

# Entrenar hasta que duela. Significaciones culturales asociadas al dolor y el cansancio en la ejercitación en gimnasios

ALEXIS SOSSA ROJAS

En el presente artículo se analiza cuáles son los valores y significados que los asiduos al gimnasio generan respecto de entrenarse constantemente. Con base en una parte de mi tesis de maestría, expongo los resultados de un trabajo etnográfico en relación con cómo se entienden y se valoran efectos como el dolor, la transpiración y el cansancio, producto del entrenamiento. Además, explico cómo algunos rasgos de la cultura del gimnasio conllevan nociones de prestigio, sabiduría e identidad, para alcanzar una moralidad encarnada.

PALABRAS CLAVE: entrenamiento, cuerpo, dolor, gimnasio, cansancio

## **Working Out until it Hurts. Cultural Meanings Associated with Pain and Fatigue at the Gym**

This article discusses which values and meanings are generated by gym goers related to working out constantly. Based on a portion of my master's thesis, I present the results of an ethnographic work about how they understand and value effects such as pain, sweating, and tiredness, caused by work out. I will also explain how some of the features of the gym culture involve notions of prestige, knowledge, and identity, thereby achieving an incarnate morality.

KEYWORDS: workout, body, pain, gym, fatigue

ALEXIS SOSSA ROJAS

Pontificia Universidad Católica de Chile,  
Santiago, Chile  
alexis.sossa@gmail.com

## Introducción

¿A quién le gusta transpirar, estar cansado o dolorido? Por ejemplo, cuando se habla del dolor se hace alusión a una sensación molesta y aflictiva, a un sentimiento de pena, de congoja, por esta razón una primera reacción es evitar hablar de dolor, escapar de él. No obstante, en la cultura deportiva existe el fenómeno que Le Breton (1999) denomina “el dolor consentido”. Es decir, el beneplácito, y en muchas ocasiones, la búsqueda y el goce del dolor producto de la actividad deportiva. Asimismo, la transpiración y el cansancio son significados y entendidos de manera particular.

Morris (1993) expone que no es fácil imaginar a una persona tan retorcida que sea capaz de hallar belleza en el dolor. Ni siquiera el marqués de Sade llegó tan lejos en sus peculiares indagaciones. La persona que sufre puede experimentar que todo lo que parece valioso sencillamente se ha vaciado de belleza. Este argumento, que puede representar el pensamiento de muchas personas ajenas al gimnasio respecto de quienes someten su cuerpo a aficciones en el entrenamiento constante, debe ser complejizado y explicado, y esto es precisamente lo que se pretende en este artículo.

Las primeras impresiones sobre los que acuden asiduamente a gimnasios podrían ser que lo hacen por vanidad, por intentar perfeccionar aspectos físicos, o bien, por salud. Si bien este argumento no es errado, existen otras maneras de lograr un físico más acorde a los cánones de belleza actuales, como las cirugías plásticas y las inyecciones, entre muchas otras. Asimismo, hay otras actividades para mejorar la salud. Este artículo explica que coexisten otras valoraciones, como la búsqueda de prestigio, reconocimiento y sabiduría, pues el entrenamiento es parte fundamental de la “cultura del gimnasio”, lo que implica una serie de ideas que van más allá de la belleza física y de temas sanitarios.

A partir de Johansson (en Hedblom, 2009) se utiliza el término “cultura del gimnasio” para describir “toda la cultura” que se desarrolla dentro de estos recintos, como técnicas de ejercitación, transformación y cuidado del cuerpo. En otras palabras, esta cultura abarcaría al conjunto de modos de vida, costumbres,

conocimientos y valoraciones relacionadas con los gimnasios. En este artículo me enfocaré en particular en los efectos y apreciaciones asociados al entrenamiento intenso y sistemático.

Los usuarios de los gimnasios se someten a entrenamientos que producen dolor de manera medida y rutinaria. Tanto el dolor como el cansancio son ignorados y superados porque existe una adaptación gradual a ellos. Dada la frecuencia del ejercicio, estas sensaciones se tornan normales, se les toma con naturalidad. Los umbrales de dolor y de cansancio cambian y se significan de manera distinta (Monaghan, 2001; Strong, 2003; Markula y Pringle, 2006; Wacquant, 2006; Carini, 2009). Así como el hambre y su superación son una muestra de control y éxito personal para las anoréxicas (Gooldin, 2008), del mismo modo el cansancio, la sudoración, el ejercicio físico y el dolor son significados en aquellos que entrenan. Estos significados, estas valoraciones, se explicarán más adelante.

De manera esquemática, expongo parte de los resultados de mi investigación etnográfica para obtener el grado de maestría y me enfoco en particular en los significados atribuidos al cansancio, el sudor y el dolor producto del entrenamiento en un gimnasio de la zona sur-oriente de Santiago de Chile. Primero describo el gimnasio donde se llevó a cabo la investigación. Después analizo cómo los usuarios entienden y significan el entrenamiento constante. Por último, interpreto cómo estas prácticas generan concepciones y significados peculiares sobre el cuerpo y las sensaciones que experimenta.

## Aspectos metodológicos

La investigación que da pie a este artículo fue de corte etnográfico. El trabajo en terreno se realizó durante 10 meses en un gimnasio de la zona sur-oriente de Santiago de Chile, que comprende comunas como Peñalolén, Macul, La Florida y Puente Alto. La

mayoría de sus habitantes se encuentran en el nivel C3 —clase media— o D —media baja—.<sup>1</sup> Es decir, según los grupos socioeconómicos (GSE), los pobladores de estas comunas perciben en promedio ingresos moderados, en el mejor de los casos.

Dentro del gimnasio elegí como espacios de investigación los sectores de musculación,<sup>2</sup> cardio<sup>3</sup> y la clase de *spinning*.<sup>4</sup> Los criterios para elegir sólo el *spinning* como clase grupal fueron que asisten tanto hombres como mujeres y que estas personas entrenan también en el gimnasio, no así quienes asisten sólo a Pilates, karate o yoga. En estas áreas entrené, observé, entrevisté y conversé con usuarios y usuarias. Asimismo, dialogué con profesores, entrenadores y con el personal de recepción. Como señala Wacquant (2006), más que una observación participante, he realizado una participación con observación. Una vez avanzado mi trabajo de campo, privilegié a aquellas personas que entrenan más de cuatro veces a la semana, con un promedio mínimo de 1.5 horas diarias y que han mantenido esta rutina por un periodo superior a un año. Este criterio

- 
- 1 Información extraída del informe de Novomerc (2005) sobre el GSE en las principales comunas de Santiago. La clasificación pasa por ABC1 para el segmento alto, C2 medio alto, C3 medio, D medio bajo y E para el segmento más bajo o de extrema pobreza. Disponible en línea: <<http://www.novomerc.cl/datos.html>>, consultado el 15 de febrero de 2013.
  - 2 El sector de musculación comprende el área donde están las máquinas de entrenamiento y el sector de pesos libres, es decir, donde se encuentran barras y mancuernas.
  - 3 En el sector de cardio hay distintas máquinas para realizar ejercicios cardiovasculares, como bicicletas estáticas, trotadoras y elípticas.
  - 4 El *spinning* o ciclismo *indoor* consiste en un programa de ejercicios cardiovasculares y de resistencia muscular en el cual se utilizan bicicletas fijas regulables. Un instructor dirige la intensidad del pedaleo al ritmo de la música. Las clases son grupales y tienen una duración de 60 minutos. Al ritmo de distintas melodías se simula el ascenso y descenso de una montaña, por lo tanto, hay partes de pedaleo sentado, de pie, lento, rápido, etcétera.

se basa en que son ellos y ellas quienes ocupan gran parte de su tiempo libre en el gimnasio y el entrenamiento, por lo que logran un conocimiento más acabado de la práctica y los valores asociados a ésta. Mis informantes fueron siete hombres y cuatro mujeres de distintas edades y ocupaciones (véase el cuadro 1).

### El espacio físico y la lógica que lo rige

El gimnasio en el que enmarqué esta investigación tiene abiertas sus puertas de lunes a domingo, incluyendo días festivos. Se encuentra ubicado a un costado de un centro comercial en la zona sur-oriente

de Santiago y tiene dos niveles. El primero se divide en la recepción y el bar saludable. Cuenta con un mesón de recepción y una puerta de acceso a otro sector, provista de un sistema de seguridad con barras que giran sólo previo ingreso del Registro Único Tributario (RUT) y la huella dactilar del dedo índice. En el segundo sector encontramos estancias con ejecutivas de venta, una sala para uso del personal y una zona de bicicletas estáticas ubicadas al frente de tres televisores.

El segundo nivel es el área más amplia del gimnasio. Ahí hay una espaciosa sala de clases grupales, un sector de máquinas elípticas, una sala de masajes y otra para los instructores. Luego hay una sección donde podemos encontrar pelotas de ejercitación,

**CUADRO 1. INFORMANTES**

Nombre	Edad	Años entrenando	Veces que entrena a la semana	Tipo de usuario	Ocupación	Situación sentimental
Diego	19	3	6 a 7	Culturista	Estudiante universitario, área de negocios	En pareja, sin hijos
Fabiola	19	2	5	<i>Fitness</i>	Estudiante universitaria, área de arte	Soltera, sin hijos
Pedro	23	2	5 a 6	<i>Fitness</i>	Trabajador independiente	En pareja, sin hijos
Victoria	47	5	4 a 5	<i>Fitness</i>	Trabajadora, distintos rubros	Casada (separada y en pareja), con 2 hijos
Nelson	27	3	6	Culturista	Trabajador, área de educación	Casado, sin hijos
Víctor	24	3	5	<i>Fitness</i>	Estudiante universitario, área de salud	En pareja, sin hijos
Angélica	36	3	4 a 5	<i>Fitness</i>	Ama de casa	Casada, con una hija
Eduardo	40	15	5 a 6	Fierrero	Profesional, área empresarial	Soltero, sin hijos
Carlos	26	8	5 a 6	Fierrero	Profesional, área de ciencias sociales	Soltero, con una hija
Javier	48	20	5	Culturista	Trabajador, área de ventas	Casado (separado y soltero), con hijos
Carolina	26	4	5 a 6	<i>Fitness/</i> Fierrera	Trabajadora, área de turismo	En pareja, con una hija

Se usan nombres ficticios para preservar el anonimato de los informantes.

steps y colchonetas, y enfrente una serie de trotadoras colocadas delante de televisores y anuncios comerciales. La pared que da al norte está colmada de espejos. Hacia el sur la vía pública se aprecia desde grandes ventanales. Entre estas dos zonas se hallan las máquinas de ejercitación. Al fondo, están las mancuernas, las barras y los baños.

En este segundo nivel las máquinas de ejercitación se ubican de preferencia frente a los espejos. En ellos los usuarios revisan constantemente sus movimientos al ejercitarse, se observan a sí mismos y también a otros. Los espejos resultan clave para observar a la gente que circula, para motivarse, criticarse, para ver hasta dónde se marca el sudor en la ropa y hasta los detalles de los músculos. Es más, si no están conformes con lo que el espejo refleja, muchas personas buscan otro donde el juego de luz y sombras les favorezca.

Los asistentes habituales al gimnasio saben cómo posar ante el espejo. Trabajos como los de Gimlin (2002), Fussell (2003), Crossley (2004), Vélez y Marín (2011) y Sassatelli (2010) describen este proceso de aprendizaje. En el caso de mis informantes, han aprendido poses y movimientos. Ellos y ellas se miran desde la totalidad del cuerpo hasta puntos específicos. Flexionan los músculos de manera que puedan observar lo que se denomina “cortes”. Los cortes musculares aparecen cuando, dada una elevada masa muscular, sumada a poca grasa corporal, la separación entre músculos y venas se hace evidente. También se le llama estar “rayado”, “seco”, “definido”, “marcado”, “tonificado”, “trabajado”, “vascularizado”, “limpio”. La forma de los músculos, su tamaño, las “rayas” que los separan, la simetría entre éstos y las venas que los atraviesan son examinados y vistos en los espejos.



JERÓNIMO PALOMARES GALVÁN ▶ Santa Cruz Pueblo Nuevo, Estado de México, 2010 (serie Mujeres de maíz).

El reverso de un cuerpo “rayado” se llama “estar en volumen”, “*off season*”, “no limpio” o “en periodo de masa”. Estos conceptos son utilizados sobre todo por los varones, pues mientras a las mujeres no les gusta subir de peso, los hombres ven en ello la oportunidad de transformar esos kilos en músculos. Por ejemplo, a mi pregunta: ¿qué prefieres: ganar un kilo de masa muscular o perder un kilo de grasa? Seis de mis informantes varones optaron por la primera opción y todas las mujeres por la segunda.

Las máquinas de entrenamiento presentan una distribución espacial basada en la zona del cuerpo que ejercitan. Es decir, hay una zona para aparatos de abdominales, otra para entrenar las piernas, los pectorales, etc. Lo relevante es que los movimientos, los ejercicios y el tránsito por el gimnasio se encuentran en estrecha relación con la disposición de cuestiones tanto físicas como simbólicas. El trabajo de McDowell (2000) resulta interesante a este respecto, pues expone cómo la arquitectura, los objetos, los colores, los accesorios o la iluminación se mezclan con las actitudes, los gestos y las palabras de las personas que ocupan esos espacios. El ambiente físico ayuda a la interacción social, genera valoraciones y relaciones de poder.

Las máquinas, los espejos, el sector de pesos libres determinan el desplazamiento de las personas por el gimnasio en función de los músculos que desean trabajar. Asimismo, los usuarios aprenden qué sectores son más acordes a sus necesidades, a sus habilidades técnicas o de fuerza. Debido a esto, es común ver a usuarios recurrentes en el sector de pesos libres, a novicios en el de máquinas y a mujeres en el de máquinas cardiovasculares y pelotas de entrenamiento.<sup>5</sup> La disposición espacial de los elementos del gimnasio obedece tanto a una optimización de los espacios y una sectorización de los usuarios como a una optimización del tiempo de entrenamiento.

La ubicación de las máquinas según la zona del cuerpo que afecta, sumada a los entrenamientos

localizados, hace que el cuerpo humano se entienda como fragmentado, compuesto por grupos musculares específicos. Esta segmentación incluso afecta a un mismo músculo, se habla de abdominal bajo, medio, oblicuo y superior; de hombro posterior, superior, lateral, etc. Al concebir el cuerpo como fragmentado, casi como un otro, es común oír frases como: “voy a darle duro a los brazos”, “mis piernas no quieren crecer, las machaco y nada”, “yo soy de pectoral porfiado, no hay caso, no lo puedo desarrollar”.

Ahora bien, el factor principal y común entre aquellos que “sí entrenan” es la búsqueda del cansancio y el dolor muscular. Por ello, el descanso en la realización de los ejercicios debe ser lo suficiente sólo para recuperar el aliento y volver a empezar. Entre los usuarios recurrentes es común que algunos cuenten los segundos de descanso o que se guíen con un reloj para no reposar ni un segundo más de lo necesario. Eduardo señaló: “hay que descansar 45 segundos, con eso es suficiente”.

Aunque el gimnasio suele ser ruidoso debido a la música que suena a todo volumen, además del ruido ambiente, la concentración es fundamental para mis colaboradores: mientras se entrena no se habla ni se bromea, por el contrario, se concentra la atención en la ejecución de los ejercicios y en cómo se sienten los movimientos en el cuerpo. Luego de acabado el ejercicio, se descansa lo menos posible, a lo más se intercambia un par de frases y se inicia el siguiente ejercicio.

Esta disposición continua al entrenamiento remite a una marca de distinción entre los usuarios.<sup>6</sup> Están los que “entrenan” y los que “vienen a puro conversar”. Se apela a estas personas también como aquellos que “vienen a puro pasarse”, “a calentar

---

5 En un estudio etnográfico, Dworkin (2001) encontró este mismo patrón.

6 Esta forma de distinción se observa en los trabajos de Sassatelli (2010) y Landa (2011).



el asiento”, “gente [a la] que le sobra el tiempo y no halla qué hacer”. Victoria indicó:

Victoria: Me cargan las figuritas.

Alexis: ¿Cuáles figuritas?

Victoria: Ésas que andan en el gimnasio puro paseándose, creen que la cuestión es pasarela y andan de arriba a abajo paseándose. Si uno viene al gimnasio, viene a entrenar. Si se quieren lucir, cómo no se van a la playa mejor.

Si bien en el gimnasio se puede hacer deporte sin estar sometido a la presión de perder o ganar, de discutir o depender de compañeros, de ser humillado o tener una mala “presentación”, el entrenamiento para mis informantes es personal y sustancial, se requiere disciplina, voluntad y gran dedicación individual. Diego expuso: “esto es puro corazón”. En este sentido, como Sassatelli (2010) señala, los gimnasios están relativamente separados de la realidad cotidiana como espacios especializados, pues operan sobre la base de normas locales que se traducen, negocian y filtran. De ahí, por ejemplo, que al dolor físico y el cansancio, más que evitarlos, se les persigue.

De modo que dentro del gimnasio se forma una lógica en la que existe una colaboración y una vigilancia no mentada, en especial entre los usuarios recurrentes: las personas se dan ánimo, se observan. En su mayoría no son indiferentes a su entorno. Los demás sirven como ejemplo, bueno o malo, para motivar el entrenamiento y la dedicación. El gimnasio se transforma en un lugar instrumental y a la vez en un sitio con características especiales. No es lo mismo entrenar en casa, es necesario asistir a este espacio, por eso muchos lo llaman: “mi segundo hogar”, “mi templo”. Es más, muchos usuarios argumentaron que aunque estén muy cansados o no quieran ir al gimnasio igual deben llegar, deben “hacer acto de presencia”. Durante mi trabajo en terreno vi a muchas personas presentarse cansadas, resfriadas,

lesionadas o enfermas que señalaban: “al menos cumpla con venir un rato”. Fabiola dijo: “lo que pasa es que en el gimnasio la energía se transmite”.

## Significar el entrenamiento

En el trabajo de campo pude observar que no todas las personas acuden al gimnasio para mejorar su condición física. Muchos asisten para conocer gente, para salir de la rutina, porque la empresa donde trabajan tiene un convenio con el gimnasio y por prescripción médica, entre otros factores. No obstante, tiende a existir una relación entre cómo la persona califica al gimnasio y a sí misma, con su modo de entrenar y el esfuerzo que dedica al gimnasio. La investigación reveló que la mayoría de quienes se asumen como deportistas por ir al gimnasio es la que despliega más esfuerzo en sus entrenamientos.

Como argumenta Cuenca (en Reverter y Barbany, 2007), estas actividades no pueden calificarse como ocio, pues el ocio no es tiempo libre, como en ocasiones se cree, y tampoco una actividad, es más bien un modo de ser y de percibir, un estado mental, o si se quiere, un ámbito de experiencia humana determinado por la actitud con la que se lleva a cabo una acción. Mis informantes ven el gimnasio como un lugar en el que pueden dedicarse a sí mismos, donde pueden mostrarse y demostrar a los demás que son capaces de alcanzar metas. En este sentido, la unidad básica de la “cultura de gimnasio” es el entrenamiento. El entrenamiento es el instrumento con el cual pueden lograrse objetivos, si bien existen otros factores que van de la mano también, como la alimentación.

La mayoría de los entrenamientos sigue una rutina. Puede ser que un instructor le haya dado una al usuario o que el usuario la haya creado por sí mismo. Ahora bien, todo usuario recurrente sabe y posee varias rutinas. Mas, cabe aclarar, como expone



JERÓNIMO PALOMARES GALVÁN ▶ Santa Cruz Pueblo Nuevo, Estado de México, 2010 (serie Mujeres de maíz).

Crossley (2004), que uno podría estar tentado a decir aquí que al cuerpo se le ejercita y se le transforma mediante su sometimiento a un régimen impuesto desde el exterior, al igual que los descritos por Foucault (1998). Si bien hay mucho de cierto en la afirmación, es sólo la mitad de la historia. La disposición al entrenamiento y el esfuerzo que se le dedica han sido programados y pensados por los propios usuarios, a partir de sus propios intereses. Son ellos quienes se adhieren a tal régimen por sí mismos.

Tanto las rutinas y los movimientos como las intensidades son aprendidos poco a poco. Lograr un conocimiento encarnado de esta práctica requiere tiempo y dedicación. A partir de cómo “afectan” al cuerpo y de los consejos de instructores u otros usuarios recurrentes se desarrolla esta comprensión.

El que una rutina de entrenamiento afecte al cuerpo quiere decir que a corto plazo generará cansancio y dolor muscular, y de mediano a largo plazo repercutirá en cambios físicos, de fuerza o también de resistencia. En este sentido, los usuarios hablan de que el “músculo se acostumbra”, por lo que con frecuencia varían o mezclan rutinas de entrenamiento. Lo que se busca es “engañar al músculo”, es decir, ejercitarlo constantemente de manera distinta para que no alcance a adaptarse a la rutina y sea más fácil fatigarlo.

Otros de los códigos y significados asociados al entrenamiento es que existen signos morales que exhiben conceptos como prestigio, esfuerzo, sabiduría. Autores como Kaufmann (1995), Gil (2000), Le Breton (2002) y Goffman (1995; 2004) señalan



que en la presentación física se juegan valores morales de la sociedad. La mirada de un otro produce un juicio que fija de entrada una categoría social o moral en relación con la apariencia. De esta suerte, alguien delgado tiende a ser visto como sano, esforzado, bello. Alguien obeso puede percibirse como descuidado, enfermo y feo.<sup>7</sup>

En los gimnasios no operan las jerarquías clásicas, pues no son del todo evidentes —clase social, nivel educacional, profesión, etc.—. En el gimnasio se gana “estatus” según la forma física y el empeño puesto en los entrenamientos, pues ahí se reconocen ciertas cualidades.<sup>8</sup> Valdés y Fuentes (2010: 91) señalan que “en el mundo moral del *fitness* el indicador por excelencia del nivel de rendimiento, autocontrol y adaptabilidad que posee el sujeto es el cuerpo”.

Debe tomarse en cuenta que el gimnasio es uno de los pocos lugares donde se pueden contemplar cuerpos con poca ropa o desnudos a diario y con normalidad. En los camarines las personas se pasean mostrando algo cada vez más íntimo, como la desnudez. Profesores universitarios, abogados, mujeres profesionistas y amas de casa, estudiantes y oficinistas pueden contemplarse y juzgarse según la apariencia física, situación que promueve cierto crédito a quienes gozan de un cuerpo más tonificado, independientemente de su edad, de sus ingresos o de su estatus social.

El profe que me entrena lo elegí porque a pesar de tener sus años, se ve súper bien. O sea, si está así es porque algo debe saber (Angélica).

Mira, ese flacuchento que está allá, ése, ése es mi profe de inglés, pesa menos que un paquete de britas (Diego).

Cuando yo llegué, como era flaquito, todos me daban consejos, todos se quebraban delante de mí, después, cuando empecé a tener más fuerza,

cuando empecé a levantar los mismos pesos que los demás o más, ahí ya nadie me decía nada, incluso empezaron algunos a preguntarme a mí (Pablo).

En mi investigación fui testigo de una escena ilustrativa. Javier se encontraba en medio de un grupo de personas, algunas de ellas eran entrenadores del propio gimnasio, hablaban y aleccionaban sobre entrenamiento y dieta balanceada. Si bien es cierto que era una conversación informal, pude ver en sus ojos y su lenguaje corporal que Javier se enorgullecía de sus conocimientos y cómo los propios instructores, muchos de ellos profesores de educación física, le consultaban respecto a algunos ejercicios.

Elementos como el ahínco o el sudor también funcionan como componentes de prestigio, principalmente entre los varones. El sudoroso es alguien que ha hecho bien su trabajo, es alguien que no entrena como “jugando”, sino que se lo toma en serio. En camarines los varones señalan sus camisetas mojadas producto del arduo entrenamiento, algunos estrujan sus prendas para que caigan copiosas gotas al suelo en señal de orgullo. En este sentido, y tomando en cuenta lo que plantea Gooldin (2008), nos encontramos frente a una moralidad encarnada, que se desarrolla y se gana con la experiencia de lucha, resistencia, superación de obstáculos y metas autopropuestas alcanzadas, pero a la vez, muchas de ellas son visibles para todos, como la pérdida de peso o la ganancia de masa muscular.

En otras palabras, Gooldin (2008) explica que para las anoréxicas la experiencia del hambre, lo que implica dolor físico y sufrimiento, se transforma en un sentimiento de autoeficacia, de poder y logros,

---

7 El trabajo de Young (2000) es un claro ejemplo de cómo la apariencia física posee significados sociales: se tiende a creer que el perverso y degenerado es feo —y hombre— y que el bueno es hermoso —hombre o mujer—.

8 Para profundizar este punto véanse Klein (1986), Wacquant (1999), Rodríguez (2009), Valdés y Fuentes (2010).

que constituye un sentido de la individualidad heroica. De la misma forma, la disciplina, el dolor y el sudor producto de los entrenamientos se significan como una forma de demostrar carácter y tesón.

Cabe hacer la precisión, según las ideas de Douglas (2002), de que el sudor comunica peligro, la posibilidad de contagio, de contaminación, por lo tanto, se le ve como algo sucio, algo que uno rechaza. Ahora bien, dentro del ambiente del gimnasio, se mezclan los fluidos de todos los asistentes y a veces hasta se pueden salpicar unos a otros en determinados movimientos. Esto es aceptado entre conocidos, entre duplas de entrenamiento, entre aquellos que son parte de la “cultura de gimnasio” y tiende a naturalizarse. La situación es distinta entre ajenos, si por el entrenamiento se dejan pequeños charcos de sudor en el suelo o en los equipos, esto crea un potencial para la vergüenza, por lo que los más preocupados siempre secan con su toalla toda muestra de sudor. Las clases de *spinning* son un buen ejemplo de la superación de obstáculos, del sudor como muestra del esfuerzo y del ahínco que debe desplegarse en los entrenamientos. Los instructores utilizan frases como:

Alcancen el objetivo, aunque sea cuesta arriba, se debe siempre llegar a la cima.

Si quieren pedalear despacio, salgan a dar una vuelta en bicicleta a la calle. Acá venimos a entrenar.

Sólo ustedes saben si están dando el 100%, así que no se engañen, no se perjudiquen y pedaleen con todas sus fuerzas.

¿Quién dijo que era fácil la vida? Nada se regala en este mundo, sólo podemos cumplir nuestras metas con mucho esfuerzo.

Demuéstrenme lo grandes que son, demuéstrenmelo en la manera en que entrenan.

Saquen todo lo malo que llevan dentro, los problemas se van sudando.

El cuerpo y la actitud desplegada en el gimnasio se presentan entonces como signos morales que hablan por la persona. El esfuerzo, el arrojo físico, la fuerza de voluntad y la dedicación que se exhiben al realizar un ejercicio y asistir diariamente al gimnasio son testimonio de cualidades que los otros pueden ver y que permiten diferenciaciones e incluso privilegios dentro del gimnasio. Es común ver situaciones así: que las personas cedan las máquinas de entrenamiento a los que “realmente entrenan” si necesitan usarlas, que la gente los salude o les pregunte cosas, y que los profesores de *spinning* les reserven una bicicleta, pues ellos son “cumplidores y esforzados”.

Respecto del entrenamiento de mis informantes, encontré personas que se preocupan por la técnica, por realizar ejercicios cardiovasculares o por el peso que levantan, pero más allá del tipo de entrenamiento, siempre se percibe en ellos un “compromiso” con el entrenamiento, una actitud de esfuerzo, sistematicidad y búsqueda de progresos. Cabe mencionar que puede ser tal el arrojo que según algunos se debe manifestar en el gimnasio, que síntomas como náuseas o mareos son significados como normales, incluso para algunos son etapas necesarias que se persiguen para alcanzar los objetivos deseados. En este sentido los hombres, sobre todo aquellos con concepciones más culturistas, ven en el vómito o en las náuseas un elemento positivo. En el entrenamiento de muchos colaboradores fui testigo de que entrenaban a tal punto que no podían hacer una repetición más, incluso con alguien ayudándoles.

De este modo, la práctica de actividades que implican una gran exposición y manejo de la corporalidad tienden a producir una relación más compleja y cercana con el propio cuerpo. Ahora bien, a mi juicio, es muy importante hacer una distinción por tipos de usuario entre las personas asiduas al gimnasio. Están los culturistas, los levantadores de pesas o



JERÓNIMO PALOMARES GALVÁN ▶ Santa Cruz Pueblo Nuevo, Estado de México, 2010 (serie Mujeres de maíz).

“fierros”<sup>9</sup> y las personas *fitness*. Esta distinción es relevante, pues según el tipo de usuario encontraremos tipos de comportamiento tanto dentro como fuera del gimnasio. Si bien existe una lógica común entre todos, los matices y los énfasis son distintos.<sup>10</sup>

Maguire (2007) expone que las metas en el culturismo y el *fitness* son distintas. Este último concepto se asocia tanto al entrenamiento en el gimnasio como a una condición física que se identifica con lo natural, la energía, la agilidad, la esbeltez. En el culturismo, en cambio, se busca el máximo desarrollo muscular, podríamos decir que el físico esbelto del *fitness* es llevado al extremo en el culturismo. Definir a quién llamar un culturista o no supone un problema, porque “el culturismo es una actividad con distintos grados de participación” (Strong, 2003: 163). Además, el número de personas que

compiten y se ganan la vida con esta actividad es muy reducido, sin embargo, son muchos los que entrenan en su tiempo libre de acuerdo con los principios del culturismo sin la intención de competir (Hedblom, 2009). Aquellos conocidos como “fierros”, pueden ser culturistas o no, se caracterizan por usar pesos libres en sus entrenamientos para desarrollar la fuerza muscular, por encima del resultado estético.

---

9 Con frecuencia, las barras y las mancuernas son denominadas por los usuarios como “fierros”. Se les llama gimnasios “fierros” a aquellos frecuentados por los apasionados del entrenamiento con estos implementos.

10 También es relevante hacer la distinción entre los que compiten, los que han competido o piensan competir y los que nunca han competido ni desean hacerlo.

Esta tipología es valiosa, pues cada grupo entiende y ve de manera distinta lo que puede ser un cuerpo equilibrado, el marco de peso corporal ideal, una sesión de entrenamiento satisfactoria y un estilo de vida particular. De esta forma, la actividad de ejercitación diaria y constante produce sensaciones y una relación especial con el cuerpo en la que, según el tipo de usuario, se significarán con más o menos ímpetu determinadas prácticas.

### Significar el dolor y el cansancio

Tal vez uno de los mejores ejemplos para denotar esta relación compleja entre gimnasio y entrenamiento es la percepción del dolor y el cansancio, pues lo común es esquivar cualquier actividad o factor que los cause, mas este raciocinio no opera así en el gimnasio. Los usuarios recurrentes señalaron que infieren que el dolor y el cansancio que producen las sesiones de entrenamiento, más que ser buscados en sí mismos, son parte de una etapa necesaria para alcanzar beneficios. El dolor es una consecuencia, más que un objetivo. En la racionalidad de mis informantes, el dolor y el cansancio han sido contruidos como indicadores de que el entrenamiento funciona: “si te duele el músculo, es porque está trabajando”. El cansancio es la sensación principal en el entrenamiento y existe una graduación en su percepción, puede ser general o local. El dolor se va produciendo de a poco, y sobre todo, se siente los días posteriores al entrenamiento.

Pedro señala: “cuando al otro día amanece adolorido significa que hiciste bien la pega, porque si despertay como si nada, entonces no entrenaste lo suficiente”. En esta lógica, al preguntar a algún usuario cómo había estado su entrenamiento, más de una vez obtuve la respuesta: “mañana voy a saber”.

Como exponen Bendelow y Williams (1995), Monaghan (2001), Crossley (2004) y Cortázar (2010), las personas en el gimnasio suspenden

temporalmente el hábito de dejar la actividad en el momento en que sienten dolor o que les hace falta aire, y activan el hábito adquirido de sentir cómo el músculo se agota, se siente incómodo, se quema, arde, y lo significan como algo positivo.

Después de conversar con mis informantes, y en términos analíticos, he llegado a convenir la existencia de tres tipos de dolor: 1) el dolor muscular, resultado de un buen entrenamiento y muy relacionado con el cansancio, pues en la medida en que uno “cansa al músculo” se cree que dolerá; 2) el dolor articular de codos, muñecas o rodillas —según su intensidad son tomados como naturales, “gajes del oficio”, o con mayor preocupación—, pequeños dolores por el rompimiento de callosidades, algunas inflamaciones, rasguños o amaratamientos por el uso de máquinas, entre otros, y 3) dolores de lesiones, que no se buscan ni se desean porque resultan fatídicos, pues no sólo atentan directamente contra la salud, sino que tampoco permiten el entrenamiento.

De esta manera, existe una encarnación en la práctica de entrenamiento. Luego de un tiempo de asistir al gimnasio los usuarios aprenden a relacionarse con el propio cuerpo, aprenden a distinguir entre un dolor que es sólo “una molestia” y no se le da mayor atención, y una lesión que requiere descanso o una visita al médico. El dolor no es una sensación, sino una percepción individual, es decir, es un significado (Le Breton, 1999). Lo mismo pasa con el cansancio. Se dice que sin esfuerzos no hay ganancias,<sup>11</sup> pero también se predica que “es en el

---

11 La frase *no pain no gain*, que puede traducirse como “sin dolor no hay ganancias”, es muy utilizada por los hombres que entrenan. Asimismo, podemos encontrarla tanto en videos de ejercitación, como en manuales de entrenamiento y en ropa deportiva. Durante mi trabajo de campo pude constatar que quienes la usan comprenden el significado último de la frase, aun cuando muchos no hablan inglés y no pueden especificar qué significa *pain* o *gain*. Para profundizar sobre este argumento se puede revisar el trabajo de Rodríguez (2010).

descanso cuando crece el músculo”, “si entrenas mucho el músculo se funde”, “el sobreentrenamiento es fatal”. Por lo tanto, los usuarios deben “sentir” sus cuerpos e interpretar las sensaciones de cansancio o dolor. Cabe señalar también que el propio cuerpo se acostumbra, así ya no se forman heridas en las manos, moretones y los músculos duelen menos. La subjetividad y el cuerpo asimilan este proceso de entrenamiento sistemático.

Averigüé cómo saber cuándo se está entrenando al 100% y cuándo se está sobreentrenando. Se me explicó que no hay una forma universal de saberlo, en mis notas de campo tengo frases como: “cada cuerpo es diferente”, “depende de tu genética”, “es una cosa que se siente”, “es algo que se aprende con los años, el cuerpo sólo te dice cuándo necesitas descansar”. Además, en varias conversaciones pude dilucidar que esta búsqueda, control y goce del dolor muscular y el cansancio producto del entrenamiento es algo que se oculta ante personas que están fuera del círculo del gimnasio.

Porque me gusta venir al gimnasio a mí me han dicho de todo: que tengo la autoestima baja, que soy superficial, que estoy loco, de todo (Javier).

Cuando alguien me pregunta de cómo desarrollé mi físico, hay que quedarse callado mejor; si me preguntan si voy al gimnasio, respondo que sí y punto, porque si tú le explicas todos los sacrificios, toda la plata y más encima lo bruto de los entrenamientos, de seguro te van a criticar (Eduardo).

La gente no entiende, nos ven como bichos raros, cabezas de músculos dicen... Uno entrena porque le gusta y el cansancio o dolor que uno pueda sentir también nos gusta, ¡pa' eso venimos! (Javier).

El dolor es algo mental, no físico, si me pego con una barra en el pie obvio que me va a doler, pero los dolores al otro día de entrenar es sólo ácido

láctico, es una molestia, pero no te va a pasar nada, no hay que hacerle caso (Eduardo).

En consecuencia, se puede señalar que en las prácticas de entrenamiento que despliegan mis informantes encontramos una gran cantidad de significados y creencias que se aprenden y desaprenden. Entre los significados asociados al entrenamiento intenso, son demandados en la cultura del gimnasio el dolor, la disciplina y el cansancio, pues se consideran indicadores de un entrenamiento bien ejecutado y son signos de un estilo de vida deportista. Además, se les ve con apremio y obligatoriedad, pues resultan actividades satisfactorias que no sólo producen goce en su realización, sino que generan otras instancias también deseadas, como el atractivo físico, la relación, conocer a otros individuos, “botar estrés”, prestigio o sentirse realizados como personas.

## Conclusiones

Está comprobado que la actividad física mejora la salud, genera endorfinas y catecolaminas, incrementa los niveles de estamina y dopamina, y produce sensaciones placenteras (Jackson y Csikszentmihalyi, 1999; Gimlin, 2002; Franco, Ayala y Ayala, 2011). No obstante, en este artículo se ha intentado demostrar que nociones como prestigio, integridad, coraje y decisión son también variables que ayudan a que las personas asistan asiduamente al gimnasio.

Asimismo, en el gimnasio existen códigos y significados asociados al entrenamiento, como la idea de que la ejercitación, el esfuerzo y la dedicación pueden mejorar y hasta modificar ciertas partes del cuerpo. La figura humana es perfectible, independientemente de cómo esté.

Los estilos de vida, la forma de pensar y de sentir se desarrollan en lugares comunes relacionados con valores aprendidos. Por esto en el gimnasio se aprende una moralidad que siempre está en juego,





JERÓNIMO PALOMARES GALVÁN ▶ Santa Cruz Pueblo Nuevo, Estado de México, 2010 (serie Mujeres de maíz).

cuyos indicadores pasan por el cuerpo que se posee, la frecuencia de la asistencia al gimnasio, el esfuerzo y el brío desplegados en este espacio. De manera que no basta sólo con asistir al gimnasio, además se debe entrenar con ímpetu y sin descansos. Estos valores, normas y códigos son atribuidos y aprendidos en el día a día. Por ello, el gimnasio es ejemplo de un espacio donde muchas personas han creado el método para la autorrealización, para distinguirse de los demás, para dar sentido a sus experiencias cotidianas, y de cómo esto puede ser reflejo de un individualismo identificable con el sujeto liberal.

Se debe aclarar que sentir es también una forma de juzgar. El sentido que se le da a las experiencias físicas, por ejemplo al dolor, está mediatizado por un contexto comunitario. El gimnasio y sus

integrantes socializan esta sensación y refuerzan los sentidos que se le atribuyen, pues si bien el dolor es algo personal, es también una experiencia común, especialmente entre personas como mis informantes. Asimismo, ellos no buscan cualquier tipo de dolor, sino el dolor muscular producto de entrenamientos intensos, esa forma del dolor a la que se han acostumbrado y han naturalizado con sus entrenamientos sistemáticos.

La asistencia al gimnasio y la preocupación por el entrenamiento pueden ser vistos como una tendencia que sigue patrones normativos, y si se quiere, de dominación, pero esta práctica también se constituye como una herramienta para la resistencia y la agencia en la construcción y reconstrucción del yo contemporáneo. Para mis informantes, asistir al gimnasio se despliega como una instancia en la que pueden conocerse y desarrollarse, aprenden a conocer sus cuerpos, sus capacidades y emociones, y en este proceso renegocian las normas sociales más que estar determinados o movilizadas por ellas. El propio gimnasio es entendido como un espacio cargado de significados, donde mis informantes consiguen dedicarse a ellos mismos, apoyarse y apoyar a otros siempre de acuerdo con un entrenamiento metódico. El trabajo sobre el cuerpo es un trabajo en sí mismo que genera además un vínculo entre cuerpo e identidad.

Por último, es verdad que en la presentación física se juegan valores morales de la sociedad. La gordura, por ejemplo, carga con una serie de prejuicios negativos, pero es relevante destacar que mis informantes no sólo buscan mejorar su apariencia física con el entrenamiento arduo, pues si éste fuera el sentido último, podrían recurrir a una cirugía plástica o a otros procedimientos. Lo relevante para muchos de ellos es el sentido ético de hacer algo por ellos mismos, el esfuerzo por ser distintos, por cambiar, por mejorar. Es decir, existe una moralidad en juego que refuerza y suscita el entrenamiento afanoso como muestra de carácter e integridad. **D**



## Bibliografía

- Actuel Marx*, núm. 9: *Cuerpos contemporáneos: nuevas prácticas, antiguos retos, otras pasiones*, LOM, Santiago.
- Bendelow, Gillian y Simon Williams, 1995, "Pain and the Mind-Body Dualism: A Sociological Approach", en *Body & Society*, vol. 1, núm. 2, pp. 83-103.
- Breton, David Le, 1999, *Antropología del dolor*, Seix Barral, Barcelona.
- , 2002, *La sociología del cuerpo*, Nueva Visión, Buenos Aires.
- Carini, Catón Eduardo, 2009, "La estructuración ritual del cuerpo, la experiencia y la intersubjetividad en la práctica del budismo zen argentino", en *Religião e Sociedade*, vol. 29, núm. 1, pp. 62-94.
- Cortázar, Francisco Javier, 2010, "Cuerpos perfectos: sociología de la construcción corporal en reinas de belleza y físico-culturistas", en *Actuel Marx*, núm. 9: *Cuerpos contemporáneos: nuevas prácticas, antiguos retos, otras pasiones*, pp. 95-114.
- Crossley, Nick, 2004, "The Circuit Trainer's Habitus: Reflexive Body Techniques and the Sociality of the Workout", en *Body and Society*, vol. 10, núm. 1, pp. 36-69.
- Douglas, Mary, 2002, *Purity and Danger: An Analysis of Concept of Pollution and Taboo*, Routledge, Londres.
- Dworkin, Shari L., 2001, "'Holding Back': Negotiating the Glass Ceiling on Women's Muscular Strength", en *Sociological Perspectives*, vol. 44, núm. 3, pp. 333-350.
- Foucault, Michel, 1998, *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*, Siglo XXI Editores, México.
- Franco Jiménez, Alejandra, José Ayala Zuluaga y Carlos Ayala Zuluaga, 2011, "La salud en los gimnasios: una mirada desde la satisfacción personal", en *Hacia la Promoción de la Salud*, vol. 16, núm. 1, pp. 186-199.
- Fussell, Samuel Wilson, 2003, *Muscle. Confessions of an Unlikely Bodybuilder*, Perennial, Nueva York.
- Gil, Enrique, 2000, *Medias miradas. Un análisis cultural de la imagen femenina*, Anagrama, Barcelona.
- Gimlin, Debra, 2002, *Body Work. Beauty and Self-Image in American Culture*, University of California Press, Berkeley.
- Goffman, Erving, 1995, *Estigma. La identidad deteriorada*, Amorrortu, Buenos Aires.
- , 2004, *La presentación de la persona en la vida cotidiana*, Amorrortu, Buenos Aires.
- Gooldin, Sigal, 2008, "Being Anorexic Hunger, Subjectivity, and Embodied Morality", en *Medical Anthropology Quarterly*, vol. 22, núm. 3, pp. 274-296.
- Hansen, Roger y Alexandre Fernandez Vaz, 2004, "Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação", en *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, vol. 26, núm. 1, pp. 135-152.
- Hedblom, Christina, 2009, *The Body is Made to Move. Gym and Fitness in Sweden*, Stockholm Universitet, Estocolmo.
- Jackson, Susan y Mihaly Csikszentmihalyi, 1999, *Flow in Sports. The Keys to Optimal Experiences and Performances*, Human Kinetics, Illinois.
- Kaufmann, Jean-Claude, 1995, *Cuerpos de mujeres, miradas de hombres. Sociología de los senos desnudos*, LOM, Santiago.
- Klein, Alan, 1986, "Pumping Irony: Crisis and Contradiction in Bodybuilding", en *Sociology of Sport Journal*, vol. 3, núm. 2, pp. 112-133.
- Landa, María Inés, 2011, "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, Barcelona.
- Maguire, Jennifer, 2007, *Fit for Consumption. Sociology and the Business of Fitness*, Routledge, Londres.
- Markula, Pirkko y Richard Pringle, 2006, *Foucault, Sport and Exercise. Power, Knowledge and Transforming the Self*, Routledge, Londres.
- McDowell, Linda, 2000, *Género, identidad y lugar. Un estudio de las geografías feministas*, Cátedra, Madrid.
- Monaghan, Lee, 2001, "Looking Good, Feeling Good: The Embodied Pleasures of Vibrant Physicality", en *Sociology of Health and Illness*, vol. 23, núm. 3, pp. 330-356.
- Morris, David, 1993, *La cultura del dolor*, Andrés Bello, Santiago.
- Novomerc Chile y Latinoamérica, 2005, "G. S. E. en las principales comunas de Santiago", disponible en línea: < <http://novomerc.cl/datos.html>>.
- Reverter, Joaquín y Joan Ramón Barbany, 2007, "Del gimnasio al ocio-salud. Centros de fitness, fitness center, fitness & wellness, spa, balnearios, centros de talasoterapia, curhotel", en *Apunts. Educación Física y Deportes*, núm. 90, pp. 59-68.
- Rodríguez, Alejandro, 2009, "En el gimnasio: sala de musculación, disposición del espacio y estrategia de los actores", *Efdeportes*, año 14, núm. 133, pp. 1-7.
- , 2010, "'Cállate y entrena. Sin dolor no hay ganancia': corporalidad y prácticas ascéticas entre fisicoculturistas amateurs", en *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, núm. 3, pp. 51-60.

- Sassatelli, Roberta, 2010, *Fitness Culture. Gyms and the Commercialisation of Discipline and Fun*, Palgrave Macmillan, Londres.
- Sossa, Alexis, 2013, "Trabajando sobre la corporalidad. Un análisis etnográfico a los usuarios recurrentes de un gimnasio comercial en la zona sur-oriental de Santiago de Chile", tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica de Chile-Instituto de Sociología, Santiago.
- Strong, Jeremy, 2003, "The Language of Bodybuilding", en *Paragraph*, vol. 26, núms. 1-2, pp. 163-174.
- Valdés, Jimena y Roberto Fuentes, 2010, "Vigilancia al cuerpo femenino y construcción de sí: un gimnasio femenino como espacio de gubernamentalidad", en *El Cotidiano*, núm. 161, pp. 63-67.
- Vélez, Ana María y Andrés Marín, 2011, *El dolor y el espejo como indicadores de la transformación corporal en las narrativas de jóvenes asistentes al gimnasio*, Universidad de San Buenaventura (Psicología), Medellín.
- Wacquant, Loïc, 1999, "Un arma sagrada. Los boxeadores profesionales: capital corporal y trabajo corporal", en Javier Auyero (comp.), *Caja de herramientas: el lugar de la cultura en la sociología norteamericana*, Universidad Nacional de Quilmes, Buenos Aires.
- , 2006, *Entre las cuerdas. Cuadernos de un aprendiz de boxeador*, Siglo XXI Editores, Buenos Aires.
- Young, Iris, 2000, *La justicia y la política de la diferencia*, Cátedra, Madrid.