; con todo aquello que la persona identifica como *fit*, en oposición a todo aquello que, o bien le es indiferente, o bien se le presenta como un factor de riesgo, un impedimento para lograr aquello que se desea, el enemigo a vencer. La importancia de reparar en las expectativas que hay detrás de quienes alegan tener un cuerpo *fit* radica en que nos permite observar las distintas representaciones que interactúan, ya sea de manera simultánea o de manera diferenciada, en un momento específico; dicho de otro modo, nos permite observar que el concepto no sólo se corresponde con una representación clara del modo de ser *fit* femenino, sino que también responde a múltiples representaciones que, como describiremos en el siguiente apartado, producen múltiples realidades.

¹²⁴ Jennifer Smith, *op.cit.*, p. 460.

2.3 El *espacio de experiencia* del cuerpo *fit* o *fitbody* femenino

Cuando hablamos de *espacio de experiencia* —categoría metahistórica que complementa a la de *horizonte de expectativa*— nos situamos en el plano de las prácticas que se producen y se reproducen generando experiencia, entendida ésta como un “pasado presente”. De acuerdo con Koselleck, “en la experiencia se fusionan tanto la elaboración racional como los modos inconscientes del comportamiento que no deben, o no debieran ya, estar presentes en el saber”.¹²⁵ A su vez, la experiencia personal se complementa con la experiencia ajena que se conserva intergeneracionalmente y, particularmente, por las instituciones de una sociedad. Así, en el presente apartado se busca dar cuenta de cómo, dentro de la configuración del concepto de *fitness*, confluyen el pasado y el futuro de un modo particular que no puede comprenderse en su complejidad desde una perspectiva lineal de la temporalidad, sino mediante la metáfora empleada por el mismo Koselleck de los “estratos del tiempo”, idea de la temporalidad que nos permite observar —en un mismo momento histórico— la unicidad, la repetición y las estructuras de larga duración que conviven con sus respectivas “velocidades” de cambio, dentro y fuera de los discursos.

Como hemos visto hasta ahora, el *fitness* es un concepto cuyo *espacio de experiencia* se remonta al de conceptos más antiguos como gimnasia y deporte; no obstante, a partir de su surgimiento en el último tercio del siglo XX, ha configurado todo un espacio propio que puede entenderse tanto de manera aislada, como en constante diálogo con otros discursos sobre la salud y el “cultivo del cuerpo” que se han desarrollado en las últimas décadas (wellness, body positive, body neutrality, Health At Every Size...). Si bien se trata de un concepto temporal y espacialmente creado para una sociedad y cultura específicas, el *espacio*

¹²⁵ Reinhart Koselleck, *Futuro pasado*, *op.cit.*, p. 338.

de experiencia se ha ampliado exponencialmente de manera global y ha dejado de pertenecer a un contexto único, enriqueciéndose de las experiencias previas de cada sitio en el que se establece. En este sentido, podemos retomar la afirmación de Koselleck cuando señala que “No hay una experiencia cronológicamente mensurable —aunque sí fechable según su motivo— porque en cualquier momento se compone de todo lo que se puede evocar del recuerdo de la propia vida o del saber de otra vida. Cronológicamente, toda experiencia salta por encima de los tiempos, no crea continuidad en el sentido de una elaboración aditiva del pasado”.¹²⁶

Teniendo en mente la noción anterior, tomaremos como punto de partida al momento en el que adquieren mayor auge los *aerobics* —que, como vimos, es también cuando se reconoce con mayor claridad el nacimiento del concepto de *fitness*—, pues un análisis detenido del mismo muestra una contradicción entre el discurso y la práctica: revela un ideal femenino móvil y activo que, sin embargo, está comprometido con nociones de feminidad más estáticas y pasivas. Como nos dejan saber Kagan y Morse: “The 'body of the '80s' incorporates incommensurables: the 'feminine' in an older sense, and a powerful, self-determining subject in motion. Slenderness, for instance, contradicts an image of power, while muscularity manages to convey both a message of strength and of curvaceous femininity”.¹²⁷

Podríamos pensar que, previo a la creación de la idea del *fitbody* femenino, existe una noción de un *aerobic body*, considerado como una suerte de híbrido entre la clásica idea de cuerpo femenino delicado y un cuerpo atlético evidenciado por la apariencia definida de los

¹²⁶ *Ibid.*, p.339.

¹²⁷ Elizabeth Kagan y Margaret Morse, “The Body Electronic: Aerobic Exercise on Video: Women’s Search for Empowerment and Self-Transformation” en *TDR*, Vol.32, N°4, 1988, p. 168. Disponible en <http://www.jstor.org/stable/1145896>

músculos. Este estuvo sujeto a una serie de características particulares que fueron resultado tanto del ideal que encarnaban, como del medio audiovisual en el que se produjeron; factor que, aunque en principio podría parecer poco relevante, en el fondo no lo es, pues delimita —y limita— el modo de relación con el cuerpo. Ya sea visto a través de un espejo o de una pantalla,¹²⁸ la relación del espectador con su propio cuerpo, en comparación con el cuerpo ideal observado en la pantalla, se basa en la idea de poder anular la disparidad entre ambos: la prioridad está en la expectativa del cuerpo a conseguir y nunca en el cuerpo en el que se habita en ese momento. Y más aún, debido al modo como opera el mismo medio audiovisual que lo reproduce: “The aerobics body image, then, is nonadaptive, flattened, a two-dimensional form something like a paper doll or stick figure which relates to the environment in limited and rudimentary ways”.¹²⁹

Los videos de Fonda utilizaron imágenes en movimiento o, mejor dicho, imágenes de cuerpos en movimiento donde nada ocurría por azar; la selección del escenario, la música, la vestimenta, los planos en los que se llevaban a cabo los movimientos y, primordialmente, el tipo de cuerpo que se mostraba, todo en conjunto transmitía un mensaje claro: “a youthful and fit body seems to be more important than a truly healthy one”.¹³⁰ Si bien dentro del mismo material videográfico se puede presenciar una transformación en cuanto a los personajes que aparecen en la toma (en los últimos videos se incluyen mujeres y hombres de distintas etnias y distintas edades), el ideal permanece por encima de cualquier posible

¹²⁸ Recordemos que los videos de entrenamiento de Jane Fonda, considerada la mayor representante de los aerobics, comenzaron a comercializarse en formato VHS en 1982, inaugurando un mercado nuevo para ese momento y entrando en los hogares, primero de un sector pequeño que tenía la posibilidad de adquirir equipo de video, pero que pronto logró expandirse a millones de consumidoras, que trataron de reproducir la imagen de ese nuevo ideal femenino desde su propio espacio.

¹²⁹ *Ibid.*, p. 130.

¹³⁰ Melanie Woitas, “‘Exercise Teaches You the Pleasure of Discipline’. The Female Body in Jane Fonda’s Aerobics Videos”, en *Historical Social Research / Historische Sozialforschung*, Vol. 43, No. 2, 2018, p. 152. Disponible en <http://www.jstor.org/stable/26454284>

diversidad. Igualmente, resulta relevante tomar en cuenta el contexto social que se vivía en el momento en el que surgen los videos, pues fueron creados a finales del periodo que es considerado como la segunda ola del movimiento feminista que puso en entredicho los estándares de belleza femenina, buscando la expresión de la autodeterminación de la mujer a través de la corporalidad. Y aunque Fonda afirmaba verse a sí misma como feminista y trató de promover los *aerobics* como una forma de empoderamiento femenino, en esencia sus ideales eran lo opuesto a lo que las feministas exigían con relación a sus cuerpos.¹³¹

Por lo anterior, existe una posición crítica que cuestiona tanto los fundamentos como los efectos de las prácticas promovidas por los *aerobics* para la construcción de la imagen del cuerpo femenino. Desde dicha perspectiva se reconoce que estas sirvieron más para mantener el *status quo* —y para crear un negocio muy lucrativo—, que para conseguir un empoderamiento o apropiación corporal; es decir, se buscó la adaptación del cuerpo femenino a un estereotipo que no representaba más que a un pequeño fragmento de la sociedad, mediante la aparente promesa de que, alcanzando ese cuerpo (con disciplina y constancia) podrían mejorar muchos otros aspectos de la vida. No obstante, de acuerdo con la postura de Kagan y Morse, habría que repensar el resultado que ha sobrevenido a partir de esto en la sociedad contemporánea pues tras su análisis concluyen lo siguiente: “Aerobics are an emblem of the postmodern feminine condition —a powerful and feminine subjectivity has been released into the social and cultural world not cut to her measure. This subjectivity and its will is delegated to others in aerobics in order to shape the body to a commercially supported ideal of femininity”.¹³²

¹³¹ *Ibid.*, p. 159.

¹³² E. Kagan y M. Morse, *op. cit.*, p. 177.

Hasta ahora hemos planteado la posibilidad de observar el *fitbody* como heredero de algunos preceptos del *aerobic body*, mismo que debe ser también estudiado como heredero de toda la serie de imaginarios modernos respecto del cuerpo de la mujer y el ejercicio que se analizaron en apartados anteriores de la presente investigación. De acuerdo con la propuesta teórica que empleamos, esto significaría que el *espacio de experiencia* del *fitbody* se remonta no sólo a toda esa tradición de representaciones y experiencias corporales femeninas que se han descrito, sino a toda la serie de *horizontes de expectativa* que han acompañado a tales prácticas. Al mismo tiempo, se reconoce la peculiaridad —producto de la capacidad de generar nuevas experiencias y, por consiguiente, nuevas expectativas— de algunas de las representaciones que se han hecho sobre el cuerpo femenino a raíz de la masificación y el proceso de mundialización del concepto de *fitness*. Con estas dos cuestiones en mente —la perspectiva diacrónica y la perspectiva sincrónica— abordaremos a continuación los imaginarios que más han caracterizado al concepto de cuerpo *fit* femenino en el último medio siglo.

Siguiendo a María Inés Landa, en términos generales podemos entender el *fitbody* como una “encarnación de los atributos de salud, belleza, calidad, eficiencia y rendimiento en el cual confluyen una moral ascética, los saberes médico-deportivos y los ideales de belleza que emanan de narrativas publicitarias. Por ende, *fitbody* deviene del *locus* donde se entrecruzan saberes, prácticas y discursos ético-estéticos que rivalizan por su definición *legítima* en el *espacio* de lo *social* y lo *cultural*”.¹³³ El concepto de cuerpo *fitness* está atravesado, según la autora, por tres ejes: la dimensión estética, visible en las imágenes

¹³³ María Inés Landa, “Las tramas culturales del Fitness en Argentina: los cuerpos activos del *ethos* empresarial emergente”, Tesis de doctorado, Universidad Autónoma de Barcelona-Facultad de Filosofía y Letras, 2011, p.88.

publicitarias (y actualmente potenciado en redes sociales, como Instagram); la dimensión científica del entrenamiento y la medicina deportiva, que legitima los procesos de producción, transformación y mantenimiento de ese tipo de cuerpo; y la dimensión individual, la idea de sí y del mundo, que deriva de las dos dimensiones anteriores.

Complementando la tesis anterior, tenemos otra propuesta para entender el *fitbody* desde dos acepciones:

[...] un cuerpo con características definidas —delgado, magro, esbelto, fuerte, musculoso, bronceado—, pero que a la vez debe ser un cuerpo que “encaje” en los parámetros sociales buscados, percibiéndolo como efecto de un capital corporal legítimo, valorado como capital cultural. En este sentido, la doble acepción del fit-body como “ajustarse” a parámetros socialmente aceptados pero que también es “calificado para”, está inmerso en y atravesado por una cultura específica, en la que los sujetos disponen de dos condiciones: son a la vez actores y espectadores. Es decir, observan y se dejan observar, aprueban y desaprueban, excluyen e incluyen, aceptan y sacrifican, producen y reproducen, proponen y disponen, se exhiben y se (re)descubren, se comunican y comunican, a la vez que imponen un ideal simbólico de belleza y luchan para conseguirlo sacrificando de alguna manera su propio cuerpo.¹³⁴

Si bien el *fitbody* femenino se posiciona dentro de las definiciones anteriores al entenderse como complementario y constitutivo de los atributos corporales encarnados en la figura hegemónica del varón, también puede diferenciarse bajo la consideración de que se espera que el cuerpo de la mujer no transgreda la fisionomía de un cuerpo estilizado, delgado, de silueta curvilínea y musculatura discreta. Donde lo sensual, lo erótico y lo *sexy* se inscriben en un modelo de cuerpo equilibrado por cualidades como agilidad, firmeza, flexibilidad,

¹³⁴ María Emilia Napolitano, “Construir un *fit-body*. Discursos sobre el cuerpo y violencia simbólica en prácticas *fitness*”, en *Cartografías del sur*, N° 4, 2016, p. 133. Disponible en <http://rdd.undav.edu.ar/pdfs/pr86/pr86.pdf>

dinamismo, elegancia y vitalidad; todo esto, a su vez, como símbolo de bienestar proveniente del interior.¹³⁵

Para comprender mejor cómo operan dichas representaciones, resulta de utilidad situar al *fitness* dentro de la categoría desarrollada por la sociología norteamericana de “gimnasias de la forma”¹³⁶, que ha sido estudiada desde dos ángulos: el interaccionista-simbólico, que analiza las prácticas en términos de “subcultura” de la forma; y el que equipara dichas prácticas contemporáneas a una suerte de “nueva religión”.¹³⁷ Dichas prácticas, a su vez, pueden agruparse según una serie de características particulares determinadas por la influencia de la cultura de donde surgen: métodos americanos (californianos) como los *aerobics*; métodos orientales como el yoga; métodos neosuecos como la musculación que, eventualmente, derivó en el bodybuilding americano. Esto es importante al hablar del *espacio de experiencia* porque “existen diferentes percepciones del propio cuerpo relacionadas con la actividad gimnástica que se practique. La elección de una gimnasia u otra implica una específica relación con el propio cuerpo, una búsqueda corporal diferente”.¹³⁸

En cuanto a la afirmación anterior, la socióloga Ana Buñuel propone sintetizar los modelos corporales derivados de las “gimnasias de la forma” en torno a dos posturas: por un lado, el modelo “instrumental”, de eficacia, de *éxito personal*, donde destaca la voluntad de actuar sobre uno mismo, que se identifica con un cuerpo energético, eficaz, fuerte, bello... asociado tradicionalmente con lo masculino aunque para las mujeres ha supuesto un

¹³⁵ María Inés Landa, *op.cit.*, p. 239.

¹³⁶ Éstas incluyen una serie de actividades físicas como gimnasia de mantenimiento, aerobics, gym-jazz, musculación y yoga, que tienen como principal rasgo común el interés de sus practicantes por mantener o mejorar tanto la salud como la apariencia física.

¹³⁷ Ana Buñuel Heras, “La Construcción Social Del Cuerpo De La Mujer En El Deporte” en *Reis: Revista Española De Investigaciones Sociológicas*, No. 68, 1994, p. 106. Disponible en www.jstor.org/stable/4018375

¹³⁸ *Ibid.*, p. 110.

espacio novedoso de exploración corporal; por otro lado, está el modelo “relacional”, dominado por la relevancia de los aspectos lúdicos y de relaciones sociales, así como por un deseo de construir otros espacios de comunicación y expresión que van más allá del modelado corporal, a favor del mantenimiento de la salud y de un bienestar integral.¹³⁹

Pero, más allá de la división anterior, podemos pensar que, tanto el deporte como la cultura *fitness*, actúan con la exposición de cuerpos que se exhiben y son exhibidos y que, por tanto, educan a otros cuerpos; además de que “invitan a consumir productos y servicios, ideas y representaciones (de salud, sensualidad, belleza, etc), a desfilan marcas, disputar el mercado de empleos y casamientos, fabricar imágenes heroicas, expresar emociones, superar límites, criar necesidades y también a vender el propio cuerpo como uno de los productos de una sociedad que valoriza el espectáculo, el consumo, la estética, la juventud y la productividad, siendo el cuerpo femenino el objeto primero de esta mercadización”.¹⁴⁰

Con base en el análisis que se ha hecho hasta ahora —y retomando la pregunta sobre las implicaciones que tiene la búsqueda de una adaptación corporal de la mujer a un imaginario específico que surge de una serie de concepciones ajenas a su propia experiencia—, podemos concluir que en las últimas décadas ha existido una suerte de sujeción por parte de una gran cantidad de mujeres occidentales a múltiples prácticas físicas (muchas de ellas restrictivas y limitantes), cuya recompensa recae, principalmente, en una percepción positiva del exterior que es directamente proporcional a la cercanía que alcanzan sus cuerpos con las representaciones hegemónicas de belleza y salud, fortaleciendo así su búsqueda de identidad y pertenencia dentro de la sociedad contemporánea. Esto ha dado

¹³⁹ *Ibid.*, p. 114.

¹⁴⁰ Silvana Vilodre Goellner, “Deporte y cultura fitness: la generización de los cuerpos contemporáneos” en *Revista Digital Universitaria*, Vol. 9, Núm. 7, 2008, p. 7. Disponible en <http://www.revista.unam.mx/vol.9/num7/art47/art47.pdf>

como resultado una relación ambivalente con los cuerpos femeninos, donde pareciera que “el cuerpo de la mujer al mismo tiempo que es suyo no le pertenece”.¹⁴¹

Si bien es cierto que esto ocurre más allá del ámbito deportivo y del mundo del *fitness*, la atención parece recaer aún más en estos espacios donde se exige a las mujeres que (re)presenten los estereotipos de feminidad sin transgredir los parámetros aceptados socialmente; de lo contrario se enfrentan al riesgo de perder su identidad o salirse de un cierto “orden natural” que, al ser observado desde una postura crítica, se hace evidente como orden cultural, en el sentido de organización social. Se muestra un rechazo a la “masculinización” del cuerpo de la mujer a través de la actividad física y se cuestiona su identidad de género de manera explícita e implícita.

En dicho grupo, el de “mujeres masculinas”, entran aquellas cuyos cuerpos tienen formas musculosas, grandes, fuertes... así como aquellas que poseen cuerpos andróginos y los de quienes, abiertamente, manifiestan su homosexualidad.¹⁴² En cierto sentido, los cuerpos con formas atléticas de tendencia masculina

[...] tensionan ojos acostumbrados al mismo, pues desestabilizan y colocan en jaque representaciones que identifican como virtuosas a las actitudes bellas y femeninas de un cuerpo de mujer en acción. Entonces, además de los imaginados daños físicos que esos deportes considerados como violentos pueden causar a las mujeres (y que también causan a los hombres), otro peligro se avecina: el temor a la “masculinización”. Término que parece sugerir no sólo alteraciones en el comportamiento y en la conducta de las mujeres, sino también en su propia apariencia; al final, se juzga qué tan femenina es una mujer por la exterioridad de su cuerpo.¹⁴³

Ahora bien, la propuesta que se hace en la presente investigación es que el cuerpo *fit* femenino se encuentra en una oscilación entre los imaginarios modernos de lo que es un

¹⁴¹ *Ibid.*, p. 8.

¹⁴² Catherine Louveau, *op.cit.* p.178-179.

¹⁴³ Silvana Vilodre Goellner, *op.cit.*, p.8.

cuerpo de mujer femenino y un cuerpo de mujer masculinizado. Esto por distintas razones: en primer lugar, porque dentro de la misma idea de *fitbody* se aceptan distintas formas que, si bien todas responden a un estereotipo central, también permiten algunas variaciones en términos de la composición física (lo que para algunos podría traducirse en ser más *fit* o menos *fit*); en segundo lugar, porque la misma idea de *fitbody* ha ido experimentando ciertas transformaciones desde sus orígenes hasta el momento actual, pues lo que en un principio era pensado como un cuerpo “demasiado musculoso”, ahora ya es algo más socialmente aceptado, e incluso deseable, en términos de estética femenina (aparece el estereotipo del abdomen bien definido y la parte inferior del cuerpo con músculos grandes y contorneados); finalmente, porque la idea de cuerpo *fit* ha llegado a trascender el mundo del *fitness*, es decir, en la actualidad, gracias a la cirugía estética, la cosmética y los fármacos, se ha vuelto posible —y bastante frecuente— encontrar a mujeres que tienen las formas estereotípicas del *fitbody* sin necesidad de llevar a cabo el “estilo de vida” que originalmente lo sustenta y, en ese sentido, sus cuerpos adquieren ciertas formas por métodos considerados como “artificiales” que, al no responder a un trabajo físico de musculación y fuerza, les permiten mantenerse dentro de los parámetros que dicta la estética femenina hegemónica.

En el presente capítulo se planteó como objetivo central la historización, bajo las categorías analíticas de la historia conceptual, de las representaciones del “cultivo del cuerpo” femenino en la sociedad occidental contemporánea. Asimismo, se argumentó que el *fitness*, al ser un concepto en donde convergen distintas concepciones sobre la actividad física, la estética y la salud, ha fungido como un receptor y creador de prácticas y expectativas en torno al deber ser de la corporalidad femenina desde la década de los setenta y, cada vez con más impacto, hasta nuestros días. Si, como señala Koselleck, es la tensión entre el *espacio de experiencia* y el *horizonte de expectativa* lo que delimita el tiempo histórico, sería

pertinente finalmente plantear la siguiente cuestión: ¿de qué manera ocurre esta tensión en el concepto de *fitness*? Dar una respuesta provisional a dicha pregunta será uno de los objetivos del siguiente capítulo; no obstante, hasta aquí hemos podido conciliar distintas ópticas que nos permiten vislumbrar que las expectativas depositadas en el *fitness* cada vez se alejan más de las experiencias que lo sustentan y es justo en esa diferencia donde se crean los espacios que posibilitan un cambio profundo para las representaciones de las corporalidades femeninas en el siglo XXI.

Capítulo 3. La adaptación del concepto *fitness* a los cuerpos femeninos

Atalanta era una fémina bien atípica. Su vida era idílica, pues vagaba por los campos dedicada a la caza y a las actividades atléticas, pasatiempos estos que habitualmente disfrutaban los varones; era audaz, estaba armada y resultaba peligrosa, ya que sabía defenderse a sí misma con su arco y su lanza [...] Rechazó el matrimonio tradicional, pero disfrutó del sexo con amantes a los que ella misma seleccionaba.
Adrienne Mayor, *Amazonas*¹⁴⁴

Podríamos decir que la “liberación del cuerpo” sólo será efectiva cuando haya desaparecido la preocupación por el cuerpo.
D. Le Breton, *Antropología del cuerpo*¹⁴⁵

Hasta ahora, mediante distintas fuentes historiográficas y sociológicas, hemos podido hacer un recorrido diacrónico por las principales concepciones modernas relativas al “cultivo del cuerpo” desde la actividad física —específicamente del “cultivo del cuerpo” femenino— para detenernos en un análisis sincrónico de las prácticas y expectativas contenidas en el concepto contemporáneo de *fitness*. Asimismo, hemos pretendido visibilizar la existencia de distintos niveles discursivos que se presentan—a veces en términos de oposición y, otras menos, en búsqueda de un diálogo conciliatorio—en cuanto a las representaciones del cuerpo femenino activo en la segunda mitad del siglo XX.

Planteamos, también, que existe un distanciamiento cada vez más visible entre las experiencias y las expectativas de quienes adoptan el “estilo de vida *fitness*”, dando lugar a nuevas concepciones en torno al cuerpo de la mujer en el siglo XXI. En consecuencia, con

¹⁴⁴ Adrienne Mayor, *Amazonas. Guerreras del mundo antiguo*, trad. de Jorge García Cardiel, Madrid, Desperta Ferro Ediciones, 2017, p. XIX.

¹⁴⁵ David Le Breton, *op. cit.*, p. 139.

base en la propuesta historiográfica de Koselleck, surgió la siguiente pregunta: ¿de qué manera ocurre la tensión entre el *espacio de experiencia* y el *horizonte de expectativa* en el concepto de *fitness*? Misma que se irá arguyendo a lo largo del presente capítulo mediante la incorporación de otras voces —principalmente femeninas— que también han influido en la idea moderna occidental del “cultivo del cuerpo” y que, por consiguiente, han posibilitado un cambio de pensamiento en las sociedades actuales a través de un cambio en el lenguaje: nos encontramos en la transición del concepto cerrado de *fitbody* a la noción más inclusiva de “diversidad de cuerpos *fitness*”.

3.1 Repensando los discursos de feminidad a través del entrenamiento y la actividad física

En los capítulos previos hemos hecho referencia a algunos de los discursos hegemónicos que, a lo largo de dos siglos, han mostrado un interés por delimitar la relación entre el cuerpo de la mujer y la cultura física en el mundo occidental. Tales discursos son, en su mayoría, producidos desde una perspectiva masculina del mundo, de la sociedad y del cuerpo; sin embargo, es importante no perder de vista que no son las únicas perspectivas que han llegado a influenciar el pensamiento de la sociedad contemporánea. En el presente apartado haremos alusión a algunas de las posturas que, desde una “visión femenina”, se han generado en el mundo de la cultura física permitiendo así formular nuevas preguntas en cuanto al papel de la mujer dentro de las prácticas físicas, lo que, invariablemente, también implica cuestionar el papel que ha desempeñado la mujer en muchos otros ámbitos de la sociedad.

Ahora bien, es menester señalar que la mayor parte de las mujeres médicas, precursoras en ese ámbito desde finales del siglo XIX, compartieron la postura masculina respecto del cuerpo de la mujer: “most of the pioneer women doctors had a sense of social

mision wich saw women primarily as reproductive agents and housewives and thereby matched the views of the male medical stablishment. The exercise prescriptions delivered by women doctors often mirrored those of their conservative male counterparts, assimilating notions of improving women's health through hygienic practices and moderate physical exercise".¹⁴⁶ Por tanto, establecemos aquí una diferencia no entre los sexos de quienes enuncian sino entre las ideas que hay detrás de los discursos. En ese sentido, hablar de una postura femenina implicaría salir del modo hegemónico y conservador de las relaciones sociales entre hombres y mujeres que ha imperado en las sociedades modernas occidentales.

Como mostraremos a continuación, en un principio fueron excepcionales las voces femeninas que se aventuraron a exponer sus capacidades físicas desde un sitio distinto del permitido, pero estas contribuyeron al cambio conceptual creando nuevos *espacios de experiencia* y *horizontes de expectativa* para las generaciones posteriores. Algunas de sus voces se perdieron en el camino y otras tuvieron un impacto más duradero, pero todas ellas nos permiten comprender cómo ha existido un interés por parte de la mujer de reapropiarse de su cuerpo en distintos periodos históricos mediante la actividad física.

Según lo mencionado líneas arriba, ya desde finales del siglo XIX comenzaba a percibirse una mayor apertura para la mujer, especialmente en los estratos sociales medios y altos, pero sin que se transgrediera su rol "natural" de madre y ama de casa. Dentro de este contexto, aparece un sector femenino al que la prensa de la época denominó "New woman"¹⁴⁷

¹⁴⁶ P. Vertinsky, *The eternally wounded women*, *op.cit.*, p. 157.

¹⁴⁷ En esencia, el concepto de "New woman" (juzgado, y caricaturizado, por algunos medios como un fenómeno meramente discursivo) representaba la visión utópica feminista de la reforma del modelo social. Las discusiones en torno a la identidad de estas nuevas mujeres aparecieron en la prensa convencional en 1894, después de haber sido previamente publicadas en la prensa femenina inglesa. Para un estudio profundo sobre el tema véase Michelle Elizabeth Tusan, "Inventing the New Woman: Print Culture and Identity Politics during the Fin-de-Siecle: 1997 VanArsdel Prize", *Victorian Periodicals Review*, Vol. 31, No. 2, 1998, pp. 169–82. Disponible en <http://www.jstor.org/stable/20083064>

para describir a aquellas mujeres que mostraban una nueva indiferencia por la maternidad y la vida del hogar mostrando, en aparente contraposición, un mayor deseo por incursionar en la vida pública desde los ámbitos político, intelectual y físico. El tratamiento para algunas de esas mujeres, patologizadas como “neurasténicas” (caracterizadas por los neurólogos decimonónicos como mujeres nerviosas, hiperactivas, insatisfechas, agresivas, dominantes y manipuladoras, entre otros), era un descanso absoluto, reclusión y alimentación abundante; mientras que la finalidad era regresarlas a su estado “normal” de pasividad, feminidad y salud para demostrarles que la domesticidad era la cura y no la causa.¹⁴⁸

A pesar del estigma tan fuerte que rodeaba a dichas mujeres, podemos encontrarnos con algunas que hallaron el modo de resignificar el discurso, como es el caso de Charlotte Perkins Gilman, considerada por algunos como una feminista intelectual de origen estadounidense, para quien el prototipo de esa nueva mujer estaba rodeado por adjetivos como honestidad, valentía, libertad y fuerza física; “una mujer poseedora de mayor bienestar y habilidades; más humana en todos los modos posibles”.¹⁴⁹ Lo que nos interesa destacar particularmente de la vida y discurso de esta mujer, es el papel que ocupó el ejercicio físico en su desarrollo personal. Parte de la peculiaridad del pensamiento de Gilman está relacionada con su cuestionamiento al paradigma médico aceptado en la época en cuanto a la competencia entre mente y cuerpo por una cantidad limitada de energía, mientras que ella insistía en que la relación entre ambos era sinérgica; de ahí que pusiera tanto empeño en trabajar su estado físico dentro del gimnasio, como su curiosidad intelectual en el espacio público.

¹⁴⁸ P. Vertinsky, *The eternally wounded women*, *op.cit.*, pp. 211-216.

¹⁴⁹ *Ibid.*, p. 220.

No obstante, como algunas otras mujeres de su tiempo, se encontró con la disyuntiva de tener que elegir entre cumplir con su deber femenino o abandonar el rol tradicional de mujer pues, en palabras de Vertinsky, “despite her pleasure at her increased physical fitness, she felt that she was losing control over other aspects of her life, especially her ability to make the right decisions about her future”.¹⁵⁰ Después de pasar por una serie de etapas complejas —matrimonio, maternidad, diagnóstico de neurastenia y depresión, divorcio, distanciamiento de su hija, su integración al movimiento feminista y la publicación de diversos escritos; algunos de ellos fomentando el ejercicio físico como modo de emancipación— se podría pensar que su vida no dejó de estar acompañada de dudas en cuanto a su desempeño como una “mujer nueva” en toda la extensión de la palabra, por lo que la autora concluye lo siguiente: “Physical culture had helped to survive, to feel happier, more vigorous and in greater control of her body. [Nevertheless,] convinced that she did not possess a strong mind in her healthy body, she believed that she could never personally inherit Margaret Fuller’s kingdom”.¹⁵¹

Aunque la historia de vida de Gilman escapa de la norma en su contexto histórico, hay varios aspectos a destacar de la misma que nos permiten pensar de una manera más global la problemática que ha acompañado a las mujeres que han querido posicionar a su cuerpo en un sitio distinto del que ha sido colocado por el discurso médico tradicional. Primero, vemos cómo, ante un intento de apropiación corporal femenina, hay una respuesta médica de patologización que no sólo apunta a una conducta concreta, sino a la totalidad del ser de la mujer en tanto que ésta es concebida como *ser para la reproducción*. Asimismo, podemos

¹⁵⁰ *Ibid.*, p. 209.

¹⁵¹ *Ibid.*, p. 224. Con esta cita, Vertinsky está haciendo referencia a la siguiente frase pronunciada por Margaret Fuller en su libro *Life Without and Life Within*: “Everyone who possesses a strong mind in a sane body is heir presumptive to the kingdom of this world”.

observar que, para la mujer físicamente más activa de lo socialmente recomendado, hay una especie de pugna interna entre los resultados de su “estilo de vida” presente y las posibilidades (o riesgos) que de éste podrían derivar; dicho de otra manera, sus expectativas sobre su capacidad para desarrollar su potencial físico están de antemano limitadas por las expectativas aprendidas sobre su rol social que, en dicho contexto, es pensado como producto de su naturaleza: tener una actividad física vigorosa es incompatible con la maternidad.

Finalmente, la razón por la que me parece pertinente aludir a la perspectiva de esta mujer, es porque ejemplifica de manera clara lo que en el presente estudio entendemos por “cultivo del cuerpo”: no se trata de pensar sólo en el desarrollo físico (estético) del mismo, sino de entenderlo en su relación con las otras áreas de la vida. Para ella desarrollar el cuerpo permitía también desarrollar la mente. A través de sus argumentos no planteaba el deseo de que su cuerpo entrara en un estereotipo de lo femenino (de hecho, su marido llegó a expresar un disgusto por el aspecto físico tan musculoso que ella había alcanzado debido a su “demasiada entusiasta persecución de aptitudes físicas mediante el ejercicio”), sino que veía el ejercicio como ese potenciador del máximo desarrollo de la mujer, como una herramienta de independencia y emancipación.

Hasta aquí hemos situado el enfoque de atención en la historia de vida personal —mas no por eso deslindada de una perspectiva colectiva que iba adquiriendo cada vez más fuerza en las sociedades occidentales— de una de las denominadas “nuevas mujeres” como ejemplo singular del interés por la cultura física desde una visión femenina. Siguiendo esta línea hacia un enfoque más panorámico, nos encontramos con un concepto que se vuelve clave para el estudio de la relación entre la mujer y la actividad física en la primera mitad del siglo XX: la Educación Física. Si bien existe estrecha relación entre los conceptos modernos de Gimnasia,

Deporte y Educación Física¹⁵²—comprendidos todos ellos, en el presente estudio, dentro del concepto más amplio de cultura física—, es importante diferenciarlos para poder contextualizar los discursos y prácticas corporales que derivaron en lo que podemos considerar como tradiciones con tendencias femeninas desde sus distintos *espacios de experiencia y horizontes de expectativa*.

Como explica Garrido Asperó, desde las primeras décadas del XIX “se transitó de la percepción del ejercicio como una actividad lúdica a la definición del concepto de educación física. Este novedoso concepto construido al amparo del impulso higienista estableció, de manera clara y contundente, que uno de los fines de la educación, además de la formación intelectual y moral, debía ser la de ofrecer a los alumnos y la población en general los conocimientos que les enseñaran a conservar la salud y a prevenir enfermedades”.¹⁵³ Por tanto, debemos entender que con la educación física la actividad física se pone al servicio de lo que en cada contexto se ha entendido por salud, promoviendo la incorporación de hábitos como la adaptación a las inclemencias del tiempo, el uso de ropa adecuada para el movimiento, regularización del sueño, medida en la ingesta alimenticia, higiene personal y doméstica y, particularmente, “la práctica regular, organizada y sistematizada de ejercicios corporales”.¹⁵⁴

Con dicho interés moderno en mente, a finales del siglo XIX, surge una escuela femenina inglesa de prácticas deportivas que se asocian, igualmente, a la noción de “mujer nueva”. Este proyecto, impulsado por la instructora de origen sueco Martina Bergman dentro

¹⁵²Las diferencias y similitudes entre estos conceptos son analizadas con mayor detalle en el estudio de Galán, donde plantea que es el adagio “mente sana en cuerpo sano” el que atraviesa las representaciones modernas del cuerpo: “la élite social que abanderó los deportes modernos a inicios del siglo xx hizo también suya la máxima de la gimnasia decimonónica y los programas que renovaron la Educación Física: *mens sana in corpore sano*.” Vid. Genevieve Galán, “*Mens sana in corpore sano...*”, *op.cit.*, p. 232.

¹⁵³ María J. Garrido Asperó, *op.cit.*, p. 6.

¹⁵⁴ *Ibid.*, p. 7.

de los planes de estudio de la materia de educación física en algunos colegios de educación primaria, pasó por varios obstáculos hasta derivar en un sistema de entrenamiento impartido en la primer escuela exclusivamente para profesoras de educación física (fundada en Londres en 1885), con la finalidad de formar a profesionales en entrenamiento gimnástico al estilo sueco —creado originalmente por Henrik Ling con la intención de compaginar los principios de la anatomía humana con aspectos de la psicología—, pero haciendo especial énfasis en el papel fundamental de la mujer dentro de la “regeneración de la raza” y el progreso de la sociedad mediante el entrenamiento.¹⁵⁵ De ahí que, según sus promotoras: “Harmonious bodily development and moral development went together; bodily discipline meant discipline in mind; and the gym mistress not only stood for the highest standards in physical attainment but for the highest standards generally”.¹⁵⁶

Ahora bien, antes de profundizar en el contenido y los procesos atribuidos a dicho proyecto femenino, resulta fundamental atender al análisis historiográfico con el que contamos sobre el mismo, pues a partir de éste se pueden obtener interpretaciones un tanto divergentes en cuanto al impacto que ha tenido la aportación femenina en el desarrollo de la actividad física en el siglo XX más allá de las fronteras inglesas. Si bien, desde la historiografía, el proyecto iniciado por Bergman ha sido denominado como una “tradicción femenina”, en el presente estudio pretendemos, en un primer momento, comparar las distintas perspectivas que se tienen del mismo para, posteriormente, reflexionar sobre el empleo de dicha categorización: ¿a partir de qué características se puede considerar una tradición como femenina?, ¿por qué resulta significativo catalogar dicho proceso histórico como tradición

¹⁵⁵ *Vid.*, Sheila Fletcher, “The Making and Breaking of a Female tradition: Women’s Physical Education in England 1880-1980”, en *The International Journal of the History of Sport*, Vol. 2, N° 1, 1985, pp. 29-39. Disponible en <https://doi.org/10.1080/02649378508713561>

¹⁵⁶ *Ibid.*, p. 35.

femenina?, ¿cómo se desarrolla el diálogo entre la tradición femenina y la tradición masculina para la creación del plan de estudios contemporáneo de educación física? Y, finalmente, planteamos como pregunta reflexiva si es posible—e, incluso, deseable— pensar un nuevo tipo de tradición femenina, distinta a la que se ha podido observar a lo largo del siglo XX, en términos de la relación que puede construirse entre las corporalidades femeninas y el *fitness*.

Para fines prácticos, dividiremos el estudio de la denominada tradición en dos momentos: el primero fue con la publicación, en 1984, de la obra de la historiadora inglesa Sheila Fletcher *Women First: The Female Tradition in English Physical Education, 1880-1980*; y el segundo con la publicación de una revisión de esa misma obra, editada por Patricia Vertinsky y David Kirk en el 2017, titulada *The Female Tradition in Physical Education. Women First reconsidered*. Aunque ambos textos pueden posicionarse dentro de los estudios de género, el entendimiento de las relaciones entre los distintos géneros, así como la forma de comprender el desarrollo de los procesos, difiere entre ambos. Mientras que Fletcher nos describe el desarrollo y el posterior declive de la tradición femenina¹⁵⁷; Vertinsky, de manera crítica, observa lo siguiente: “Female physical educators, [Fletcher] says, had to learn the hard way that there were no answers to their professional survival in the 1970s and 1980s,

¹⁵⁷ A partir de 1899, debido a la expansión y al auge que adquirieron los colegios en otras ciudades por iniciativa de las mismas alumnas, las participantes crearon una sociedad propia, The Ling Assosiation, que se preocupaba tanto por la cuestión pedagógica, como por los salarios y el estatus social de las profesoras inglesas. Fletcher señala que, si bien antes de 1930 no existieron colegios masculinos de entrenamiento físico en Inglaterra equiparables al de Bergman, a partir de entonces—y debido también a los cambios sociales originados a raíz de las grandes guerras— la escuela femenina fue perdiendo el control del currículo escolar (ya para entonces dirigido por hombres desde distintas áreas médicas y filosóficas) al ser obligada a modificar su planteamiento original, hasta prácticamente desaparecer hacia 1970.

and that once the actual ‘place’ of the college was gone, the ethos went too [...] There is not a lot of discussion in *Women First* about transatlantic relationships”.¹⁵⁸

En oposición a la postura imperante, las autoras de la obra más reciente concuerdan en que es posible identificar ciertos intercambios entre Inglaterra y Estados Unidos en cuanto a las corrientes y métodos sobre el movimiento expresivo, como la danza, y las formas gimnásticas dentro de la educación física que se siguieron empleando más allá de 1970, rompiendo así con la idea de que la tradición femenina desapareció cuando dejaron de existir los colegios ingleses. Dicho esto, parece necesario retomar la pregunta que más nos atañe en el presente apartado: ¿qué caracteriza a la tradición femenina en educación física y en qué aspectos difiere de las tradiciones hegemónicas, esto es, las tradiciones masculinas? En principio, debemos partir del supuesto de que la tradición femenina no sólo se diferencia por haber sido una escuela fundada por y para mujeres, sino porque proponía una manera distinta de relación con el cuerpo y, en concordancia, tanto un plan de estudio como un plan de trabajo particulares:

[...] educational and remedial gymnastics; anatomy, physiology and hygiene; dancing; teaching practice; clinic work; games. The ethos, too, of the specialist colleges was very much what she had created. It was compounded of charismatic leadership (the other college principals were scarcely less powerful than Madame Bergman-Österberg herself), intensely hard work (some 44 hours a week, *excluding* private study and matches), formidable discipline, fierce criticism - plus the camaraderie of small institutions and a shared faith in the common goal.¹⁵⁹

¹⁵⁸ Patricia Vertinsky, “Re-Examining *Women First*: Re-Writing the History of the ‘End of an Era’”, en David Kirk y P. Vertinsky (Eds), *The Female Tradition in Physical Education : Women First reconsidered*, University of Strathclyde UK, Routledge Studies in Physical Education and Youth Sport, 2016, p. 15.

¹⁵⁹ Sheila Fletcher, *op. cit*, p. 34.

Si bien en un inicio el plan daba mayor prioridad a los ejercicios gimnásticos y sólo se impartían algunas clases de bailes nacionales, folclóricos y de salón, poco a poco se le fue otorgando mucha más importancia al concepto de “movimiento” y al perfeccionamiento del mismo a través de la danza, especialmente hacia 1940 con la influencia del destacado profesor húngaro de danza moderna Rudolf Laban. De acuerdo con Fletcher, éste es un rasgo fundamental para comprender la disputa que se llevó a cabo hacia mediados del siglo entre la tradición femenina y, su contraparte, la masculina: “To many men, Movement was undermining 'the specifically physical and physiological aims of gymnastics'; while to many women it reflected values which they saw as integral to true education”.¹⁶⁰ Se sabe que fueron las educadoras físicas quienes promovieron la danza moderna como una vía para el autoconocimiento, muy relacionado también con la educación somática¹⁶¹, bajo la premisa de que, al ahondar en las experiencias corporales, se podrían codificar nuevos significados sobre el ser humano y su potencialidad para la salud, la vida y el arte.¹⁶²

Por su parte, David Kirk propone una interpretación más conciliadora cuando compara un colegio exclusivo para hombres (Carnegie) con los colegios preexistentes exclusivos para mujeres, sin dejar de reconocer que, aunque la postura respecto al movimiento y la danza sí devino en un factor diferenciador¹⁶³, fue el interés por academizar

¹⁶⁰ *Ibid.*, p. 37.

¹⁶¹ Lo somático es definido como una ciencia de cuerpos vivos (no se trata al cuerpo inerte, sino activo); es la totalidad de la persona vista desde sus componentes fundamentales en unidad cuerpo-mente. La educación somática involucra movimiento y sensación para mejorar el funcionamiento del cuerpo. Se considera, así, que los estudiantes de danza y los bailarines aprenden desarrollando su movimiento a partir de sus propias sensaciones y no a través de la imitación del maestro o del coreógrafo. *Vid.*, Martha Eddy, “A brief history of somatic practices and dance: *historical development of the field of somatic education and its relationship to dance*”, en *Journal of Dance and Somatic Practices*, Vol. 1, N° 1, 2009, pp. 5-27. Disponible en DOI:10.1386/JDSP.1.1.5_1

¹⁶² P. Vertinsky, “The displacement of Ling for Laban. A growing alliance of dance with the arts”, en *The Female Tradition*, *op.cit.*, pp.25-26.

¹⁶³ La desacreditación del valor de la danza dentro de la educación física tiene una estrecha relación con los estereotipos de género presentes en la misma. Si bien ésta ha sido asociada con la feminidad y con la homosexualidad masculina, no ha estado exenta de simbolizar el dominio del hombre sobre la mujer expresado

la educación física lo que pudo marcar la mayor divergencia de intereses. De ahí que el autor enfatice lo siguiente:

They shared a view of themselves as pioneers of a marginalised, but fundamentally important subject, and expressed this identity with passion and commitment that could be for the uninitiated somewhat unnerving. They also shared in their contribution to the gendering of the field and to its ‘sportification’, though after their own fashion. Furthermore, innovations such as educational gymnastics were taken seriously by the men at Carnegie even if they did not place Laban so centrally in the field as the women. To a large degree, they shared the same or similar social class culture, and when comprehensive schooling became a reality by the end of the 1950s they also responded with the same commitment to teach physical education to children and youth from the working classes.¹⁶⁴

En este punto vemos que resulta difícil trazar una línea clara entre las distintas tradiciones y, por consiguiente, queda irresoluto el cuestionamiento acerca del *ethos* de la denominada tradición femenina. No obstante, dicha dificultad también nos hace evidente una problemática que subyace en los estudios históricos con interpretaciones reduccionistas sobre aspectos relativos a la corporalidad y al “cultivo del cuerpo” desde el género; ésta es que pueden llegar a perder de vista intercambios simbólicos y prácticos —visibles en la particularidad más que en la generalidad— que siguen ocupando un lugar importante como factores de cambio en el tiempo. En ese sentido, aquí proponemos construir una postura crítica que permita entender que, aunque la línea no es clara, ha fungido como base (abriendo

a través de los movimientos, los estilos, los vestuarios, etc. No obstante, a lo largo del siglo XX, “contra estos aspectos de género, de desigualdad y de falta de libertad de las mujeres, ha habido diversos movimientos dancísticos liderados por mujeres (como las pioneras Duncan, Fuller, Saint-Denis, Graham, Humphrey, De Mille, Wigman, etc.) que han intentado superar aquellas situaciones. Estos movimientos *transgresores* nacen y actúan con una vinculación temporal no casual con los movimientos anti-corsé, sufragistas, de liberación de la mujer, con la aparición de los *women* y *gender studies*, con los movimientos de liberación de las personas lesbianas, gais, bisexuales y transexuales, el movimiento *queer*, etc. y en el marco de las transformaciones sociales, políticas y culturales del conjunto de la sociedad”, *vid.* Oriol Fort i Marrugat, “Cuando danza y género comparten escenario”, en *AusArt Journal for Research in Art*, Vol. 3, No 1, 2015, pp. 54-65. Disponible en www.ehu.es/ojs/index.php/ausart

¹⁶⁴ David Kirk, “‘Masculinisation’, ‘Sportification’ and ‘Academicisation’ in the Men’s Colleges: A Case Study of the Carnegie Curriculum”, en *The Female Tradition*, *op.cit.*, p.119.

nuevos *horizontes de posibilidad*) para repensar la representación de la mujer desde su fisicalidad.

Podemos argumentar, entonces, que la importancia de reconocer la existencia de una tradición femenina opera en distintos niveles. En primer lugar, partimos del hecho de que el contexto histórico en el que se desarrolla, desde finales del XIX hasta mediados del XX, es fundamental para entender los alcances y los límites de tal tradición: en tanto que los estándares de comparación en la cultura física han sido tradicionalmente masculinos —la mujer es considerada (más o) menos capaz de realizar las mismas hazañas físicas que realiza el hombre en función de su biología y psicología—, se puede pensar que el reclamo estuvo fundamentado en la noción de un “nosotras también”: de la mujer buscando una validación de manera equitativa en un mundo de parámetros hegemónicamente masculinos. Aquí, el concepto de “New woman” resulta de utilidad para comprender la importancia que ha tenido la actividad física en la transformación de las representaciones de lo femenino en relación con lo masculino: “If there had been a New Woman without involvement in sports, she would not have attracted a sexually anxious male gaze”.¹⁶⁵ Era importante, como primer paso, poner en cuestión el *status quo*, retar la mirada masculinizada del cuerpo femenino.

Por otro lado, también se hace visible que la idea de una “mujer nueva” está íntimamente ligada a las ideas de movimiento y expresión, por lo que encontró un sitio particularmente predilecto en la danza moderna.¹⁶⁶ Para sus críticos, ellas fueron responsables de haber creado un “culto al movimiento” que no podía garantizar el buen acondicionamiento físico, ni desarrollar habilidades específicas para destacar en los deportes;

¹⁶⁵Tracy J. R Collins, “Athletic Fashion, ‘Punch’, and the Creation of the New Woman”, en *Victorian Periodicals Review*, Vol. 43, No. 3, 2010, pp. 316. Disponible en <http://www.jstor.org/stable/41038818>

ambos aspectos fundamentales en la agenda masculina de educación física que colocaba los fundamentos científicos de las técnicas corporales por encima de la expresión artística.

Si bien, al final, ha sido la noción masculina la que ha sustentado, y racionalizado, la cultura física que se sigue concibiendo hoy en día como la adecuada en las sociedades occidentales; podemos pensar que la nombrada tradición femenina abrió las puertas, a nivel transatlántico, a otras posibilidades de apropiación corporal que cuestionan el trasfondo que rige la relación del hombre y la mujer modernos con su cuerpo-maquina. Quizá la pregunta que subyace no es tanto si la mujer posee, por naturaleza o por cultura, las mismas capacidades físicas que el hombre (lo cual ha sido, y sigue siendo, ampliamente reflexionado desde distintas disciplinas, como se ha planteado en capítulos anteriores) sino si ha existido la necesidad de apelar por una relación con los cuerpos diferente a la dominante, que ha sido invisibilizada históricamente y, por lo mismo, poco estudiada desde las disciplinas orientadas al estudio de la educación física.

La influencia de lo anterior también se ha hecho presente dentro del *fitness* (entendido como industria y como “estilo de vida”), particularmente desde la última década del siglo XX en Estados Unidos con la aparición de distintas fusiones entre diversos tipos de danza¹⁶⁷ y el *fitness* (baile-*fitness*) que han sido exitosamente recibidas por todo tipo de personas, con independencia de su género y orientación sexual; desde la incursión del baile aeróbico, hasta los ejemplos más conocidos en la actualidad como el Zumba (con sus variantes), Barre, Twerk, Ballet fit y muchos otros que se van sumando a la lista, el baile es pensado como una

¹⁶⁷ La mayor parte de los ritmos que se utilizan para estas disciplinas son los denominados ritmos latinos, mismos que combinan música de origen afrocubano con estilos de baile como la salsa, el merengue y el reggaetón, entre otros. A diferencia de las prácticas tradicionales de estas danzas, las clases destinadas al *fitness* se enfocan en mantener una determinada intensidad durante toda la clase, se realizan de manera individual y siguen patrones de movimiento coreografiados de manera repetitiva para facilitar el aprendizaje de los mismos.

actividad cardiovascular superior a otras en tanto que, además, permite el desarrollo de otras capacidades físicas (coordinación, flexibilidad, movilidad, entre otras) y emocionales (mejoras en el estado de ánimo y reducción de los niveles de estrés y ansiedad).

¿Pero, entonces, es adecuado suponer que el surgimiento y popularidad del baile-*fitness* tiene una relación directa con la aportación femenina esbozada líneas arriba? En principio podemos pensar que no la tiene; o, mejor dicho, que no es aplicable en todos los casos. La razón de esta afirmación es que los bailes que se consideran como actividades cardiovasculares *fitness* tienen en su base una racionalización que pertenece a la idea del ejercicio como cuantificable de acuerdo con la noción del cuerpo como “motor en el que los órganos devuelven de manera mecánica la energía recibida”, propia de la gimnasia y el deporte modernos hegemónicos. De ahí que la mayoría de dichas disciplinas, al tener como objetivo principal la obtención de siluetas corporales particulares, se promuevan desde su capacidad para quemar un determinado número de calorías por hora de actividad y no tanto por la relación que permiten establecer con el propio cuerpo.

No obstante, quizá sería desatinado descartar por completo una relación entre las búsquedas femeninas de desenvolvimiento corporal de inicios del siglo XX y las modalidades o disciplinas que podemos encontrar dentro del *fitness* en el siglo XXI. Paulatinamente, se ha ido rompiendo con la noción de *fitness* como concepto cerrado que ha unificado múltiples prácticas, representaciones, hábitos, estilos, etc., y se ha ido construyendo como un concepto plural —que se va transformando del mismo modo en el que se van transformando las sociedades que lo han adoptado y adaptado—, en el que es posible encontrar más de una representación del *fitbody* femenino. Como veremos en los siguientes apartados, existen sectores femeninos que abogan por hablar de los “estilos de vida” *fitness* como algo que

pertenece a cada individuo y de los cuerpos *fitness* como siluetas (con múltiples formas) en *libre* movimiento.

3.2 La tensión entre el *espacio de experiencia* y el *horizonte de expectativa* en el concepto de *fitbody* femenino occidental

Koselleck señala que la modernidad se caracteriza por el aumento progresivo de la diferencia entre experiencia y expectativa. Con esto hace referencia a que el futuro, para un grupo social en un contexto determinado, deja de ser el reflejo de las experiencias del pasado que dicho grupo ha acumulado y se convierte en un futuro abierto, creador de experiencias novedosas que, a su vez, modifican la relación y los significados que se establecen con las prácticas anteriores; de ahí que “la tensión entre experiencia y expectativa es lo que provoca de manera cada vez diferente nuevas soluciones, empujando de ese modo y desde sí misma al tiempo histórico”.¹⁶⁸ Nuestra tesis se basa en la búsqueda de dichas tensiones dentro del discurso contemporáneo sobre el (los) cuerpo(s) femenino(s) —dentro de la cultura física en general y dentro del concepto de *fitness* en particular— pues es en ellas en donde, como deseamos demostrar, las apropiaciones simbólicas y prácticas adquieren un sentido de cambio que, en retrospectiva, puede apreciarse dentro de sus distintas temporalidades históricas.

Como vislumbramos en el capítulo 2, el concepto de *fitness* ha incluido *espacios de experiencia* propios de la gimnasia y el deporte modernos, al mismo tiempo que ha generado sus propios *horizontes de expectativa* —muchos de ellos derivados de la cultura de consumo y la masificación de la industria que lo sustenta— que responden a realidades cada vez más cambiantes, producto de la aceleración temporal contemporánea.¹⁶⁹ Cuando reducimos aún

¹⁶⁸ Reinhart Koselleck, *Futuro pasado*, *op.cit.*, p. 342.

¹⁶⁹ El concepto de aceleración es clave para entender la modernidad desde la postura koselleckiana. Junto con el concepto de futuro como progreso, el citado concepto es empleado para evidenciar una característica que comparten las sociedades contemporáneas: se rompen los equilibrios entre experiencias y expectativas, esto es,

más el enfoque para situarnos en la representación del cuerpo de la mujer, observamos que se generan una serie de significados y simbolismos, aparentemente opuestos entre sí, que nos permiten visualizar el modo como actúa dentro de la cultura y de la sociedad la tensión entre las experiencias y las expectativas.

La idea anterior queda más clarificada con los ejemplos que describimos en el apartado anterior: por un lado, la historia de vida de una mujer que elige su desarrollo personal e intelectual a la par del de su fortaleza física, avanzando a contracorriente, mas no sin salir ilesa del estigma del deber ser de la feminidad hegemónica; y, por otro lado, la historia de un grupo de mujeres, muchas de ellas sin rostro pero haciéndose presentes desde su corporalidad, que descubrieron nuevas posibilidades en la marcha y que actualizaron un conocimiento ancestral —el valor del movimiento, la exploración de la danza como “cultivo del cuerpo”— pero cuyo legado no alcanzó el protagonismo esperado. Se trata de historias llenas de tensiones, tanto a nivel práctico como a nivel discursivo, cuyo valor para la posteridad radica, precisamente, en evidenciar lo que de alguna forma ha sido silenciado, las formas de resistencia ante las fuerzas o dispositivos de dominio. No obstante, como hemos deseado apuntalar, nadar a contracorriente sigue siendo nadar dentro del mismo río.

El *fitbody* femenino es el sitio idóneo en donde se establecen las tensiones entre lo vivido y lo deseado, entre la tradición y el progreso inacabable del mundo moderno contemporáneo. Como señala la historiadora Shelly McKenzie en un estudio sobre el desarrollo de la cultura *fitness* en Estados Unidos: “The fit body had become a new form of

el pasado ya no sirve como pronóstico para el futuro. No obstante, el autor reconoce la existencia de estructuras formales mínimas que persisten en las sociedades a pesar de la aceleración histórica y son estas las que dotan de sentido al estudio de las historias en la actualidad. Para Koselleck, la historicidad se convierte en la estructura narrativa de la vida, mientras el carácter abierto de la historicidad es particular de la semántica de los tiempos históricos.

physical capital”.¹⁷⁰ El resultado de esto es que el cuerpo, entendido como capital físico, es caracterizado como entidad humana con una capacidad física y una apariencia perfectibles, estrechamente ligadas con la actitud hacia la propia salud, que muestra no sólo el conocimiento, sino la moralidad de cada persona. De ahí que, según la autora, “exercise was a way for a wife to demonstrate her love for her husband by maintaining her body”.¹⁷¹

Ahora bien, aunque no es el tema central de nuestro análisis, es importante señalar que los cuerpos masculinos no han estado exentos de experimentar sus propias tensiones, pues no todos pueden entrar dentro del modelo hegemónico de lo que implica la virilidad o masculinidad. Si bien el desarrollo de la fuerza ha sido históricamente asociado con la masculinidad, el “cultivo del cuerpo” por sí mismo era entendido como algo “poco masculino”¹⁷², más bien asociado con la homosexualidad (como ha ocurrido dentro del mundo de la danza). Durante la década de 1970, el físico musculoso se recuperó como heterosexual, incluso cuando creció en popularidad entre los hombres homosexuales. Ambos grupos popularizaron el entrenamiento con pesas y, en consecuencia, el gimnasio como medio para un ideal físico compartido. Ya hacia 1980, el ejercicio significaba obtener ganancias (o pérdidas) cuantificables, empujar los límites de la resistencia física y establecer récords personales; de ahí el famoso mantra “No pain, no gain”.¹⁷³

Pero el *fitbody* nunca ha sido para todos. Históricamente, tanto las clases sociales bajas como las personas negras y de otras etnias han sido excluidas de la cultura *fitness*, con

¹⁷⁰ Shelly McKenzie, *Getting Physical: the rise of fitness culture in America*, University Press of Kansas, United States of America, 2016, 264 p. Disponible en <https://www.perlego.com/book/533039/getting-physical-pdf>

¹⁷¹ *Ídem*.

¹⁷² A mediados del siglo XX en Estados Unidos, para los hombres blancos de clase media, la masculinidad se demostraba a través del matrimonio, la paternidad y el empleo bien remunerado, no mediante la destreza física o la apariencia musculosa. Más aún, existía la creencia generalizada de que demasiado desarrollo físico era signo de un menor desarrollo intelectual.

¹⁷³ Shelly McKenzie, *op. cit.*

independencia de su género. Asimismo, como señala Inés Landa, “Los muy gordos (obesidad), los muy flacos (anorexia), los muy enfermos y, claro está, los muy *pobres*, sencillamente se encuentran estigmatizados, invisibilizados o excluidos del tamiz clientelar de estas organizaciones”¹⁷⁴, haciendo referencia a las corporaciones y organismos que se han adjudicado los discursos respecto a la salud, calidad de vida y bienestar en general.

Si bien, como señalamos en capítulos previos, a diferencia del mundo deportivo el *fitness* ha mostrado especial interés desde sus orígenes por el sector femenino (blanco y de clase media-alta), lejos de fomentar la inclusión, parece marcar más las diferencias a través de los estereotipos físicos y los estilos de vida que enaltece. Y si, además, nos salimos del contexto estadounidense para situarnos en otro tipo de sociedades occidentalizadas —influenciadas por el canon estético difundido desde la década de 1970 (el cuerpo joven, delgado, ejercitado, “saludable”) que pretende una homogenización de modas y, con ello, de demandas y prácticas corporales determinadas, difundidas a través de los medios masivos de comunicación— podemos apreciar que la situación se torna aún más compleja en tanto que los modelos responden a realidades alejadas biológica, social y culturalmente de los contextos locales.

Es, por tanto, importante reiterar que las sociedades que se han ido incorporando al mundo occidental no han sido simples receptoras del arsenal conceptual europeo y estadounidense, ni tampoco de sus prácticas. De ahí que algunas tendencias tengan más impacto en algunos países que en otros y, dentro de los países, principalmente ocurre en las zonas que están más urbanizadas. No obstante, el hecho de que existan tales particularidades a nivel local, no supone necesariamente un impedimento para la tendencia globalizadora de

¹⁷⁴ María Inés Landa, *op. cit.*, p. 286.

los estereotipos pues, independientemente de que exista o no una identificación con la representación femenina que impregna la mayor parte de la publicidad que se consume, el punto de comparación es el mismo; esto es, puede ser que en la individualidad un sector no se identifique (y/o no tenga interés en identificarse) con el canon estético, pero su autoimagen ya está modelada por ese modo de representación y su corporalidad refleja el mundo discursivo que la rodea en tanto que “los cuerpos cargan discursos como parte de su propia sangre. Ellos, los discursos, se acomodan en el cuerpo. En otras palabras: los constituyen”.¹⁷⁵

Dicho lo anterior, es menester profundizar en otro aspecto importante para la creación de imaginarios y representaciones de la corporalidad femenina que estudiamos: el *fitbody* hegemónico excluye a los cuerpos envejecidos. Parecería irónico que, un concepto que de principio está orientado hacia el futuro con la idea de un desarrollo inacabable y perfectible, simultáneamente, niega los signos del paso del tiempo por el cuerpo. Esto tiene sus fundamentos en una idea moderna del envejecimiento como “retroceso progresivo de la simbolización de la presencia en el mundo”.¹⁷⁶ Noción derivada, también, del paradigma del cuerpo como máquina y la idea de que un cuerpo viejo se convierte en una máquina menos eficiente y, por tanto, menos útil para la sociedad.

Lo señalado se problematiza aún más cuando se trata de los cuerpos femeninos por la asociación entre vejez y menopausia —misma que simbolizaba la idea de decadencia del cuerpo de la mujer (ahora incapaz de cumplir con su tarea reproductiva) para la sociedad decimonónica y de inicios del siglo XX—, mediante la cual se configuró, desde el discurso médico, una idea que sigue impactando la relación de muchas mujeres de edad avanzada con la actividad física: “in old age exercise was therapeutic rather than restorative [...]. The post-

¹⁷⁵ Silvana Vilodre Goellner, *op.cit.*, p.6.

¹⁷⁶ David Le Breton, *op. cit.*, p. 144.

menopausal woman was physically useless to society and her social role lay in assisting her children and grandchildren within the home”.¹⁷⁷

La permanencia de esta idea en la actualidad se manifiesta en la relación que las mujeres jóvenes establecen con el envejecimiento, tratando de retardar, por los distintos medios que ofrece la industria de la belleza hoy en día, su llegada a dicha etapa “decadente” de la corporalidad. Por tanto, resulta significativo remarcar que, aunque el *fitness* puede ser una herramienta de lucha contra el envejecimiento de carácter más o menos reciente, los valores que transmite esta actividad no lo son. Los valores de bienestar, mantenimiento corporal y salud han sido heredados de prácticas previas, como la gimnasia voluntaria.¹⁷⁸

Podemos observar, entonces, una relación ambivalente dentro del discurso del *fitness* en cuanto a la concepción que se tiene sobre todo cuerpo que no entre dentro de la categoría de juvenil: por un lado, sigue perpetuando la idea de devaluación corporal y de exclusión de dicho sector de la población mediante la restricción de ciertas prácticas (reforzado mediante su casi inexistente aparición mediática¹⁷⁹), apelando a la idea de salud y cuidado-riesgo; mientras que, por otro lado, defiende y promueve la idea de que el *fitness* como “estilo de vida” es, si no la solución, sí el recurso más eficaz para llegar con “dignidad” y buena salud a la vejez. En ese sentido, pareciera que el discurso hegemónico plantea que no es posible

¹⁷⁷ P. Vertinsky, *The eternally wounded women*, op.cit., p. 102.

¹⁷⁸ Vid., Jarthon, Jeanne-Maud y Christophe Durand, “Faire du fitness pour ne pas vieillir ou pour bien vieillir et rester femme” *Staps*, N° 107, 2015, p. 59. Disponible en <https://doi.org/10.3917/sta.107.0045>

¹⁷⁹ En un análisis enfocado en los anuncios publicitarios en revistas de actividades deportivas publicadas entre los años 2000 y 2002 (13 publicaciones periódicas de corte profesional y 9 divulgativas), se encontró que los cuerpos jóvenes ocupan el 70, 2 % de las imágenes, frente a un 0,9% de imágenes de cuerpos de personas mayores. Vid. Cristina López Villar, *El cuerpo deportivo en las imágenes publicitarias de revistas*, España, Bubok, 2011, p.413.

tener un *fitbody* siendo viejo¹⁸⁰, pero que, al construir un *fitbody* desde la juventud, el horizonte se proyecta menos decadente y, sobre todo, más longevo.

Resulta llamativo que el empleo del *fitness* para preservar la juventud se encuentra posicionado en el centro discursivo del binomio salud-belleza¹⁸¹, por la misma asociación que hay entre vejez tanto con menor vitalidad, como con menor atractivo físico/sexual. Al mismo tiempo, sobre todo en la publicidad, se produce una (hiper)sexualización de los cuerpos de las mujeres jóvenes, así como una intensa objetivación a través de la vestimenta (diseñada específicamente para exaltar la idea que se tiene del *fitbody*) y, especialmente, a través de las poses corporales que las presentan de una forma pasiva, aun cuando muchas de ellas se encuentren anunciando algún tipo de deporte o actividad física; por el contrario, es más frecuente observar a los hombres realizando alguna acción: “mientras que el hombre es «potencial de acción», la mujer es «potencial de seducción»”.¹⁸²

Hasta ahora nuestro objeto de estudio se ha centrado predominantemente en estudios enfocados al plano de la fisicalidad. En primer lugar, porque se ha pretendido abordar el fenómeno de las representaciones de manera diacrónica para poder visibilizar tanto aquello que ha permanecido, como aquello que se ha transformado a nivel conceptual, en un periodo histórico que engloba múltiples cambios sociales, económicos, políticos, culturales y

¹⁸⁰En este punto, resulta interesante problematizar el propio concepto de vejez en las sociedades contemporáneas pues, con el incremento en la esperanza de vida y las innovaciones biomédicas y tecnológicas, se ha modificado el parámetro para determinar en qué momento se ha llegado a la vejez. Asimismo, se observa que el concepto de juventud resulta menos definido pues cada vez se le asocia más a un estado anímico y menos a un estado biológico. Si bien en este apartado lo estamos empleando desde la concepción más tradicional, más adelante se plantea la posibilidad de observar dentro del mismo *fitness* un cambio en las representaciones mediante la paulatina inclusión de cuerpos viejos de hombres y mujeres que mantienen figuras musculosas y atléticas, adoptando y realizando el mismo tipo de hábitos y rutinas que las generaciones más recientes.

¹⁸¹ Binomio definido por Irene Calderón como el “conjunto de actuaciones que naturalizan la belleza como escenificación de la salud bajo un tipo de cuerpo específico”, en “El estereotipo de lo saludable: la práctica del *fitness* digital”, Tesis de Maestría en Comunicación y Cultura Digital, Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, Universidad Autónoma de Querétaro, 2021, p.23

¹⁸² Cristina López Villar, *op. cit.*, p. 420.

tecnológicos (previos al mundo de la expansión digital); en segundo lugar, porque el *fitness* es un “estilo de vida” producido y reproducido por un sector de la sociedad relativamente pequeño (aunque lo suficientemente grande para tener un impacto en el ideal estético de un imaginario social más amplio), cuya *praxis* queda en gran parte afianzada en una espacialidad tangible y se sustenta en tecnologías materiales, por ejemplo, las máquinas y el equipo de los gimnasios. No obstante, desde finales del siglo XX, el *fitness* se convirtió en un fenómeno modificado por el auge de las plataformas sociodigitales a tal grado que ya no sólo se complementan el mundo material y el digital en sus prácticas, sino que se ha vuelto difícil pensarlos de manera aislada.

Siguiendo esta línea, Irene Calderón retoma las categorías *offline* o analógico y *online* o digital, para hacer referencia a dos ejes de producción del *fitness* en las sociedades contemporáneas y, desde una perspectiva sociológica, propone “denominar *fitness* a la conjunción de ambas realidades materiales y digitales donde una determina y modifica a la otra”.¹⁸³ Así, podría visibilizarse en la corporalidad una doble inscripción —tanto en línea como fuera de línea— que remite al modo como los cuerpos se vuelven textos, imágenes, sonidos o números al ser presentados y configurados en las pantallas; mientras que, por otro lado, también se modifican y transforman (hábitos, gestos, formas) debido a la relación cotidiana establecida a través de lo digital.¹⁸⁴

Tomando en consideración lo anterior, a partir de ahora conviene focalizar la mira a un sector femenino que cumple con ciertas características (mujeres jóvenes con un nivel socioeconómico de medio a alto, con un consumo cotidiano de plataformas sociodigitales y/o con acceso a espacios de entrenamiento físico de manera regular), independientemente de su

¹⁸³ Irene Calderón, *op. cit.*, p. 26.

¹⁸⁴ *Ibid.*, 133-134.

localidad; sector que es más susceptible a relacionarse de manera cercana con los estereotipos hegemónicos del *fitness* mediante la reproducción de sus prácticas y mediante las publicaciones de las redes sociales. La razón de dicha acotación del análisis quedará más clarificada en el último apartado del presente estudio, pero, por ahora, basta con presentar la hipótesis de que es en el interior de dicho sector donde se ve potenciada una tensión particular entre *espacios de experiencias* y *horizontes de expectativas* sobre lo femenino, que resulta particularmente disruptiva con el modelo hegemónico que hemos venido desglosando a lo largo de todo el trabajo.

Ahora bien, para ahondar en este punto, se vuelve imprescindible indagar con mayor profundidad en algunos aspectos que nos permitirán comprender por qué y en qué medida la creación de representaciones a través de los medios digitales ha sido fundamental para transformar la industria del *fitness* y conseguir su alcance masivo en las últimas dos décadas. Algunos análisis sugieren, incluso, que sería pertinente dividir el *boom* del *fitness* en dos momentos, en donde el segundo estaría definido por su capacidad para intensificar las tendencias, ideas y prácticas del primero a través de dispositivos tecnológicos como los rastreadores portátiles (pulseras inteligentes); esto es, se trata de un momento donde el *fitness*: 1) se manifiesta en redes socio-técnicas, 2) enfatiza las interacciones entre lo humano y lo tecnológico, 3) emplea de manera intensiva los datos, 4) se centra en la personalización con afán de optimización, 5) genera comunidades más amplias en línea y 6) emplea tanto antiguas como nuevas formas de mercantilización.¹⁸⁵ Observando las características señaladas, el especialista en estudios de cultura física, tecnología y deporte, Brad Millington, utiliza el término *prosumption* (“production and consumption all at once”) —traducido al

¹⁸⁵ Cfr. Brad Millington, “Fit for prosumption: interactivity and the second fitness boom”, en *Media, Culture & Society*, Vol. 38, N° 8, 2016, pp. 1-17. Disponible en doi:10.1177/0163443716643150

español como “prosumidor(es)”— para explicar cómo los participantes del *fitness*, al ser simultáneamente productores y consumidores de *data* (incluso de forma automatizada a través del uso de dispositivos), pueden crear valor económico de aquello que, en un primer momento, tenía valor más que nada en términos de salud personal (entendida, sobre todo, como responsabilidad ciudadana): “The point is that prosumption puts fitness and neoliberalism in alignment in a material sense to an even greater extent as well”.¹⁸⁶

Si bien el estudio de Millington proporciona un panorama de la situación del *fitness* en la actualidad bastante completo indagando, por ejemplo, en el protagonismo que tiene lo “no-humano” como sustituto de lo que antes era tarea de entrenadores de carne y hueso, o el paso de lo cualitativo hacia lo cuantitativo gracias al imperativo de calcular todo en todo momento, y cómo, a través de la idea de personalización, se pretende generar un efecto de inclusión y aceptación de la diversidad; lo que nos interesa problematizar como complemento a la idea central del presente apartado es su siguiente afirmación: “The claim that we are in the midst of a new fitness boom pertains more to the changing fitness landscape in empirical and conceptual terms than it does to a spike in fitness industry revenue”.¹⁸⁷ Concretamente, nos queremos enfocar en la manera como establece la relación entre el nuevo *boom* del *fitness* y las transformaciones conceptuales asociadas a éste, dejando por ahora de lado la cuestión industrial-empresarial del mismo.¹⁸⁸

¹⁸⁶ *Ibid.*, p. 13.

¹⁸⁷ *Ibid.*, pp. 4-5.

¹⁸⁸ Cabe señalar que, aunque aquí hemos abordado de manera superficial algunos aspectos de las implicaciones industriales y/o empresariales del *fitness*, partimos del supuesto de que las representaciones corporales no pueden entenderse de manera aislada a dichos procesos, dado que, como sugiere Landa: “En las tramas del *Fitness*, la gestión *managerial* apunta al control de la acción práctica individual en coordinación con la sinergia productiva colectiva, y ésta necesariamente depende, en mayor o menor medida, de la gestión del proceso inferencial de producción y fijación de creencias y representaciones”; no obstante, nuestro interés específico versa sobre las relaciones entre los conceptos y las prácticas en el ámbito sociocultural desde una perspectiva histórica. Para un estudio en el que se aborde a profundidad el *fitness* como dispositivo cultural, empresarial y biopolítico véase la tesis de María Inés Landa, *op. cit.* Aquí, la autora emplea el concepto de *Fitness-*

De acuerdo con Koselleck, “Entre el concepto y el estado de cosas existe más bien una tensión que tan pronto se supera como irrumpe de nuevo o parece irresoluble. Continuamente se puede advertir un hiato entre las situaciones sociales y el uso lingüístico que tiende a ellas o que las trasciende”.¹⁸⁹ Si pensamos en cómo se han generado distintas tensiones al interior del concepto, relativamente nuevo, de *fitness* durante este último medio siglo, podemos coincidir con que los cambios tecnológicos y sociodigitales han derivado en un cambio conceptual más amplio; esto es, que lo que se entendía por *fitness* hacia 1980 (primer *boom*) ha perdido, de manera significativa, su conformidad semántica con el *boom* de los últimos años. Por otro lado, desde el inicio de su análisis, el autor plantea que lo que ha ocurrido al interior de *fitness* en este tiempo ha sido más una intensificación de sus pretensiones originales —servir a un propósito ideológico en las intersecciones de la cultura de consumo y la racionalidad gubernamental neoliberal emergente—, que un desplazamiento conceptual de fondo.

Si nos atenemos a la primera observación, esto es, a la idea de que el segundo *boom* es más significativo en los niveles práctico y conceptual que en términos del alcance lucrativo para la industria, podríamos cuestionar dicho alegato tomando en consideración lo que él mismo reconoce inicialmente, pues estaría haciendo referencia a una transformación conceptual que sigue moviéndose sobre la misma base ideológica; a pesar de los cambios en las realidades físicas y digitales, se puede argumentar que los algoritmos potencian los estereotipos y la relación de control/disciplina con el cuerpo entendida en términos modernos. Si, por otro lado, nos atenemos a la idea de que el nuevo *boom* no ha supuesto una ruptura

Management para explicar las formas de producción y consumo de dicha industria en el contexto argentino de las últimas décadas.

¹⁸⁹Reinhart Koselleck, *Futuro pasado, op.cit.*, p. 119.

con las tendencias previas sino una extensión e intensificación de las mismas, estaríamos perdiendo de vista los casos particulares, las resignificaciones y reapropiaciones de sectores más pequeños; así como el impacto profundo de lo virtual sobre lo real. Y, por tanto, también la posibilidad de plantear la existencia de un cambio significativo en las representaciones corporales al interior del *fitness*.

Ambas ideas, aunque aparentemente divergentes, nos invitan necesariamente a plantearnos algunas cuestiones sobre los conceptos —particularmente sobre el modo como son entendidos desde la historia conceptual— y su relación con las experiencias extralingüísticas en la sociedad contemporánea: ¿En qué momento un concepto deja de ser útil para significar una realidad?, ¿Cómo se establece la diferencia entre la permanencia y la ruptura semántica al interior de un concepto? Y, si nos dirigimos directamente a nuestro tema de estudio, ¿será que los cambios que admite el concepto de *fitness* son posibles más a modo de reforma o adaptación, que de ruptura con su bagaje ideológico inicial y su manera dicotómica de simbolizar las corporalidades humanas?; de ser así, ¿acaso resultaría necesario generar un concepto nuevo que responda los cambios que van surgiendo en las representaciones de las corporalidades dentro del mundo de la cultura física contemporánea?

Respecto a nuestra pregunta sobre el tipo de transformación que se ha dado (o podría darse) al interior del concepto de *fitness*, podemos utilizar como referencia la observación que Le Breton aporta cuando habla de la relación que se establece en la sociedad contemporánea con el cuerpo, cuya herencia moderna seguiría siendo visible en una suerte

de segundo dualismo, donde se pasa de la idea de cuerpo-objeto a la de cuerpo-sujeto (una especie de *alter ego*¹⁹⁰):

El cuerpo hace alarde de una valoración directamente proporcional al olvido o al desprecio que se le había otorgado en otra época del dualismo: ni hay que ocuparse tanto del cuerpo-máquina (aunque, sutilmente, sigue siéndolo) sino de las sensaciones y de la seducción, cuyas experiencias hay que multiplicar. Al borramiento ritualizado del cuerpo que sigue organizando el campo social se le agrega una especie de ostentación. Se amplía el dualismo personalizado.¹⁹¹

Vigarello apunta a esa transición (del cuerpo que se representa al cuerpo que se siente) en términos del concepto de “cuerpo propio” que se instaura desde inicios del siglo XIX, no sólo dotando de corporalidad al pensamiento o pensando a la persona como “fiscalizada”, sino estableciendo una posibilidad de apropiación corporal a través de una “sorda disponibilidad física, tan potencial como accesible, global también, que coincide con la conciencia misma”.¹⁹² Aparece así el término “cenestesia”, con el que se pretende explicar “el sentimiento inmediato de nuestras fuerzas corporales, ese indicativo a todo instante presente, que permite sentir el surgimiento de las fatigas, de evaluar sordamente el peso relativo de nuestro cuerpo, de captar toda ocurrencia de 'voluptuosidad y de goce animal' que acompaña la salud”.¹⁹³

Trasladado a nuestro objeto de estudio, vemos que el *fitness* toma como fundamento los principios anteriores mediante una psicologización del “cuerpo-máquina”, más aún, del “cuerpo-motor”, al sobreponer la noción occidental de cuidado y amor como signos de un

¹⁹⁰ Para Le Breton, se trata de un momento en el que se da una disociación entre el sujeto y su cuerpo, pero este último se convierte en el camino más corto para alcanzar y transformar al sujeto inmaterial, al que viste con la carne y las sensaciones.

¹⁹¹ David Le Breton, *op. cit.*, p. 161.

¹⁹² Geoges Vigarello, *El sentimiento de sí. Historia de la percepción del cuerpo (s. XVI- S. XX)*, Trad. de Luis Alfonso Paláu, Bogotá, Panamericana Formas e Impresos, 2017, p. 114.

¹⁹³ *Ibid.*, p. 115.

buen mantenimiento del mismo y como promesa de que así se obtendrán los mejores efectos físicos. Ahora bien, la idea de “estilo de vida *fit*” surge, también, en contraposición al “estilo de vida sedentario” del hombre moderno dependiente de prótesis técnicas (automóvil, escaleras eléctricas, ascensores, aparatos de todo tipo que disminuyen la actividad física cotidiana). Se establece como una forma compensatoria destinada a promover la reconquista del movimiento y como una forma de salvaguardar la salud, una manera de recobrar el equilibrio vital (físico, psíquico, espiritual) que el sedentarismo terminó por romper, según el discurso biomédico actual.

Así pues, vemos cómo se producen modificaciones simbólicas sobre una base conceptual moderna que ha mantenido cierta solidez en el siglo XX. Lo cual se hace posible gracias al carácter no rígido de los conceptos, pues su significado siempre es polívoco; y, en este sentido, el de *fitness* no es la excepción. Ahora bien, como el mismo Koselleck nos deja saber,

Un concepto reúne la pluralidad de la experiencia histórica y una suma de relaciones teóricas y prácticas de relaciones objetivas en un contexto que, como tal, sólo está dado y se hace experimentable por el concepto. Con todo esto queda claro que los conceptos abarcan, ciertamente, contenidos sociales y políticos, pero que su función semántica, su capacidad de dirección, no es deducible solamente de los hechos sociales y políticos a los que se refieren. Un contexto no es sólo indicador de los contextos que engloba, también es un factor suyo. Con cada concepto se establecen determinados horizontes, pero también límites para la experiencia posible y para la teoría concebible.¹⁹⁴

Con la cita anterior en mente, y tomando en cuenta algunas de las tensiones más significativas entre experiencia y expectativa al interior del concepto de *fitness* respecto del *fitbody* femenino que hemos tratado de exponer en este apartado, podemos argumentar que

¹⁹⁴ Reinhart Koselleck, *Futuro pasado...*, *op.cit.*, p. 117-118.

los cambios en las representaciones que van surgiendo en el siglo XXI están haciendo cada vez más evidente lo limitante del concepto, lo insuficiente que resulta para significar la manera como la sociedad comienza a experimentar la realidad del cuerpo, del sexo y del género; al mismo tiempo que se intensifican las contradicciones en los horizontes que proyecta para la liberación del cuerpo femenino a través del “cultivo del cuerpo”. Pareciera que cada vez resuena más la siguiente observación:

Un ardid de la modernidad hace pasar por liberación de los cuerpos lo que sólo es elogio del cuerpo joven, sano, esbelto, higiénico. La forma, las formas, la salud, se imponen como preocupación e inducen a otro tipo de relación con uno mismo, a la fidelidad a una autoridad difusa pero eficaz. Los valores cardinales de la modernidad, los que la publicidad antepone, son los de la salud, de la juventud, de la seducción, de la suavidad, de la higiene. Son las piedras angulares del relato moderno sobre el sujeto y su obligada relación con el cuerpo.¹⁹⁵

Aparecen, por tanto, algunos conceptos que conviven, al mismo tiempo que cuestionan, al concepto de *fitness*, como son *body positivity* y *body neutrality*. Ambos referentes a la relación que establece la persona con su imagen más allá de su tamaño, color de piel, edad, género y capacidades físicas; el primero haciendo referencia a una aceptación incondicional y a un elogio a la diversidad corporal, mientras que el segundo haciendo mayor énfasis en la importancia de establecer una visión más neutral de la corporalidad al relegar el peso del factor estético sobre el mismo. Finalmente, es importante precisar que estos conceptos no pertenecen propiamente al mundo de la cultura física, por lo que no sería adecuado pensarlos como equivalentes al concepto de *fitness*; no obstante, son esenciales para comprender las tendencias que existen actualmente—relacionadas con el binomio salud-belleza antes señalado—a repensar la posibilidad de diversificar los estereotipos e ideales encarnados en la noción de *fitbody(s)* femenino(s).

¹⁹⁵ David Le Breton, *op. cit.*, p. 133.

3.3 Nuevos conceptos, nuevos proyectos: la reivindicación de la representación mediática de los cuerpos *fitness* femeninos en la sociedad hispanohablante del siglo XXI

Las páginas precedentes nos han servido para poner en perspectiva histórica el surgimiento del concepto de *fitness*, así como para señalar el sitio que ha ocupado el cuerpo femenino —como representación y como participante activo— dentro del mismo. Asimismo, nos han permitido problematizar las formas de prevalencia de los imaginarios modernos respecto al cuerpo de la mujer en el “estilo de vida *fit*” de la sociedad del siglo XXI mediante el alumbramiento de las tensiones entre ciertos discursos y prácticas, entre expectativas y experiencias. Ahora, emplearemos este último apartado para analizar algunas transformaciones que ha experimentado el concepto de *fitbody* femenino en términos discursivos mediante la selección de ocho artículos de opinión publicados en un diario de prensa digital dirigida al público en general¹⁹⁶, para proponer un primer acercamiento metodológico que nos permita observar la convivencia de representaciones divergentes sobre el estereotipo atlético y el ideal de belleza *fit* —en un concepto tan polívoco como es el *fitness*— en la sociedad hispanohablante. Finalmente, dedicaremos las últimas líneas al espacio de reflexión sobre la importancia histórica de la reconfiguración discursiva del cuerpo, que nunca puede ser entendida sin entender el contexto del que la observa.

¹⁹⁶Dado que nuestro estudio no está enfocado en el análisis del discurso, ni el análisis conceptual en términos metodológicos estrictos, sino en una exploración de los imaginarios en torno al cuerpo a través de enunciados que remiten a ciertas tradiciones simbólicas abordadas en la investigación, nuestro criterio de selección, si bien no es arbitrario, tampoco responde a un parámetro muy delimitado. Antes bien, se eligieron, como fuente primaria, algunos artículos de opinión de un periódico español de prestigio internacional: *El País* en su versión digital. Todos los artículos se encuentran dentro del lustro que va del 2015 al 2020, pues ha sido en estos años donde se han acelerado los cambios tecnológicos en el campo y, también, donde se han empezado a cuestionar con mayor representación (potenciado principalmente por plataformas de gran alcance como Instagram y YouTube) los estereotipos que se promueven al interior de él.

Comenzaremos haciendo una precisión que resulta necesaria para el presente apartado y sobre la cual no se profundizó en los capítulos anteriores: no es lo mismo hablar de mujeres fisicoculturistas que de mujeres *fitness*. Si bien existe una relación muy próxima entre ambas actividades, pues comparten algunos de los imaginarios sobre el cuerpo, la dieta y el ejercicio; los ideales estéticos asociados a cada una son particulares. Hacia 1990, “There was a clear split between, on one hand, female bodybuilding, and, on the other, fitness bodies and emphasized femininity. Whereas female bodybuilders were seen as parts of a grotesque subculture, fitness women were seen as desirable and feminine”.¹⁹⁷

Esta diferenciación es importante porque, mientras que algunos de los cuerpos de las mujeres fisicoculturistas han desafiado la imagen hegemónica tradicional de masculinidad transgrediendo los límites entre el desarrollo de la musculatura del hombre y la mujer (muchas veces potenciado por el uso de fármacos) como parte de su performance; los cuerpos *fit* han tenido como límite el tamaño, las formas y las cualidades de lo que es considerado femeninamente adecuado en un contexto social más amplio. No obstante, es necesario señalar que dentro del fisicoculturismo contemporáneo hay distintas categorías basadas, entre otros aspectos, en la diferencia de volumen muscular: la más popular, y reciente, es la categoría bikini *fitness*, preocupada por cuidar las proporciones “saludables y femeninas”.¹⁹⁸ En ese sentido, resuena la siguiente observación: the female bodybuilders, while not simply passive

¹⁹⁷ Jesper Andreasson, y Thomas Johansson, “Female Fitness in the Blogosphere: Gender, Health, and the Body”, *SAGE Open*, Vol. 3, 2013, p. 2. Disponible en <https://doi.org/10.1177/2158244013497728>

¹⁹⁸ No es tema de la presente investigación profundizar en la idea de salud dentro del fisicoculturismo, pero resulta significativo que, al tratarse de una actividad extrema, es considerada por el discurso médico no sólo como poco saludable, sino incluso como nociva para la salud física y mental de las participantes. Nuevamente se hace presente lo problemático que ha resultado el binomio salud-belleza en el último medio siglo.

dupes of a patriarchal institution, can be as deeply invested in reproducing normative sex, gender and sexual identities as the bodybuilding gatekeepers who enforce them”.¹⁹⁹

Aun así, como veremos a través de las temáticas que se abordan en los artículos seleccionados, sigue existiendo una diferencia importante en términos de lo que se entiende por cuerpo ideal entre la disciplina del fisicoculturismo y el *fitness* a nivel competitivo en comparación con aquél de alcance masivo, que es el que se promueve en la prensa no especializada en el tema. Para comprender mejor dicha distinción podemos afirmar, de manera generalizada, que el estereotipo que se difunde en una revista especializada en *fitness* suele ir acompañado de una retórica de carácter objetivo, neutral e instrumental en función al desarrollo de una condición fisiológica y al rendimiento técnico-motor promovido por los discursos biomédicos y deportivos. En otras palabras, la estética alcanzada se corresponde con metodologías de entrenamiento y se proyecta la capacidad de control sobre el propio cuerpo, mientras que trata de reducirse al mínimo —en la medida de lo posible— el carácter arbitrario de la configuración corporal. Así, vemos que

Lo que estas figuras corporales muestran es un ideal de belleza, ideal que dibuja una musculatura armónica, flexible, resistente, al mismo tiempo que refleja la imagen de un sujeto entrenado, saludable y feliz. La retórica de la transformación del cuerpo que aparece en la publicidad de los servicios y productos del *Fitness* es la de un cuerpo plástico, fuente de sensaciones placenteras que puede ser modificado a voluntad del sujeto, según su esfuerzo personal.²⁰⁰

Por otro lado, nos encontramos con un discurso más divulgativo, dirigido a personas que piensan el *fitness* como “estilo de vida”, cuyos resultados físicos suelen ser más

¹⁹⁹Lex Boyle, “Flexing the Tensions of Female Muscularity: How Female Bodybuilders Negotiate Normative Femininity in Competitive Bodybuilding”, *Women's Studies Quarterly*, Vol. 33, No. 1/2, 2005, p. 136. Disponible en <http://www.jstor.org/stable/40005506>

²⁰⁰María Inés Landa, “Subjetividades y consumos corporales: un análisis de las prácticas del *Fitness* en España y Argentina”, en *Razón y Palabra*, Vol. 69, 2009, p. 18. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1995/199520330063>

importantes que el camino para llegar a ellos. Dicho esto, el propósito que nos planteamos a partir de ahora es observar que la representación que se hace del cuerpo de la mujer en medios como la prensa digital en el siglo XXI, responde a un concepto de *fitness* menos limitado (o menos rígido en términos de disciplina) en algunos aspectos, pero igualmente limitante en otros, pues la transmisión de estereotipos de género en relación con la actividad física condiciona unos modelos de cuerpo determinados. Si bien hay algunos intentos por relativizar la idea de que el ejercicio físico debe conducir a la obtención de una silueta ideal, veremos que no logran problematizar las tensiones que subyacen en el fondo de los discursos, mismas que remiten a la manera como se concibe la corporalidad de los hombres y las mujeres occidentales contemporáneos.

Tomaremos como primer ejemplo un fragmento de un artículo que lleva el encabezado de “Este ejercicio no solo adelgaza, también quita el hambre”, donde la autora afirma que, al realizar entrenamiento por intervalos de alta intensidad,

El agotamiento al terminar una sesión puede ser tal que lo normal es no tener hambre. Ni en mitad de la clase ni inmediatamente después. Esto se debe a una inhibición en la producción de la ghrelina, la hormona responsable del apetito. De ahí que no falten *visionarios* que lo interpretan como la panacea para dar esquinazo al michelín. [Pero esto no significa que, necesariamente, habrá pérdida de peso pues] Pasado el tiempo de gracia post H.I.I.T. en que hacemos oídos sordos a los cantos de sirenas que vienen de la despensa, tarde o temprano habrá que probar bocado, salvo que se quiera morir de inanición.²⁰¹

Del párrafo anterior podemos destacar la existencia de un entrecruce de nociones interesante en términos de lo hasta ahora estudiado, pues se plantea la relación problemática entre actividad física y hambre, que nos habla del propósito subyacente asumido —con base

²⁰¹ Salomé García, “Este ejercicio no solo adelgaza, también quita el hambre”, *El País*, 21 de marzo del 2018, consultado el 20 de abril 2020, https://elpais.com/elpais/2018/03/07/buenavida/1520446681_139141.html

en el ideal de belleza hegemónico— frente al ejercicio: perder peso. Por tanto, de este planteamiento se deduce que el hambre sería ese enemigo a combatir, ese “canto de sirena” al que, penosamente, hay que sucumbir tarde o temprano. Se establece, entonces, un deseo de que el ejercicio cumpla dos funciones: ayude a eliminar la grasa corporal existente y, simultáneamente, inhiba el apetito post entrenamiento. Lo que se promueve, en el fondo, es una conducta de restricción que se vuelve más evidente cuando plantemos las siguientes preguntas: ¿de dónde surge el deseo por privilegiar la relación entre ejercicio e inhibición del apetito?, ¿por qué sobreponer ésta frente a otras formas de relación?, ¿cuándo comenzó a ser problemática la asociación entre actividad física e incremento del apetito?

Siguiendo la misma línea, nos encontramos con “¿El yoga adelgaza?”, titular a cuya cuestión la autora da la siguiente respuesta: “puede que usted se plantee si su clase de yoga cuenta como actividad cardiovascular. Pues todo dependerá del tipo de disciplina que siga. Si es muy estático, hará poca cosa. En cambio, si es más vigoroso, como el *vinyasa* o el *power flow*, irá bien encaminado”.²⁰² Esta cita nos remite a lo planteado en el capítulo 1 en cuanto a la occidentalización de las prácticas orientales con fines de mercadotecnia que persiguen objetivos radicalmente distintos a los espirituales; lejos está la idea primaria del yoga como “la cesación de todos los estados mentales”²⁰³, de la oferta reciente de “perder los kilos sobrantes” del *yoga-fitness*.

Finalmente, apuntamos un tercer ejemplo con “Qué tipo de ejercicio hay que evitar para no subir de talla cuando endureces la musculatura”, que viene seguido de la siguiente explicación: “Ponerse demasiado cachas es una preocupación habitual en el gimnasio, pero

²⁰² Salomé García, “¿El yoga adelgaza?”, *El País*, 10 de marzo del 2017, consultado el 20 de noviembre del 2021, https://elpais.com/elpais/2017/03/08/buenavida/1488994179_400418.html

²⁰³ Cita del filósofo indio S.N. Dasgupta, retomada de Fernando Aurelio López Hernández, *op. cit.*, p.188.

que el entrenamiento se traduzca en una imagen física 'hipermusculada' es fácilmente evitable".²⁰⁴ Aquí convergen algunos imaginarios sobre el cuerpo femenino abordados en el capítulo 2, principalmente la idea de que la masculinización de las formas femeninas es un resultado indeseable; y, derivado de lo mismo, la creencia de que hay un tipo de ejercicio o, mejor dicho, forma de aproximación a la actividad física, específica para que las mujeres no aumenten de talla, independientemente de su composición corporal (porcentaje de grasa en relación con el porcentaje de masa muscular).

Hasta aquí hemos visto tres ejemplos cuyo tópicus rector es la asociación que prima desde el último tercio del siglo XX entre ejercicio-delgadez; ya sea inhibiendo el apetito, convirtiendo toda actividad física en entrenamiento cardiovascular, o bien, evitando con una metodología de entrenamiento específica que los músculos ocupen *demasiado* volumen. Pero es menester recordar que tal asociación no siempre fue asumida por las personas que se ejercitaban, como explica Shelly McKenzie en su estudio sobre la sociedad norteamericana:

The relationship between weight loss and exercise, however, was a complicated one. Today, these two terms are paired almost unthinkingly in conversation, but in the 1960s, they functioned as separate concepts. Critics often blamed decreasing physical activity for the nation's weight problem, but surprisingly, exercise was not viewed as the solution, especially for women. Rather, dieting was perceived as the best way to lose weight, while exercise was seen primarily as a body toner and shaper. Although the two were imagined differently, over the course of the decade, they worked in concert to increase the cultural significance of the body, with each buttressing interest in the other.²⁰⁵

Podemos retomar ahora las preguntas planteadas líneas arriba en cuanto a la relación histórica entre ejercicio físico y dieta que, como vemos, ha privilegiado el hambre sobre la

²⁰⁴ Salomé García, "Qué tipo de ejercicio hay que evitar para no subir de talla cuando endureces la musculatura", *El País*, 06 de enero del 2020, consultado el 15 de noviembre del 2021, https://elpais.com/elpais/2020/01/06/buenavida/1578267110_870027.html

²⁰⁵ Shelly McKenzie, *op. cit.*

sociedad en la sociedad occidental de los últimos cincuenta años (la denominada “cultura de dieta”). Como nos dejan saber Ariès y Duby, ya desde la década de los cincuenta comenzó a ganar fuerza en occidente la noción de que “el enemigo n.º 1 es la gordura y la celulitis”, reforzado por la aparición de productos dietéticos 0% grasa, como signo de la transición del miedo a la escasez (producto de las guerras), hacia una fobia al exceso. En ese periodo se establece una suerte de jerarquía social de los alimentos, un contraste entre la alimentación burguesa y la de las clases populares bajo la metáfora de el “vapor” de las primeras, contra la “pesadez” de las segundas.²⁰⁶ Y si bien la sociedad occidental contemporánea ya no se basa en dichas categorías sociales, sigue existiendo una clara desigualdad alimentaria que se vuelve un factor determinante a la hora de poder adoptar ciertos hábitos o “estilos de vida” considerados como saludables en la actualidad. De ahí que, aunque no es tema central del presente estudio, no se puede soslayar el hecho de que al interior del mismo *fitness* existen diferenciaciones importantes en cuanto a los accesos a productos promovidos por la industria entre los practicantes, que resultan fundamentales para cumplir con los estándares que exigen las representaciones en los medios masivos.

Ahora bien, el “estilo de vida” *fitness* no sólo retoma la noción de control nutricional junto a la de entrenamiento, sino que le adiciona la de control del descanso y/o sueño; ideas todas que no podrían ser entendidas en su complejidad sin remontarnos a la propia noción mecanicista del cuerpo que triunfa en el siglo XIX bajo la visión energética de un organismo que gasta y ahorra energía.²⁰⁷ Esto se ha actualizado en la sociedad contemporánea bajo la expectativa de un *fitbody* que gasta/quema y consume calorías de un modo que puede ser

²⁰⁶ Ariès, Philippe y Georges Duby (Eds.), *Historia de la vida privada. Tomo 9. La vida privada en el siglo X*, Trad. de José Luis Checa Cremades, Madrid, Taurus, 1992, pp. 316-319.

²⁰⁷ *Vid.*, Georges Vigarello, *op.cit.*, p. 175.

cuantificable de manera precisa (fundamento de toda la tecnología digital destinada a transferir los datos de la pulsera inteligente a la aplicación del dispositivo móvil).

Por otro lado, en aparente contraposición con la idealización de la delgadez pero inmerso dentro de las mismas lógicas, nos pudimos encontrar el encabezado sugerente de “No toques ni uno solo de mis 100 centímetros de cadera”, en el que la misma autora, a propósito de las polémicas que surgen a raíz del excesivo uso de edición sobre las siluetas femeninas en la prensa, expresa lo siguiente:

[...] ¿de dónde parte esta obsesión por desfeminizar la figura femenina? ¿Y qué dice la ciencia al respecto? No, no es una manía de diseñadores que odian a las mujeres, como algunos responden a la ligera. La cosa viene de mucho más atrás y son las propias féminas las que empezaron a cambiar los cánones estéticos. [...] De pronto, el siglo XXI recupera la reivindicación de las curvas. Que no se percibe igual en todas las razas. Un reciente estudio publicado en el Washington Post revelaba que a las afroamericanas no les obsesiona tanto como a las blancas lograr una silueta hiperdelgada.²⁰⁸

Varios aspectos de la cita anterior se pueden problematizar; por ejemplo, el uso de la palabra “desfeminizar” asociada con la persecución mediática de la extrema delgadez y el intento por poner en perspectiva racial el canon de belleza hegemónico desde la categoría psicologizada de “obsesión”. No obstante, la idea que queremos rescatar aquí es la afirmación de que existe una reivindicación de las curvas en la sociedad actual; ideal que, en principio, contrasta con lo promovido en los artículos anteriores. Al mismo tiempo, se percibe un intento por trascender la noción de que el ideal de belleza es unívoco, lo cual ha sido en gran medida resultado de las luchas de los distintos grupos sociales por la diversificación de las corporalidades a nivel mediático. De ahí que podamos encontrar en esta clase de fuentes

²⁰⁸ Salomé García, “No toques ni uno solo de mis 100 centímetros de cadera”, El País, 13 de octubre 2015, consultado el 20 de abril 2021, https://elpais.com/elpais/2015/10/13/buenavida/1444732566_260278.html

periodísticas entrecruces discursivos disímiles que no responden tanto a una postura informada de quienes los enuncian como sí a una exigencia de carácter social por parte de las poblaciones que están consumiendo este tipo de medios de difusión.

Además de los discursos mediáticos tradicionales, otros mecanismos que han colaborado en la homogeneización de las corporalidades desde el ámbito médico-científico en occidente han sido las medidas antropométricas —particularmente el Índice de Masa Corporal (IMC)— mediante las cuales se ha pretendido medir el nivel de salud de cada persona. Si bien se trata de una herramienta que estima los valores numéricos de manera objetiva²⁰⁹, no deja de estar sujeta a imaginarios que enfatizan la asociación entre delgadez y salud desde un sitio que tiene una carga moral, evidenciada también a través del lenguaje médico; por ejemplo, el uso de las categorías de “peso saludable”, “peso ideal” o “peso no saludable”, en lugar de las categorías anteriormente empleadas por el lenguaje informal de corpulencia o gordura.

Como hemos venido señalando en distintos apartados, el concepto de salud es, en sí mismo, problemático. Sabemos que la búsqueda por una autonomía corporal a lo largo del siglo XX estuvo atravesada por una noción moderna de salud que, orientada por la idea de futuro como progreso (pero también como riesgo), estipulaba como eje principal la capacidad de prevención. Bajo este esquema “El peso, por ejemplo, se convierte más que nunca en señal

²⁰⁹ Es importante señalar que el IMC (relación entre peso y estatura, kg/m²), creado por el estadista, matemático y astrónomo belga Adolphe Quetelet a inicios del siglo XIX, originalmente no pretendía medir la salud individual, sino ofrecer una estadística de las medidas promedio de la población masculina europea blanca, en aras de encontrar la proporción ideal. Fue hasta 1972 cuando Ancel Keys, médico y epidemiólogo nutricional, identificó dicha proporción como una herramienta adecuada para determinar los porcentajes de grasa corporal de la población en general a nivel mundial. Por tanto, habría que pensar en las implicaciones sociales y culturales de los discursos que sustentan esta clase de medidas, basados en la noción de que existe una corporalidad de referencia, normativa, y en función de ella se establece como negativo lo que sale de la norma. *Cfr., vid.*, Thibaut de Saint Pol, “Comment mesurer la corpulence et le poids “idéale”? Histoire, intérêts et limites de l’indice de masse corporelle”, en *Notes & Documents*, N° 2007-01, Paris, 2007, 20 p. Disponible en http://osc.sciences-po.fr/publication/pub_n&d.htm

de salud. Su exceso constituye un peligro: curvas de mortalidad y curvas de peso se cruzan para subrayar los riesgos sanitarios que padecen «los gordos».²¹⁰

Teniendo en consideración lo anterior, nos aproximamos al artículo titulado “El ideal estético femenino no es saludable”, mismo que, reforzado con estudios científicos recientes, apunta lo siguiente:

[...] tanto hombres como mujeres son capaces de identificar un índice de masa corporal (IMC) vinculado a un mejor estado de salud. Sin embargo, cuando lo que se busca es maximizar el atractivo físico en las mujeres, el IMC preferido se encuentra en el límite inferior de lo saludable o incluso algo por debajo. [Mientras que] La cantidad de músculo parecía poco relevante a la hora de valorar el atractivo del cuerpo femenino. En el caso de los hombres, las cantidades de grasa y músculo óptimas estaban alineadas con las consideradas saludables.²¹¹

A diferencia de los anteriores, este artículo apuntala claramente algo importante: salud y belleza no deben ser entendidos como binomio. Asimismo, parte de lo que plantea el autor en este fragmento fue abordado en el capítulo 2 cuando se observaba la forma como se ha pretendido adaptar al cuerpo femenino —según el canon de belleza hegemónico— dentro de una representación generada a partir de un modelo masculino de la corporalidad, pues resulta significativo que, mientras los estándares de belleza masculina parecen estar más alineados con la salud, los estándares de belleza femenina no parecen tener relación directa con ella. Al mismo tiempo, se ejemplifica cómo, en la sociedad de las últimas décadas, se han establecido diferencias que dificultan la búsqueda de otros horizontes de posibilidad —cuyo fundamento es, antes que todo, estético— para el cuerpo de la mujer (en este caso, construir otro tipo de siluetas: más grandes, más voluminosas, más musculosas).

²¹⁰ Jean-Jacques Courtine (Dir.), *op. cit.*, p. 177-178.

²¹¹ Daniel Mediavilla, “El ideal estético femenino no es saludable”, *El País*, 27 de marzo 2017, consultado el 20 de abril 2021, https://elpais.com/elpais/2017/03/19/ciencia/1489937938_435488.html

El tercer artículo elegido se titula “La ruina de pensar que todos los cuerpos son bonitos”, y trata de ilustrar las polémicas que se dan entre los distintos discursos que promueven la diversidad corporal en un mundo que enjuicia a los cuerpos de talla grande:

En este contexto de gordofobia nace Body Positive, un movimiento aplaudido por quienes ansiaban dar un puntapié a los prejuicios estéticos y reivindicar la diversidad de figuras, y gracias al cual muchas mujeres han logrado (también hombres) sentirse cómodas con sus michelines. Por otro lado, lamentablemente, se ha desvirtuado la filosofía que lo hizo surgir y que pretendía extender la noción de belleza a todas las identidades, géneros, tallas, razas y edades. Las voces críticas con esta corriente, que en redes sociales vemos bajo la etiqueta #bodypositive, se quejan de que es la perfecta herramienta de marketing. Un concepto que lo mismo se usa para vender libros de autoayuda que dietas o bañadores.²¹²

Lo que se explica en dichas líneas es, en el fondo, lo que Foucault planteaba en cuanto a las formas como se desarrollan los dispositivos de control, mediante la normalización y homogeneización de los cuerpos, que utilizan las resistencias como parte de su propio discurso. En ese sentido, la autora el artículo está generando un espacio de cuestionamiento al interior de un discurso que se asume a sí mismo como confrontativo de los discursos que promueven el ideal de belleza hegemónico. En términos generales —como se puede observar de los tres ejemplos citados— existe un interés por, si no romper, al menos poner en duda la veracidad del binomio salud-belleza apelando, mayormente, a discursos biomédicos y psicológicos de actualidad. Asimismo, en ciertos casos se emplea la historia como recurso de legitimación ante el alegato de que el canon de belleza tendría que reivindicarse; mas su uso parece ser sobre todo ornamental.²¹³

²¹² Ana F. Parrilla, “La ruina de pensar que todos los cuerpos son bonitos”, *El País*, 06 septiembre 2019, consultado el 20 de abril 2021, https://elpais.com/elpais/2019/08/26/buenavida/1566803446_442414.html

²¹³ Si bien no es tema de la presente investigación, habría que preguntarse por los criterios que se emplean para determinar los tipos de conocimiento que son más o menos validados en este tipo de medios de difusión cuando se piensan las corporalidades contemporáneas: ¿desde dónde se piensa la reivindicación?, ¿bajo qué circunstancias se considera pertinente apelar al pasado?, ¿en qué medida las formas de legitimación que se

Un aspecto interesante, y que aparece de manera implícita al retomar todos los ejemplos previos, es que el ejercicio físico pareciera encontrarse en un punto intermedio del binomio preexistente: podría pensarse como salud-ejercicio-belleza. Esto es porque, en las sociedades contemporáneas, la imagen de un cuerpo delgado no necesariamente está asociada a la idea de un cuerpo ejercitado; mientras que la representación de un cuerpo ejercitado sí suele ir acompañada de la expectativa de delgadez, pero de un tipo particular de la misma: un cuerpo “tonificado”.²¹⁴

Restan dos artículos que nos permiten distinguir algunas intersecciones simbólicas particularmente significativas para nuestro estudio. Primero, nos parece de interés indagar, a partir del titular “Más rápido, más alto, más sangre: la inexplorada relación entre regla y deporte”, en el discurso controversial —que ha perdurado durante décadas— en cuando a la relación entre ciclo menstrual y ejercicio. En el cuerpo del texto el autor apunta lo siguiente:

[...]el porcentaje de mujeres que creen que el ciclo menstrual afecta negativamente a su rendimiento es del 41,7%. El acuerdo, por desgracia, tampoco es mucho mayor entre los científicos. Por un lado, hay investigaciones que desmienten que las alteraciones fisiológicas producidas por la menstruación influyan en el rendimiento [...] Pero hay otros que sí encuentran cierta relación y, además, mencionan un mayor riesgo de lesión en aquellas atletas con la regla.²¹⁵

privilegian, orientadas por la idea de progreso del saber médico, quedan inmersas en las mismas lógicas que cuestionan? Pensando, por ejemplo, en las disputas que se dan en torno al tema de si la obesidad debe o no ser considerada una enfermedad crónica (con base en el IMC), respaldadas por estudios con resultados en ocasiones contrapuestos, pero ambos disputando el sitio de “evidencia científica”; *cfr., vid.*, Howard Rosen, “Is Obesity A Disease or A Behavior Abnormality? Did the AMA Get It Right?”, *Missouri medicine*, Vol. 111(2), 2014, pp. 104-108. Disponible en <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30323513/>

²¹⁴ Aunque se usa a menudo este término para referir a un cuerpo con un bajo porcentaje de grasa corporal y un cierto tono muscular (sin mucho volumen); en el mundo del entrenamiento deportivo se ha optado por dejar de emplearlo para no perpetuar la creencia de que los músculos pueden hacerse firmes o suaves. La idea de “tonificación” fue creada como marketing dirigido hacia las mujeres que temían adquirir siluetas “poco femeninas” al realizar entrenamiento de fuerza.

²¹⁵ Álvaro Llorca, “Más rápido, más alto, más sangre: la inexplorada relación entre regla y deporte”, *El País*, 15 de noviembre 2017, consultado el 20 de abril 2021, https://elpais.com/elpais/2017/11/08/actualidad/1510134502_137913.html

Si recordamos que, según el discurso médico tradicional, una de las tareas fundamentales de la mujer es la reproducción, no parecerá extraño que cualquier alteración en el periodo menstrual sea vista como problemática. Lo anterior es sólo otro ejemplo de cómo los discursos decimonónicos siguen estando presentes en la sociedad contemporánea, y el conflicto surge en el momento en el que estos se convierten en limitantes para la experiencia personal de las mujeres.²¹⁶ Así, la correlación entre deporte de alto rendimiento y amenorrea es producto, también, de una perspectiva masculina de entender —y perseguir— un tipo específico de rendimiento deportivo, pues en muchos casos se asume que el performance óptimo viene seguido de una disminución drástica del porcentaje de grasa corporal, misma que se experimenta de manera diferente en el cuerpo del hombre y el de la mujer. Surgen los cuestionamientos contemporáneos de si el rendimiento físico podría estar limitado por el estereotipo esbelto del atleta, y, de ser así, en qué medida podría beneficiarse el performance físico femenino de una aceptación de la diversidad corporal al interior del *fitness* y el deporte. Éste, junto con lo señalado en los casos anteriores, es una muestra de cómo el discurso médico termina siendo un instrumento de control en nuestra sociedad.

Tenemos, finalmente, un título provocador: “Ni lo intentes: no vas a tener el cuerpo ‘fit’ ideal por mucho que te machaques en el gimnasio”; y líneas abajo se nos informa que

No todo es posible. Ni lo último en tecnología médica ni el mejor cirujano ni el plan de entrenamiento del experto más avezado te garantizan el cuerpo *fitness* que todo el mundo parece anhelar últimamente. Puedes ponerte en forma, convertir todo tu esfuerzo en buena salud, pero lo más probable es que ya puedas ir olvidándote de alcanzar el canon de belleza que se impone en los gimnasios. [...] Los modelos que encajan en el canon contemporáneo

²¹⁶ Como explica P. Vertinsky: “many medical experts reconstruct the century-old debate about the impact on the female physique of competing demands of academic study and menstruation, replacing concerns about higher education (over-brain-work) with those about athletic training (over-body-work)”, en *The eternally wounded women*, *op.cit.*, p. 5.

de cuerpo *fit* abundan, con nombres y apellidos. Sí. Pero las personas que no pueden ajustarse a ellos son infinitamente más numerosas.²¹⁷

Nuevamente vemos aquí un interés por disociar la noción occidental contemporánea de la unión entre salud y belleza —disociación que ha sido fundamental como punto de partida en los discursos que se postulan como críticos del concepto de *fitness*—; mientras que se ilustra una situación que, aunque parece evidente, suele ocultarse detrás de los discursos imperantes que desean equiparar el *fitness* con la idea de bienestar: la motivación principal de gran parte de los practicantes es alcanzar el ideal de belleza y “estar en forma” o tener buena salud sólo son resultados secundarios. Si bien el autor no plantea una crítica ante estas situaciones, brinda las pautas para indagar con mayor profundidad en un problema planteado de manera superficial en apartados previos: si el *fitbody* se corresponde con un modelo específico cuyas características, aunque susceptibles al cambio, están delineadas por representaciones más o menos homogéneas; ¿qué ocurre con todos los cuerpos, “infinitamente más numerosos”, que no pertenecen a la categoría *fit*?, ¿de qué manera son caracterizados por los discursos propios del *fitness*? Inés Landa refiere a estos como el reverso, el fantasma de las narrativas que relatan el devenir cultural y corporal del *fitness*: “El cuerpo del descontrol, el cuerpo del exceso, el cuerpo del obeso. Cuerpo, que a su vez representa un sujeto; sujeto que encarna un desvío, desvío que se estigmatiza como patológico, aunque curable; es decir, corregible, si incorpora y adhiere a un estilo de vida activo y saludable”.²¹⁸

²¹⁷ Salomé García, “Ni lo intentes: no vas a tener el cuerpo ‘fit’ ideal por mucho que te machaques en el gimnasio”, *El País*, 02 de septiembre 2020, consultado el 20 de abril 2021, <https://elpais.com/buenavida/ejercicio-fisico/2020-09-01/ni-lo-intentes-no-vas-a-tener-el-cuerpo-fit-ideal-por-mucho-que-te-machaques-en-el-gimnasio.html>

²¹⁸ María Inés Landa, “Subjetividades y consumos corporales”, *op. cit.*, p. 19.

Como ya lo había observado Judith Butler en torno al sexo y al género, “la construcción de lo humano es una operación diferencial que produce lo más o menos 'humano', lo inhumano, lo humanamente inconcebible. Estos sitios excluidos, al transformarse en su exterior constitutivo, llegan a limitar lo 'humano' y a constituir una amenaza para tales fronteras, pues indican la persistente posibilidad de derrumbarlas y rearticularlas”.²¹⁹ Si trasladamos esta noción al *fitness* —que, en tanto concepto, es construido al mismo tiempo que construye realidades sociales— podríamos encontrar analogías interesantes sustituyendo lo “inhumano” por los cuerpos muy obesos o muy delgados, viejos, con capacidades diferentes, enfermos, disfuncionales...todo esto al interior de su propia lógica de autodisciplina, autocontrol y autoperfectibilidad. La promesa del *fitness* es acabar con todas las “faltas” morales y conductuales asociadas con las apariencias “anti-*fit*” (sedentarismo, descontrol, dependencia, pereza, indisciplina, baja autoestima, inutilidad, poca salud, etc.) en un discurso disfrazado de inclusión, y en donde la voluntad individual se vuelve el factor clave.

Ahora bien, como Butler señala en el fragmento citado, al interior de los mismos discursos se abren espacios para el cuestionamiento y la rearticulación; de ahí que abra la pauta para pensar sobre lo siguiente: “¿Qué oposición podría ofrecer el ámbito de los excluidos y abyectos a la hegemonía simbólica que obligara a rearticular radicalmente aquello que determina qué cuerpos importan, qué estilos de vida se consideran “vida”, qué vidas vale la pena proteger...?”.²²⁰ Podemos pensar que la coexistencia de discursos —ya sea con la finalidad de complementar o con la de contradecir— respecto del cuerpo femenino

²¹⁹ Judith Butler, *Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del “sexo”*, trad. de Alcira Bixio, Buenos Aires, Paidós, 2002, p. 26

²²⁰ *Ibid.*, p. 39.

que se dan al interior del campo conceptual del *fitness*, es una manifestación del carácter tensional entre los *horizontes de expectativas* y los *espacios de experiencias* de una sociedad que no cesa de estar en continua transición. Por tanto, no resulta extraño que a) se sigan transmitiendo estereotipos tradicionales en su versión actualizada por la digitalidad y las nuevas tecnologías; b) se promuevan estereotipos distintos (que muchas veces también retoman ideologías antiguas occidentales y no occidentales), bajo el disfraz de “empoderamiento” o de ir contra la corriente hegemónica, pero que no dejan de situarse dentro de una misma lógica discursiva; y c) se visibilicen los aspectos problemáticos de los entramados simbólicos y se resignifiquen las representaciones corporales mediante el constante cuestionamiento de las mismas.

Si consideramos que uno de los grandes poderes de la hegemonía es la certeza —en este caso pensaríamos en una serie de certezas modernas sobre el cuerpo, la salud y la feminidad—, entonces adquiere una importancia fundamental la deconstrucción de la(s) certeza(s) como mecanismo de transformación. Después de los ejemplos estudiados en apartados anteriores en cuanto a las escuelas de educación física creadas por y para mujeres durante el siglo XX, y de los otros ejemplos de intentos contemporáneos —individuales y colectivos— por apropiarse del ejercicio de una fisicalidad hasta entonces negada para el cuerpo femenino (pensado éste como uno solo, ahistórico, volcado a su naturaleza biológica), podemos volver a la cuestión de si resultaría legítimo hablar de algo tal como una tradición *propia* femenina dentro del mundo de la cultura física contemporánea occidental de las últimas décadas, para aventurarnos a proponer que, más que como una tradición (en el sentido de doctrina, costumbre o legado intergeneracional bien articulado), se puede pensar como el resultado de un cuestionamiento en permanente movimiento, producto de una exploración corporal que emancipa distintas versiones corporales al descentralizar el discurso

hegemónico (mismo que se ha visto obligado a generar nuevos mecanismos para perpetuarse).

En cierto sentido es producto, también, de una encarnación de las tensiones o nudos —observados en otros contextos por Koselleck— en los que se coligan las tres formas o estratos del tiempo: el pasado como experiencia, la expectativa en el futuro y el uso sociopolítico en el presente. De ahí que sea difícil darle una forma específica o dotarla de características particulares pues, aunque han existido distintos intentos por generar colectivos adeptos a actividades físicas alternativas, estos se han consolidado como respuestas prácticas que no terminan por resolver la relación problemática con la corporalidad subyacente en la visión moderna del cuerpo.

Sin embargo, consideramos que ahí mismo está la clave para sostener nuestro presupuesto en cuanto a la existencia de una reapropiación del concepto *fitness* proveniente de un sector femenino²²¹ en la sociedad occidental contemporánea; sector conformado por personas que, si bien se encuentran espacialmente dispersas gracias a la transnacionalidad que ha alcanzado el *fitness*, comparten el objetivo de normalizar la idea de que ser *fit* (poseer capacidades como fuerza, resistencia, movilidad, rapidez y coordinación) y verse *fit* (entendiendo esto como el cuerpo estereotípico ya mencionado) son cosas distintas.²²² Lo

²²¹ Hacemos referencia al sector femenino por ser el objeto de estudio de la presente tesis; no obstante, se tiene en cuenta que la reapropiación no es exclusiva de un grupo, sector o género entendido en su forma binaria. La lucha por la aceptación de la diversidad corporal y la búsqueda de representación de los cuerpos excluidos, es un reclamo que trasciende los límites de la cultura física y, más bien, esta última se encuentra en constante diálogo con esas otras esferas de la vida social, cultural y política.

²²² Como ejemplo, véase un reciente artículo (marzo de 2021) publicado por Virginia Sole-Smith en *Scientific American*, titulado “In Obesity Research, Fatphobia Is Always the X Factor”, se advierte que, contrario a lo que se asume socialmente, puedes tener un cuerpo gordo y *fit* al mismo tiempo. La autora informa sobre el papel sobresaliente que tiene el estigma de peso en la patologización de la obesidad: “When we define health and fitness exclusively through the prism of someone’s pants size, we ignore the myriad of other measurements that matter more. Exercising regularly can build strength and flexibility, while reducing symptoms of anxiety and depression, and it improves biomarkers of health like blood pressure and cholesterol—and that’s just the start of the list. If people feel like they’ve failed at exercise because they didn’t also get smaller, they’ll miss out on all of its other benefits”. Disponible en <https://www.scientificamerican.com/article/in-obesity-research->

cual necesariamente termina rompiendo otros paradigmas, por ejemplo la asociación naturalizada entre salud y belleza, a la par que cuestiona formas dicotómicas de entender la actitud del individuo ante el ejercicio: como disciplina frente a flexibilidad o racionalización frente a intuición. Si esta reapropiación va a derivar, eventualmente, en una ruptura conceptual del *fitbody*, es un cuestionamiento que es necesario plantear. Por otro lado, también surge la duda de si la aceptación de la diversidad corporal de las mujeres en relación con la cultura física tendría que permanecer fuera del concepto de *fitness*, creando sus propias dinámicas discursivas y estableciendo una relación con la actividad física que abogue más por el reencuentro con la propia corporalidad, una corporalidad que cada vez pareciera ser más ajena y desbordada por una pluralidad de significados muchas veces contradictorios. En cuanto a esto, Le Breton hace un diagnóstico de la sociedad contemporánea de la siguiente manera:

El sujeto de las metrópolis occidentales forja el saber que posee sobre el cuerpo, con el que convive cotidianamente, a partir de una mezcla de modelos heteróclitos, mejor o peor asimilados, sin preocuparse por la contabilidad de los préstamos. La profusión de las imágenes actuales del cuerpo no deja de evocar el cuerpo en pedazos del esquizofrénico. El sujeto raramente tiene una imagen coherente del cuerpo, lo transforma en un tejido plagado de referencias diversas. Ninguna teoría del cuerpo es objeto de una unanimidad sin fallas. Como el individuo tiene la posibilidad de elegir entre una cantidad de saberes posibles, oscila entre uno y otro sin encontrar nunca el que le conviene totalmente. Su libertad como individuo, su creatividad, se nutren de esta falta de certeza, de la búsqueda permanente de un *cuerpo perdido* que es, de hecho, la de una *comunidad perdida*.²²³

fatphobia-is-always-the-x-factor/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=today-in-science&utm_content=link&utm_term=2021-03-08_featured-this-week&spMailingID=69781847&spUserID=NTM5NzIxMDc1MQS2&spJobID=2080963422&spReportId=MjA4MDk2MzQyMgS2

²²³ David Le Breton, *op. cit.*, p. 90.

Finalmente, entender el *fitness* como una construcción cultural —y, específicamente, como concepto histórico—, nos invita a pensar en los diálogos que se producen en torno a él tanto a nivel colectivo (desde su carácter transnacional hasta su adaptabilidad regional), como a nivel individual o agencial, puesto que las representaciones también están sujetas a las historias de vida personales. Asimismo, nos abre la puerta para poder reflexionar sobre lo siguiente: “Si es cierto que todo lo construido puede ser desmantelado (ésta al fin de cuentas ha sido la tarea de la deconstrucción), no es menos verdad que también puede ser reconstruido, reconceptualizado, es decir, renovado”.²²⁴

Comenzamos el capítulo hablando sobre la importancia de que, desde la perspectiva histórica, se indague sobre la existencia de huellas pasadas de una tradición femenina en el mundo de la cultura física. En parte con la finalidad de encontrar esos antecedentes, *espacios de experiencia* en palabras de Koselleck, que pudieron abrir algunas puertas para pensar en nuevas posibilidades y para comprender los cuestionamientos que se han venido generando en las últimas décadas en las sociedades occidentalizadas. Y en parte, también, porque como observa la historiadora María-Milagros Rivera: “Reconocer libertad femenina en el pasado transforma el conocimiento histórico actual”.²²⁵ Voltar al pasado con nuevas lentes parece necesario cuando se abordan temas que siguen vigentes, que siguen impactando cuerpos, que siguen impactando vidas. El *fitness* es producto de un entramado conceptual muy complejo y, si bien plantearlo como un espacio de control y de poder masculino no es algo que escape históricamente de la realidad de muchas corporalidades femeninas, reducirlo

²²⁴ Conrad Vilanou, “La Configuración postmoderna del cuerpo humano”, *Movimiento*, Vol. VII, N° 13, 2000, p. 95. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115318299012>

²²⁵ María-Milagros Rivera, “La Historia de las Mujeres que nombra el Mundo en Femenino”, *Acta historica et archaeologica mediaevalia*, N° 26, 2005, pp. 1160. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2696207>

a eso implicaría, también, invisibilizar los espacios que escapan de ese control, los sitios donde mujeres de distintos grupos sociales y etnias se han cuestionado el canon establecido, han producido experiencias alternas y han lanzado esas semillas hacia posibles nuevos horizontes.

Conclusiones

El *fitness* es un concepto que nos permite observar de manera clara la noción, que subyace en gran parte de la propuesta teórica de la historia conceptual, de que existe una “contemporaneidad de lo no contemporáneo” (*Gleichzeitigkeit der Ungleichzeitigen*), producto de una multiplicidad de estratos temporales presentes tanto en el nivel discursivo como en el práctico. En ese sentido, el *fitness* es una de las formas como la sociedad contemporánea occidental conceptualiza una noción particular de la cultura física —heredera de la racionalización de la corporalidad moderna— que no puede ser entendida en su complejidad sin pensarla en relación con los conceptos modernos de gimnasia y deporte. Sin embargo, nos encontramos también frente a un concepto novedoso que, al tratar de integrarse como un “estilo de vida”, ha conseguido transformar la noción general de cuerpo atlético o ejercitado, en el concepto más concreto de *fitbody*.

Por tanto, al ser el *fitness* un espacio donde entran en juego ciertas estructuras de repetición con condiciones (materiales y simbólicas) novedosas que rompen con lo hasta ahora conocido en el mundo de la cultura física, se vuelve también un constructo cultural sujeto a contradicciones y tensiones entre los *espacios de experiencia* y los *horizontes de expectativa* que, en tanto productor y producto de realidades, posibilita. Lo anterior es fundamental cuando se traslada al campo de las representaciones corporales femeninas físicamente activas; concretamente, a la representación del *fitbody* femenino como estereotipo hegemónico que desdibuja las diferencias entre salud y belleza.

A modo de recuento, en el capítulo 1 establecimos un encadenamiento conceptual entre los constructos que más impacto han tenido en la cultura física moderna y contemporánea —gimnasia, deporte y *fitness*— que nos permitió entrecruzar los ejes

diacrónico y sincrónico, mediante los cuales sentamos las bases para pensar nuestro problema de investigación como objeto de estudio histórico. En el capítulo 2 reconocimos los mecanismos conceptuales mediante los cuales se materializó la adaptación del cuerpo femenino dentro de la cultura física moderna y contemporánea, apuntando, en términos generales, los *espacios de experiencia* y los *horizontes de expectativa* que dichos mecanismos han posibilitado para las corporalidades femeninas. Finalmente, en el capítulo 3 problematizamos la univocidad de las representaciones del cuerpo femenino en la cultura física contemporánea mediante el alumbramiento de ciertas tensiones que se dan al interior de sus prácticas y discursos; asimismo, perfilamos —mediante el análisis de una somera selección de artículos del periódico *El País*— cómo es que dichas tensiones se hacen presentes en los imaginarios que se transmiten en los medios masivos de comunicación; en este caso, hacia las lectoras y lectores de un periódico digital de amplio alcance en las sociedades occidentales hispanohablantes actuales.

Ahora bien, para aproximarnos a nuestro objeto de estudio optamos, en principio, por plantear el análisis del mismo desde dos miradas distintas: la mirada masculina representando al cuerpo femenino y la mirada femenina representando al cuerpo femenino; miradas que entendemos no desde la oposición, sino desde la diferencia. No obstante, encontramos más pertinencia en establecerlo en términos de una mirada hegemónica y miradas que cuestionan a la misma tratando de descentralizarla y/o diversificarla, pues partimos del supuesto de que tanto hombres como mujeres han compartido históricamente las representaciones hegemónicas del cuerpo femenino; y, del mismo modo, ambos han sido capaces de cuestionarla desde sus propias inquietudes. Dicho esto, consideramos que aún resulta necesario ir en búsqueda de esa mirada crítica desde una feminidad que desea reapropiarse de sí misma a través del desmantelamiento de su rol dentro del mundo de la cultura física

contemporánea y del cuestionamiento de esa representación estandarizada, limitante no (sólo) desde su propia experiencia (un contexto local), sino en relación con un contexto social, político, económico y cultural mayor (un contexto global).

Nuestro estudio nos permitió conjugar distintas interpretaciones —principalmente historiográficas y sociológicas— sobre un fenómeno que, lejos de estar inacabado, se encuentra en un momento de especial auge y transformación. Nuestro trabajo fue, en ese sentido, una revisión crítica enfocada sobre todo en los discursos académicos que nos han dado acceso a los constructos discursivos del propio *fitness*. No obstante, se buscó identificar en un ejemplo muy acotado —como fueron los artículos de opinión de *El País*— la existencia de esa tensión significativa cada vez mayor al interior del concepto de *fitness*, que se hace patente tanto en los discursos como en las prácticas cotidianas, donde las mujeres ya no se ven representadas por ese ideal *fit* accesible sólo para quienes, más que como “estilo de vida” sostenible en el tiempo, lo adoptan como su principal recurso identitario (no dicen: “practico el *fitness*”; dicen: “soy *fit*”).

Es a partir de dicho diagnóstico que nos surgen las siguientes interrogantes: para expandir las posibilidades —en términos de experiencias y expectativas distintas— en el ámbito de la cultura física del siglo XXI, ¿basta con propugnar modificaciones semánticas paulatinas sobre el concepto ya existente o habría que pensar en la pertinencia de generar nuevos conceptos?; ¿por qué es importante la apropiación conceptual como vía para la apropiación corporal femenina? Todo esto pensando también en que, como se ha pretendido demostrar en nuestro estudio —alineándonos con aquello que ya observaba Foucault al hablar de las formas de poder—, las resistencias que se han establecido al interior del mismo concepto de *fitbody* pueden formar parte (en mayor o en menor medida) de la misma lógica hegemónica que lo condiciona; razón por la cual se vuelve más clara la necesidad de hacer

frente a esas mismas resistencias desde una propuesta externa a la incorporada por el propio *fitness* en las sociedades del siglo XXI. La noción anterior nos condujo finalmente a lo que es, quizá, la pregunta menos explorada hasta aquí, pero que nos parece fundamental dejar abierta a la reflexión por la relevancia que tiene para nuestro contexto actual: ¿en qué medida el concepto de *fitness* limita la posibilidad de pensar el género en su forma no binaria, perpetuando las jerarquías sexuales e invisibilizando todas esas otras corporalidades que buscan espacios para “cultivarse” físicamente?²²⁶

Como anticipamos desde la introducción, esta investigación no se piensa como un trabajo de historia conceptual en términos metodológicos, mas retoma principios teóricos fundamentales de la misma. Estamos conscientes de lo problemático de someter un concepto como *fitness* a categorías que fueron pensadas para conceptos con contextos muy distintos, no sólo por el ámbito al que pertenece, sino por los medios en los que se transmite y resignifica (sobre todo en el mundo digital y de redes sociales); lo que implicaría un trabajo exhaustivo —e inevitablemente incompleto— de análisis de fuentes primarias. Sin embargo, consideramos que este primer esfuerzo general puede ser de utilidad para futuros ejercicios metodológicos más acotados geográfica y/o temporalmente.

Por otro lado, el esfuerzo por desentrañar algunos entrecruces complejos entre el *fitness*-discurso y el *fitness*-práctica, por visibilizar algunas contradicciones que, según distintas interpretaciones, han dado espacio a transformaciones mediante la reapropiación y

²²⁶ Si bien consideramos que plantear esta pregunta puede parecer, en un primer momento, poco adecuado con la realidad que propugnan algunos discursos de las sociedades occidentales en la actualidad; aquí lo cuestionamos tomando como referencia tanto el origen conceptual, como los estereotipos físicos que siguen compartiéndose al interior del *fitness*. Partimos, pues, de que existe aún una clara falta de representatividad de cuerpos que se identifican como no binarios, tanto en los medios masivos como en los mismos espacios destinados al *fitness* (especialmente dentro del gimnasio), que puede estar relacionada con las propias lógicas que defiende este tipo de cultura física, donde los planes de entrenamiento se piensan, desde el principio, en términos de una diferencia sexual y de género binaria.

resignificación de las representaciones del cuerpo femenino que se han posicionado como hegemónicas dentro de la cultura física desde finales del siglo XIX hasta lo que va del siglo XXI, puede ser considerado como uno de los aportes principales de nuestro trabajo. Asimismo, tratamos de hacer una contribución a los estudios de género desde una perspectiva crítica de la “generización” del entrenamiento, cuya representación contemporánea queda, según nuestra propuesta, particularmente corporeizada en el *fitbody* femenino.

Por otro lado, reconocemos que uno de los límites más importantes de nuestro estudio surge de la delimitación espacial y de las problemáticas que conlleva el estudio de conceptos a nivel global, pues no ignoramos el hecho de que las sociedades occidentalizadas no son simples receptoras del arsenal conceptual europeo y norteamericano y, para comprender mejor los intercambios culturales dentro del *fitness*, hace falta un estudio más acotado que considere, también, parte del lenguaje y las prácticas populares propias de cada microcontexto. Por tanto, es importante apuntalar que no se llegó a profundizar en las diferentes formas como se han representado las corporalidades femeninas físicamente activas de las distintas etnias en perspectiva global, pues nuestro estudio quedó acotado al concepto de *fitness* hegemónico, cuya imagen predilecta es la de la mujer joven, delgada y blanca occidental.

Finalmente, queremos cerrar nuestro estudio retomando nuevamente unas palabras de la historiadora española María-Milagros Rivera, quien ha reflexionado ampliamente sobre la labor de las historiadoras desde el feminismo académico de la diferencia:

Yo entiendo hoy que las vidas infinitamente oscuras son las de las propias historiadoras: mi vida cuando escribo historia. Hasta ahora, un título como este [“La voz del silencio”] quería decir que la historiadora daba voz a otras mujeres, que no la habían tenido. Ahora, en cambio, significa que es la historiadora la que deja de estar en silencio, la que habla de su propia historia y, partiendo de ella, partiendo de su experiencia, interpela e interpreta la Historia.

[...] Pienso que es la historia viviente anidada en cada historiadora la que es aún infinitamente oscura cuando una universitaria escribe historia. Sacar esa historia y ponerla en palabras, como se sacaban y se siguen sacando los demonios del cuerpo en los exorcismos y terapias catárticas, es una manera bien interesante de escribir historia partiendo de sí.²²⁷

Estudiar las representaciones corporales desde la historia implica, también, sumergirse en un cuestionamiento de la representación de la corporalidad propia y la de las personas con las que se comparten imaginarios y prácticas relativas al cuerpo. Nuestra aproximación hacia el *fitness* desde la noción de “cultivo” del cuerpo tuvo doble función: por un lado, indagar en la construcción cultural que hay detrás de un concepto tan amplio y ambiguo, cuya configuración puede advertirse desde los inicios del siglo XX mediante un encadenamiento conceptual. A su vez, tratamos de abordarlo desde un sitio que va más allá de los juicios positivos o negativos con los que ha sido connotado en la sociedad contemporánea y que, por lo mismo, también tienden a permear los estudios que sobre él se han realizado en múltiples áreas del conocimiento. Ese sitio no es el de una pretendida objetividad, sino el de una suerte de diagnóstico que funge como punto de referencia para establecer posibilidades alternas. Así, podemos evocar la propia metáfora del cultivo del siguiente modo: antes de lanzarse al cultivo y siembra de cualquier semilla (o de cualquier corporalidad, en este caso), es preciso conocer el espacio (experiencial previo) y preparar el terreno (con nuevas expectativas) para la ocasión.

²²⁷ María-Milagros Rivera Garretas, “La historia que rescata y redime el presente”, en *Duoda. Estudios de la Diferencia Sexual*, N° 33, 2007, pp. 33-34.

Fuentes de consulta

Primarias

García, Salomé, “¿El yoga adelgaza?”, *El País*, 10 de marzo del 2017, consultado el 20 de noviembre del 2021, https://elpais.com/elpais/2017/03/08/buenavida/1488994179_400418.html

_____, “Este ejercicio no solo adelgaza, también quita el hambre”, *El País*, 21 de marzo del 2018, consultado el 20 de abril 2021, https://elpais.com/elpais/2018/03/07/buenavida/1520446681_139141.html

_____, “Ni lo intentes: no vas a tener el cuerpo 'fit' ideal por mucho que te machaques en el gimnasio”, *El País*, 02 de septiembre 2020, consultado el 20 de abril 2021, <https://elpais.com/buenavida/ejercicio-fisico/2020-09-01/ni-lo-intentes-no-vas-a-tener-el-cuerpo-fit-ideal-por-mucho-que-te-machaques-en-el-gimnasio.html>

_____, “No toques ni uno solo de mis 100 centímetros de cadera”, *El País*, 13 de octubre 2015, consultado el 20 de abril 2021, https://elpais.com/elpais/2015/10/13/buenavida/1444732566_260278.html

_____, “Qué tipo de ejercicio hay que evitar para no subir de talla”, *El País*, 06 de enero del 2020, consultado el 15 de noviembre del 2021, https://elpais.com/elpais/2020/01/06/buenavida/1578267110_870027.html

Llorca, Álvaro, “Más rápido, más alto, más sangre: la inexplorada relación entre regla y deporte”, *El País*, 15 de noviembre 2017, consultado el 20 de abril 2021, https://elpais.com/elpais/2017/11/08/actualidad/1510134502_137913.html

Mediavilla, Daniel, “El ideal estético femenino no es saludable”, *El País*, 27 de marzo 2017, consultado el 20 de abril 2021, https://elpais.com/elpais/2017/03/19/ciencia/1489937938_435488.html

Parrilla, Ana F. “La ruina de pensar que todos los cuerpos son bonitos”, *El País*, 06 septiembre 2019, consultado el 20 de abril 2021, https://elpais.com/elpais/2019/08/26/buenavida/1566803446_442414.html

Secundarias

Bibliográficas

Aries, Philippe y Georges Duby (Eds.), *Historia de la vida privada. Tomo 9. La vida privada en el siglo X*, Trad. de José Luis Checa Cremades, Madrid, Taurus, 1992, 412 p.

Barrios, José Luis, “El deporte: paradojas de su representación”, en *La fascinación por el deporte: cuerpo, práctica, juego y espectáculo*, coord. por Francisco Vicente Galán Vélez, México, Ediciones Navarra, 2019, pp. 480-495.

- Betancor León Miguel A. y Conrado Vilanou Torrano, *Historia de la Educación Física y el Deporte a través de los textos*, Barcelona, Promociones y Publicaciones Universitarias, 1995, 326 p.
- Bourdieu, Pierre, *La distinción. Criterios y bases sociales del gusto*, Trad. de Ma del Carmen Ruiz de Elvira, Madrid, Taurus, 1988, 597 p.
- _____, "Notas Provisionales Sobre La Percepción Social Del Cuerpo", trad. de Julia Varela, en *Materiales De Sociología Crítica*, Madrid, La Piqueta, 1981, pp.183-194.
- Butler, Judith, *Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del "sexo"*, trad. de Alcira Bixio, Buenos Aires, Paidós, 2002, 345 p.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M., "Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research" en *Public health reports*, Washington, D.C., 100(2), 1985, p. 126–131.
- Corbin, Alain (Dir.), *Historia del cuerpo. Volumen II. De la revolución francesa a la Gran Guerra*, Trad. de Paloma Gómez, María José Hernández y Alicia Martorell, Madrid, Taurus, 2005, 438 p.
- Courtine, Jean-Jacques (Dir.), *Historia del cuerpo. Volumen III. Las mutaciones de la mirada. El siglo XX*, Trad. de Alicia Martorell y Mónica Rubio, Madrid, Taurus, 2006, 540 p.
- Foucault, Michel, *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión* (2ª ed.), Trad. de Aurelio Garzón del Camino, México, Siglo XXI, 2009, 359 p.
- Galán, Genevieve, "Mens sana in corpore sano. Consideraciones históricas en torno al ejercicio físico y su vínculo con el desarrollo corporal, mental y moral", en *La fascinación por el deporte: cuerpo, práctica, juego y espectáculo*, coord. por Francisco Vicente Galán Vélez, México, Ediciones Navarra, 2019, pp. 204-235.
- Garrido Asperó, María José, *Para sanar, fortalecer y embellecer los cuerpos. Historia de la gimnasia en la ciudad de México 1824-1876*, México, Instituto de Investigaciones Dr. José María Luis Mora, 2016, 231 p.
- Kirk, David y Patricia A. Vertinsky (Eds), *The Female Tradition in Physical Education: Women First reconsidered*, University of Strathclyde UK, Routledge Studies in Physical Education and Youth Sport, 2016, 240 p.
- Koselleck, Reinhart, *Futuro pasado. Para una semántica de los tiempos históricos*, trad. de Norberto Smilg, Barcelona, Paidós, 1993, 368 p.
- _____, *Historias de conceptos. Estudios sobre semántica y pragmática del lenguaje político y social*, Trad. de Luis Fernández Torres, Madrid, Trotta, 2012, 317p.
- _____, *Sentido y repetición en la historia*, trad. de Tadeo Lima, Buenos Aires, Hydra, 2013, 171 p.

- Laqueur, Thomas, *La construcción del sexo. Cuerpo y género desde los griegos hasta Freud*, trad. de Eugenio Portela, Madrid, Cátedra, 1994, 413 p.
- Le Breton, David, *Antropología del cuerpo y modernidad*, trad. de Paula Mahler, Buenos Aires, Nueva Visión, 2002, 256 p.
- López Hernández, Fernando Aurelio, “El Yoga: de la espiritualidad al fitness”, en *La fascinación por el deporte: cuerpo, práctica, juego y espectáculo*, coord. por Francisco Vicente Galán Vélez, México, Ediciones Navarra, 2019, pp. 188-201.
- López Villar, Cristina, *El cuerpo deportivo en las imágenes publicitarias de revistas*, España, Bubok, 2011, 481 p.
- Mangan, J.A., & Park, R.J. (Eds.), *From Fair Sex to Feminism: Sport and the Socialization of Women in the Industrial and Post-Industrial Eras* (1st ed.), London, Routledge, 1987, 336 p.
- McKenzie, Shelly, *Getting Physical: the rise of fitness culture in America*, University Press of Kansas, United States of America, 2016, 264 p. Disponible en <https://www.perlego.com/book/533039/getting-physical-pdf>
- Perez-Borbujo, Fernando y Crescenciano Grave, *El cuerpo y sus abismos. Cuaderno 7*, México, Universidad Nacional Autónoma de México (Cuadernos del Seminario *Modernidad: versiones y dimensiones*), 2014, 68 p.
- Scharagrodsky, Pablo Ariel (Coord.), *Mujeres en movimiento: deporte, cultura física y feminidades. Argentina, 1870-1980*, Buenos Aires, Prometeo Libros, 2016, 354 p.
- Vertinsky, Patricia, *The Eternally Wounded Women: Women, Doctors and Exercise in the Late Nineteenth Century*, Chicago, University of Illinois Press, 1994, 279 p.
- Vigarello, Georges, *El sentimiento de sí. Historia de la percepción del cuerpo (s. XVI- S. XX)*, Trad. de Luis Alfonso Paláu, Bogotá, Panamericana Formas e Impresos, 2017, 238 p.

Revistas electrónicas

- Altuve Mejía, Eloy de Jesús, “Deporte: ¿Fenómeno natural y eterno o creación socio-histórica?”, en *Espacio Abierto Cuaderno Venezolano de Sociología*, Vol. 18, N° 1, 2009, pp. 7-23. Disponible: https://www.researchgate.net/publication/43070339_Deporte_Fenomeno_natural_y_eterno_o_c_reacion_socio-historica
- Andreasson, Jesper y Thomas Johansson, “Female Fitness in the Blogosphere: Gender, Health, and the Body”, *SAGE Open*, Vol. 3, 2013, pp. 1-10. Disponible en <https://doi.org/10.1177/2158244013497728>
- _____, “Glocalised fitness: the franchising of a physical movement, fitness professionalism and gender”, en *Leisure/Loisir*, N° 42, 3, 2018, pp. 301-321. Disponible en <https://doi.org/10.1080/14927713.2018.1535910>
- _____, “The Fitness Revolution. Historical Transformations in the Global Gym and Fitness Culture”, en *Sport Science Review*, Vol. XXIII, No. 3-4, 2014, pp. 91-112.

- Barbero González, José Ignacio, “Deporte y cultura: de la modernidad a los discursos posmodernos del cuerpo”, en *Educación física y deporte*, Universidad de Antioquia, Vol. 25, No 1, 2006, pp. 69-93. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2245256>
- Barreto Vargas, Carmen Marina, “Arquitectura corporal: pasiones deportivas e identificaciones estéticas”, en *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, Vol. LXI, No 2, 2006, pp. 59-77. Disponible en <https://dra.revistas.csic.es/index.php/dra/article/view/14/14>
- Besley, Tina y Michael A. Peters, “Chapter three: The Body and the Aesthetics of Existence” en *Counterpoints*, vol. 303, 2007, pp. 45–70. Disponible en www.jstor.org/stable/4297944
- Boyle, Lex, “Flexing the Tensions of Female Muscularity: How Female Bodybuilders Negotiate Normative Femininity in Competitive Bodybuilding”, *Women's Studies Quarterly*, Vol. 33, No. 1/2, 2005, pp. 134-149. Disponible en <http://www.jstor.org/stable/40005506>
- Buñuel Heras, Ana, “La Construcción Social Del Cuerpo De La Mujer En El Deporte” en *Reis: Revista Española De Investigaciones Sociológicas*, N° 68, 1994, pp. 97–117. Disponible en www.jstor.org/stable/4018375
- Capretti, Silvia, "La cultura en juego. El deporte en la sociedad moderna y post-moderna." Trabajo y Sociedad, Vol. XV, N°16, 2011, pp. 231-250. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=387334688014>
- Caspistegui, F. J., “Deporte e identidad, o sobre cómo definirnos”, en *Historia y Comunicación Social*, Universidad de Navarra, Vol. 17, 2012, pp. 19-39. Disponible en <https://revistas.ucm.es/index.php/HICS/article/download/40597/38914/>
- De Jong, G., “The Fitness of Fitness Concepts and the Description of Natural Selection” en *The Quarterly Review of Biology*, Vol. 69, N°1, 1994, pp. 3-29. Disponible en <http://www.jstor.org/stable/3036035>
- Eichberg, Henning “Body Culture”, en *Physical Culture and Sport Studies and Research*, Vol. XLVI, 2008-2009, pp. 79-98. Disponible en <https://doi.org/10.2478/v10141-009-0006-0>
- Fletcher, Sheila, “The Making and Breaking of a Female tradition: Women’s Physical Education in England 1880-1980”, en *The International Journal of the History of Sport*, Vol. 2, N° 1, 1985, pp. 29-39. Disponible en <https://doi.org/10.1080/02649378508713561>
- Guerrero Salinas, Luis y Cañaveral Londoño, Reynel, “De lo moderno-tradicional a lo posmoderno-alternativo del deporte” [en línea], Universidad del Valle, Montevideo, 83 p. Disponible en <http://hdl.handle.net/10893/4458>
- Griesbeck, Jürgen, “Las ciencias del deporte y la sociedad moderna”, en *Educación física y deporte*, Vol. 17, N° 1, Medellín, enero-diciembre, 1995, pp. 91-101. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3643836>
- Harman, Anita, “Exercising moral authority: the power of guilt in health and fitness discourses” en *International Journal of Feminist Approaches to Bioethics*, Vol. 9, N°. 2, 2016, pp. 12–45. Disponible en www.jstor.org/stable/90012237

- Jarthon, Jeanne-Maud y Christophe Durand, “Faire du fitness pour ne pas vieillir ou pour bien vieillir et rester femme” *Staps*, N° 107, 2015, pp. 45-61. Disponible en <https://doi.org/10.3917/sta.107.0045>
- Kagan, Elizabeth y Margaret Morse, “The Body Electronic: Aerobic Exercise on Video: Women’s Search for Empowerment and Self-Transformation” en *TDR*, Vol. 32, N°4, 1988, pp. 164-180. Disponible en <http://www.jstor.org/stable/1145896>
- Kogan, Liuba, “Performar para seguir performando: la cultura fitness” en *Anthropologica*, Vol 23, 2005, pp. 151-164. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S025492122005000100006&lng=es&tlng=es.
- Landa, María Inés, “Subjetividades y consumos corporales: un análisis de las prácticas del *Fitness* en España y Argentina”, en *Razón y Palabra*, Vol. 69, 2009, pp. 1-35. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1995/199520330063>
- Lock, Margaret, “Cultivating the body: Anthropology and Epistemologies of bodily practice and knowledge”, en *Annual Review of Anthropology*, Vol. 22, 1993, pp. 133-155. Disponible en: <http://www.jstor.org/stable/2155843>
- Milligton, Brad, “Fit for presumption: interactivity and the second fitness boom”, en *Media, Culture & Society*, Vol. 38, N° 8, 2016, pp. 1-17. Disponible en doi:10.1177/0163443716643150
- Moreno, Nubia Amparo Rubio, “De la cultura del cuerpo al culto al cuerpo”, en *Revista de Investigación: cuerpo, cultura y movimiento*, Vol. 3, N° 5, enero-junio de 2013, pp. 113-137. Disponible en <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/1112>
- Napolitano, María Emilia, “Construir un *fit-body*. Discursos sobre el cuerpo y violencia simbólica en prácticas *fitness*”, en *Cartografías del sur*, N° 4, 2016, pp. 126-136. Disponible en <http://rdd.undav.edu.ar/pdfs/pr86/pr86.pdf>
- Park, R., “A Decade of the Body: Researching and Writing About The History of Health, Fitness, Exercise and Sport, 1983-1993” en *Journal of Sport History*, Vol. 21, N°1, 59-82, 1994, pp. 59-82. Disponible en <http://www.jstor.org/stable/43610596>
- Puig, Nuria, “Proceso de individualización, género y deporte”, en *Apunts Educación Física y Deportes*, No 59, 2000, pp. 99-102. Disponible en <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/306984/396963>
- Rivera Garretas, María-Milagros “La Historia de las Mujeres que nombra el Mundo en Femenino”, *Acta historica et archaeologica mediaevalia*, N° 26, 2005, pp. 1155-1164. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2696207>
- _____, “La historia que rescata y redime el presente”, en *Duoda. Estudis de la Diferencia Sexual*, N° 33, 2007, pp. 27-39. Disponible en <https://raco.cat/index.php/DUODA/article/view/121110>
- Robertson, Roland, “Glocalization: Time-Space and Homogeneity-Heterogeneity”, en *Global Modernities*, Sage Publications, London, 1995, pp. 25-44.

- Rodríguez, A., “El fitness es un estilo de vida: Gimnasios y sociabilidad en una perspectiva crítica” en *VIII Jornadas de Sociología de la UNLP*, Ensenada, Argentina, 2014, pp. 1-15. Disponible en http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.4733/ev.4733.pdf
- Rodríguez Díaz, Álvaro, “Valores sociales y actividad física: la evolución de la Gimnasia al Deporte en la modernidad industrial”, en *Materiales para la historia del deporte*, N° 5, Universidad de Sevilla, 2007, pp. 61-74. Disponible en http://polired.upm.es/index.php/materiales_historia_deporte/article/view/4190/4202
- Smith Maguire, Jennifer, “Body lessons: Fitness Publishing and the Cultural Production of the Fitness Consumer” en *International Review for the Sociology of Sport*, Vol. 37, 2002, pp. 449-464. Disponible en <https://doi.org/10.1177/1012690202037004896>
- Vertinsky, Patricia, “Gender Relations, Women's History and Sport History: A Decade of Changing Enquiry, 1983-1993” en *Journal of Sport History*, Vol. 21, N° 1, 1994, pp. 1–24. Disponible en www.jstor.org/stable/43610594
- _____, “Recreating the Body: Women's Physical Education and the Science of Sex Differences in America, 1900-1940” en *Bulletin of the History of Medicine*, Vol. 71, N°2, 1997, pp. 273-304. Disponible en <https://muse.jhu.edu/article/3895>
- Vilanou, Conrad, “La Configuración postmoderna del cuerpo humano”, *Movimiento*, Vol. VII, N° 13, 2000, pp. 81—98. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115318299012>
- Vilodre Goellner, Silvana, “Deporte y cultura fitness: la generización de los cuerpos contemporáneos” en *Revista Digital Universitaria*, Vol. 9, N° 7, 2008, pp. 1-11. Disponible en <http://www.revista.unam.mx/vol.9/num7/art47/art47.pdf>

Tesis

- Calderón Mazzotti, Irene, “El estereotipo de lo saludable: la práctica del *fitness* digital”, Tesis de Maestría en Comunicación y Cultura Digital, Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, Universidad Autónoma de Querétaro, 2021, 487 p.
- Galak, Eduardo, “El concepto de cuerpo en Pierre Bourdieu: Un análisis de sus usos, sus límites y sus potencialidades”, Tesis de posgrado en Educación Corporal, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de La Plata, 2010, 148 p.
- Galán, Genevieve, “Una mirada a la historia del cuerpo como objeto de estudio de la disciplina histórica”, Tesis de Maestría Universidad Iberoamericana, 2008, 183 p.
- Landa, María Inés, “Las tramas culturales del Fitness en Argentina: los cuerpos activos del *ethos* empresarial emergente”, Tesis de doctorado, Universidad Autónoma de Barcelona-Facultad de Filosofía y Letras, 2011, 344 p.
- Sánchez-Serradilla, Cristina, “Discursos de feminidad en el estilo de vida fitness: estudio de caso de @vikikacosta en Instagram”, Tesis de Maestría Universitat Pompeu Fabra Barcelona, 2016, 28 p.