

**Tesis de grado maestría en Estudios Sociales**

**Universidad del Rosario**

**Más allá del metal: la vida de un fisiculturista novato como experimento etnográfico**

**Camilo Andres Fernández Blandón**  
**Antropólogo**

**2018**

### **Agradecimientos:**

Podría escribir páginas y páginas de agradecimiento para todos aquellos que hicieron parte de la construcción de este trabajo y de mi vida profesional, sin embargo, quiero agradecer primero que todo a mis padres, hermano y a mi madrina por haberme apoyado incondicionalmente durante todo este proceso. Quiero agradecer a Claudia Cortes, mi directora por toda su entrega, paciencia y amor con este proyecto que, gracias a eso obtuvo un gran reconocimiento. Agradezco además a mis profesores y compañeros de la maestría, quienes se tomaron el tiempo de leer mis primeros intentos, me dieron sus opiniones, su apoyo y fuerza para poder culminar con éxito. Finalmente, quiero agradecer a todos los que pasaron esas tardes y noches de gimnasio, entrenando, riendo, comiendo y aprendiendo. Infinitas gracias a todos.

### **Dedicatoria:**

Estas líneas están escritas y dedicadas para todo aquel que decidió tomar este estilo de vida como propio, a todo aquel que tomó la decisión de sacrificar un viernes y un sábado por estar en el gimnasio, a todos aquellos que pueden levantarse a las 4 de la mañana a cocinar y salir a entrenar. Este trabajo es dedicado a todos los que se levantan adoloridos a diario, a todos los que invierten en su cuerpo y en su salud. Este trabajo lo quiero dedicar a todos los que me acompañaron durante estos 3 años, a quienes pasaron extenuantes y destructivas jornadas de entrenamiento. A quienes me dieron sus testimonios, compartieron su pasado y me dieron la posibilidad de estar en su presente y futuro, pues es el gimnasio más que un templo de construcción de cuerpos, es por excelencia el mejor constructor de hermandad. Quiero dedicar este trabajo al fisiculturismo, el mejor deporte que pude haber conocido.

## CONTENIDO

<b>Introducción: La lucha por la convergencia y la unidad. ....</b>	<b>4</b>
<b>Microantropología y etnografía experimental: una propuesta metodológica para los estudios sociales .....</b>	<b>10</b>
<b>El corazón de la práctica.....</b>	<b>14</b>
<b>Breve historia del deporte más antiguo de la historia .....</b>	<b>18</b>
<b><i>Ya está listo: un complicado proceso de transformación corporal. ....</i></b>	<b>26</b>
<b>Primer día: el dolor de la experiencia .....</b>	<b>32</b>
<b>Espejos y mancuernas: objetos que importan .....</b>	<b>41</b>
<b>El mundo anabólico: termodinámica y complejidad metabólica .....</b>	<b>47</b>
<b><i>Deus ex machina</i> .....</b>	<b>54</b>
<b><i>Social media</i>: la construcción virtual del cuerpo deseado.....</b>	<b>60</b>
<b>“La hora del veneno”: estigma y hermetismo entre fisiculturistas.....</b>	<b>70</b>
<b>Entre mitos y bromas: el camino de la construcción del cuerpo natural .....</b>	<b>72</b>
<b>El cuerpo prohibido: utilización de esteroides anabolizantes en el fisiculturismo. ....</b>	<b>74</b>
<b>“Esto se llama evolución”: la visión del cuerpo superior .....</b>	<b>78</b>
<b>A la antigua: Fierros, comida y chuzo .....</b>	<b>81</b>
<b>Diluyendo dogmas: el fisiculturismo como respuesta al dualismo.....</b>	<b>88</b>
<b>La convergencia dialéctica y la noción de “<i>El hombre total</i>” .....</b>	<b>93</b>
<b>La ética experimental: etnografía, disciplina y corporalidad.....</b>	<b>98</b>
<b>¿Estamos realmente preparados metodológicamente? Una mirada crítica al quehacer antropológico .....</b>	<b>106</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>112</b>

## **Introducción: La lucha por la convergencia y la unidad.**

Más de 600 días de trabajo y no me refiero a trabajo académico, me refiero a un trabajo corporal. Durante más de dos años he trabajado mi cuerpo mediante técnicas propias de una práctica particular y a su vez, dicho trabajo ha adquirido una dimensión personal y sentimental. Esta es una introducción a una experiencia compleja, donde el lector está invitado a asumir un rol que probablemente nunca pensó que llegaría a imaginar. A lo largo de estas resumidas páginas, el cuerpo empieza a adquirir una centralidad que muchas veces no es reconocida, pues, es este un vehículo de experiencias y a su vez una herramienta de cambio, pero en todo caso es algo más que solo un compilado orgánico, el cual era para Platón la prisión de todo lo verdaderamente valioso en el ser humano (Benítez, 2013).

Así, más de 1500 horas de trabajo durante los últimos años, se han traducido en algo mucho más que un significativo cambio corporal. Estas horas de trabajo tan específico, han llevado a que mi vida tome un rumbo diferente y no solo lo pienso en términos personales. Como profesional y antropólogo, el sentido y percepción del mundo sensible ha sufrido una abrupta transformación. En los principios de mi formación académica, empecé a analizar el mundo a través de nuevas experiencias y marcos de referencia que para ese entonces, eran sumamente sorprendentes y enriquecedores, pero que con el tiempo fueron variando y empezaron a *naturalizarse* en mi ejercicio profesional. Cuando llevé mi cuerpo al límite de una transformación corporal acompañada de un proceso socio deportivo, ese mundo sensible empezó a cambiar, pues los marcos de referencia de mi propia vida cambiaron, llevándome a analizar ciertos fenómenos sociales a través de un lente empírico, sufriendo en carne propia

las transformaciones y fenómenos que tanto aprovechamos sacar de nuestros objetos de estudio.

Entonces, más de 650 músculos trabajando durante extenuantes jornadas deportivas, han convertido mi cuerpo en un elemento experimental y operativo, la materia prima de un experimento social, deportivo, sentimental e inclusive teórico. Social en la medida que, toda desviación de los estereotipos históricamente implantados es notoria. Deportivo puesto que existe un proceso, un hábito, una rutina y una sacralización de prácticas particulares. Es sentimental porque existe un vínculo con el proceso, pero no resulta operacional o significativo en términos epistemológicos, sino parece ser más una suerte de complejo narcisista que genera una atadura especial con el cuerpo y la práctica. Finalmente, es un complejo teórico difícil de escudriñar, intangible e invisible a la teoría pura con ausencia de un sentido práctico. Es un experimento teórico que busca demostrar de manera didáctica, imaginativa y pragmática que el cuerpo y el hombre no son entidades divisibles y que incluso, intentar llamarlas así, *cuerpo y hombre*, es un error, error por el cual históricamente la academia y la esfera intelectual debería pedir perdón. Y puede esto resultar controversial y demás, pero intento pensar en términos de Latour (2007) y viene a mi cabeza su tesis sobre la crisis de la ruptura entre naturaleza y cultura. Latour piensa esta asimetría en términos un poco más generalizables como explotación, pobreza, etc., sin embargo, es posible pensar que esta asimetría y la segregación de lo natural y lo cultural, está asociado al propósito teórico de este texto.

Cuando escucho esa expresión de naturaleza y cultura, llega a mi cabeza un pensamiento segregacionista del cual ha sido culpable la esfera intelectual a lo largo de la historia. Y somos, todos nosotros, víctimas de ese pensamiento dual, donde mantenemos todo

en esferas inconmensurables, sin detenernos a pensar en la posibilidad de la convergencia, la unidad y la armonía de un mundo flexible, donde tengamos la capacidad de analizar fenómenos de manera integral sin tener que separarlos, culpando a uno o a otro de promover una relación un tanto maquiavélica y medianamente perversa. Así, históricamente, bajo el lente de numerosos teóricos, se ha pensado el cuerpo en términos puramente físicos y asociado a la naturaleza, segregándolo de toda posibilidad de ser un producto social y es aquí, donde se puede ubicar teórica y metodológicamente este trabajo, como un intento de contrarrestar dicha segregación. Esa segregación nos ha llevado a hablar de: *el hombre*, como lo propone Le Breton (1995) en su antropología del cuerpo. Ese *hombre* aparece como un ser intangible, aparentemente invisible en el mundo sensible y que encontramos al interior de un puñado de órganos el cual rotulamos como *el cuerpo* y que es operado por esa entidad superior con tintes de deidad, para relacionarse con el mundo de *los hombres*.

Es sin embargo este debate cuerpo – hombre, algo inscrito un poco más en las corrientes del pensamiento moderno. Esto en la medida que, la dicotomía original se puede rastrear en Platón quien fue el máximo exponente del dualismo entre Alma y Cuerpo. El Fedón de Platón, predicó en su momento la idea de que el cuerpo estaba aprisionando al alma, pensamiento que posteriormente se solidificó gracias a la distinción entre “Res cogitans” y “Res extensa” propuesta por Descartes (Valero, 2012). En un salto temporal amplio hasta los últimos siglos, uno de los exponentes de dicho planteamiento fundamentado en el razonamiento platónico fue Laín Entralgo durante sus primeros trabajos. El médico y académico español, mantuvo en estricta lucha el pensamiento dualista soportado en la filosofía de Heidegger, generando así un complejo juicio sobre la diferencia entre persona y cuerpo. El debate se fundamenta en la idea de pensar que, el cuerpo y la vida biográfica o la

persona, parecen obviamente espacio-temporales, pero finalmente es la persona imposible de pensar como espacio-temporal, pues “no es espacio y tiempo físicos, sino que “está en” ellos, pero asimismo puede no estarlo” (Sellés, 2016). Esta división de la persona biográfica como la entendía Laín, sigue reforzando profundamente la segregación que en su momento propuso Platón y la filosofía reprodujo hasta nuestros días.

Y por tal razón, quisiera que esta segregación pudiese ser resuelta en términos sencillos y que los ilustrativos ejemplos de Bauman (2002), donde todo es líquido, pudiesen servirme de sustrato para resolverlo. ¿Qué puede ser más conmensurable que los líquidos? Imaginen que pudiésemos volver líquido *el cuerpo y el hombre*, para crear teóricamente una sola entidad que fuese un marco referencial para las ciencias humanas y sociales y así, quitarnos de encima esa tradición dualista y crear una ruptura en el entendimiento del mundo, donde lo natural y lo cultural convergen. Lastimosamente, la liquidez en la cual pensó durante tanto tiempo Bauman no me resulta suficiente para lograr tan ambicioso propósito y por tal razón, comencé esta introducción de este modo, hablando del cuerpo, el deporte y demás reflexiones. Este estudio, está encaminado a resolver dicho problema, aquel que se preocupa por tan compleja división del cuerpo y del hombre en términos históricos, por medio del trabajo de modificación corporal brindado por una práctica que no parece ser ni natural ni social exclusivamente, pues tiene componentes de ambos, creando un individuo que no es posible diferenciar o segregar en esos términos duales. Con esto, no estoy diciendo que todos los individuos o actores, pensando en conceptos de Latour (2005), deban someterse a tal práctica para poder evitar la segregación asimétrica. Lo que quiero decir es que, encontré en una práctica muy particular, los elementos suficientes para brindar una interpretación

simétrica de la realidad, de los actores y que, por medio de un experimento que ya propuse desde teórico hasta sentimental, me he acercado a tales supuestos.

Para fines prácticos de esta investigación, no tengo intenciones de escribir o estructurar todo mi andamiaje teórico a través de la Teoría del Actor Red (TAR), sin embargo, Latour ha sido en gran medida un partícipe de dicho andamiaje. Quiero proponer a Latour como un actor de esta investigación, pues ha sido en parte responsable de una gran serie de acciones que se han dado para lograr esta argumentación. Y así, cómo es posible proponer a un autor que no me conoce ni conozco como actor, es igualmente posible asignar dicho rol a todos los participantes en esta investigación. Hemos sido todos actores a lo largo de estos años y es aquí donde los mal entendidos sociológicos que propone Latour (2005), adquieren sentido, para mí y para todo mi ejercicio investigativo. ¿Es en realidad posible pensar las ciencias sociales más allá de únicamente las relaciones entre personas? ¿Es posible pensar un posicionamiento metodológico en el cual, como antropólogo o demás representantes de las ciencias sociales, no pensemos lo social como un residuo de lo político, económico y demás?

Latour genera en mí una infinidad de preguntas cuando retoma la discusión de las dos esferas de la sociología, una, como algo que debemos abandonar y, otra, como algo que debemos adoptar. Y es aquí, cuando quiero adoptar estos juicios y cuestionamientos latourianos pero sin hacer de mi obra una que se estructure en nombre de la TAR pues, mis objetivos resultan un poco más ambiciosos. Sin embargo, gracias a todo esto quiero pensar a todo participante de este trabajo como un actor de aquí en adelante y por todo participante me refiero desde el propio escritor de estas líneas, hasta la última mancuerna, pesa y espejo que me acompañaron durante todo el proceso de campo, experimentación y sufrimiento que



ha quedado plasmado en estas páginas. Es, además, el carácter de este trabajo, uno que hace honor a la propuesta de Latour sobre los híbridos, pues ¿qué más híbrido que un trabajo que se piensa como parte de la solución al problema más filosófico que existe como lo es el de la división entre alma y cuerpo, a través de una práctica como el fisiculturismo? ¿Qué más híbrido que un antropólogo en campo echando mano de la bioquímica para modificar su fisiología y así, dar solución a un problema teórico?

Así, una serie de reflexiones dan vida a esta obra, la cual posiblemente sea ampliamente criticada, pues el enfoque metodológico utilizado puede ser una suerte de autobiografía en principio, pero también, un enfoque con un acercamiento demasiado comprometido. Puede tener sus fallas, sin embargo, a lo largo de este trabajo la reflexión de fondo, más que una respuesta o un intento de aporte frente a la construcción de la respuesta a una problemática, es replantear el papel de la investigación desde las ciencias sociales y llevarnos a pensar, ¿de qué manera nuestros acercamientos al campo están en realidad proponiendo un lente de observación de lo esencial? Y aún más allá, ¿lo esencial para quién? ¿para un puñado de extraños que están en los dominios de seres humanos que han crecido y han desarrollado su vida en dichos lugares o situaciones? ¿somos nosotros quienes en realidad determinamos que es lo esencial en la vida de otros o tenemos que dejarlos hablar y que ellos nos cuenten que es lo realmente esencial y de lo que deberían estar estructurados nuestros esfuerzos investigativos? Son infinidad de preguntas que, por medio de este acercamiento que es en parte novedoso y en parte un remake de algo metodológicamente aplicado hace más de 30 años, pretendo que el lector se haga también y reflexione si tienen cabida en su propio umbral investigativo.

A partir de estas preguntas que he tratado de disponer para una reflexión, mi propia reflexión teórico-metodológica se fundamenta en la pregunta que busca hallar ¿en qué medida es el fisiculturismo una práctica con los elementos suficientes para un análisis de la dicotomía planteada y así mismo, de su superación a través de los elementos que la constituyen? Fundamentalmente, esta pregunta responde a un orden teórico con elementos obtenidos de manera empírica propiamente, sin embargo, es también parte de mi propuesta, preguntarme ¿de qué manera es posible que una práctica como el fisiculturismo en una investigación antropológica, pueda aportar a la problematización de los paradigmas que han sostenido sistemáticamente el andamiaje metodológico de una disciplina como la misma antropología y los estudios sociales?

Dicho esto, el objetivo es claro, utilizar el fisiculturismo como herramienta metodológica a partir de un paradigma muy propio de mi posicionamiento en el campo y así, con un fuerte apoyo teórico-conceptual, aportar a la disolución de una dicotomía que se remonta al mismo Platón, pero a su vez, en este ambicioso ejercicio, poner en debate la forma en que se ha hecho investigación antropológica y social durante muchos años. Así, quisiera entrar a explicar mi propuesta metodológica para hacer aún más ilustrativo el proceso de construcción no solo teórica sino corporal que está tejido a lo largo de las siguientes páginas.

### **Microantropología y etnografía experimental: una propuesta metodológica para los estudios sociales**

Este trabajo tiene una particularidad que vincula el doble interés que me convocó como investigador; el de acercarme a un tema de estudio desde afuera y, a la vez, de estar en él siendo un actor más. Esta particularidad es el simple hecho de aportar, así sea un pequeño porcentaje, a la transformación metodológica de una disciplina que se ve en la gran necesidad

de empezar a innovar en las formas de entender el mundo cambiante en el que estamos inmersos. Digo esto porqué, con todos los fenómenos que hemos observado en términos de transformación de la realidad social, el flujo informativo, la velocidad del cambio y demás cosas, el lente antropológico puede que empiece a verse inmerso en una insuficiencia tanto epistemológica como metodológica y esto, tarde o temprano va a suponer una transformación del paradigma antropológico. Pienso que, este trabajo puede dar un primer paso hacia ese paradigma del entendimiento humano a través de la afección (Goldman, 2003) y el Devenir (Deleuze & Guattari, 2004), como conceptos centrales para el entendimiento metodológico pero que, trataré en su momento. Por ahora, el punto es la susceptibilidad de la antropología de sufrir nuevos giros desde la mirada metodológica y esa susceptibilidad es la que tenemos que afrontar y ser propositivos frente a la emergencia una gran cantidad de fenómenos. La mirada que ofrezco desde una aproximación etnográfica es aquella que busca un entendimiento total de los microcosmos del universo social, pero que, sin embargo, hemos estamos obviando, omitiendo o desconociendo desde nuestros abordajes metodológicos y teóricos.

Pensando en todos estos abordajes, cuando por primera vez leí sobre la microhistoria, la fascinación que esta metodología histórica generó en mí fue tan grande, que pensé en aquel momento de mi vida en dedicarme a esa rama de la historia y, aunque no fue posible, gran parte de los caracteres de esta aproximación metodológica quedaron en mi cabeza. Así, durante mi trabajo de campo, una de las preguntas que rondó mi cabeza se fundamentaba en la posibilidad de crear una metodología que se aproximase a la microhistoria y generar una *microantropología de la cosmología cotidiana*. Aunque suene extraño, esto me llevó a pensar en un acercamiento a las minucias de la cotidianidad, donde lo que comí al desayuno es tan

importante de analizar teórica y metodológicamente, así como las grandes categorías antropológicas como la cultura, el género o la raza.

Antes de continuar con este punto, me gustaría ser especialmente enfático en diferenciar mi propuesta de la microsociología. Rizo (2015), en su artículo sobre la microsociología de Randall Collins, nos describe esta rama de la disciplina como una corriente sociológica que se encarga del análisis de interacciones en una escala reducida, en un enfrentamiento relacional entre sujetos desde una perspectiva “cara a cara”. Esta rama tan particular, está pensando más en las interacciones entre actores que las interacciones con algún otro tipo de presencia en el mundo. La autora, citando a Collins, afirma que “la interacción a pequeña escala, aquí-y-ahora y cara-a-cara, es el lugar donde se desarrolla la acción y el escenario de los actores sociales” (Rizo, 2015; 52). Esto, lo que nos asegura es que, la *microantropología* que estoy tratando de plantear, supone interacciones más allá de solo el cara a cara entre los seres humanos y, se pregunta por la interacción del ser humano con cada objeto inmerso en su día a día. Esto presupone que aquí, se piensa más por un análisis de las interacciones del día a día que del cara a cara. Este día a día se ve mediado por una gran variedad de actores que, pueden ser humanos y no humanos, desde objetos hasta entidades de cualquier tipo. Es una especie de relación del mundo de los humanos con el mundo de los objetos y todo lo no humano que en este habite.

Ahora bien, siguiendo con la propuesta acerca del mundo de los objetos y las minucias de la cotidianidad, la materialidad de Miller (2005), fue en una gran medida un apoyo para lograr entender cómo los objetos generan influencias en la cotidianidad y cómo el ser humano, agente, sujeto, actor como se quiera llamar, se desprende de esas grandes estructuras limitantes y sucumbe ante lo más mínimo de su mundo, dejándose afectar desde lo corporal

hasta lo sentimental. Pero esta aproximación microcósmica no solo debería hacer parte de la antropología sino de todas las ciencias humanas y en especial de los estudios sociales. Finalmente, todo esto me lleva a cuestionarme ¿por qué nos mantenemos reacios a las minucias de la vida y las consideramos nimiedades, pero seguimos soportando el peso de una tradición estructural que omite lo realmente importante?

Los estudios sociales también deberían empezar a ser mucho más reflexivos en cuanto a metodología, pues, variedad de enfoques desde los estudios sociales han limitado el campo de acción de estas pequeñas partes de la vida social y no es realmente justo dejar estos de lado, pues podrían realmente llegar a ser la esencia misma de lo que buscamos teórica y prácticamente. Palabras más palabras menos, mi aporte es en parte reflexivo y en parte propositivo, pues estoy intentando generar una inquietud sobre la mirada micro del mundo individual y cosmológico de las prácticas y por otro lado, generando una propuesta de un acercamiento micro a un cosmos particular de una práctica deportiva y corporal. De tal manera, este trabajo, se fundamenta metodológicamente como una etnografía experimental a través de la *microantropología de la cosmología cotidiana*.

Dicho esto, los parámetros fundamentales para tan ambiciosa y posiblemente polémica *microantropología* que se ha tratado de plantear, se remiten a ciertas formas particulares de recolección de datos. En principio, este estudio no se concibe metodológicamente bajo un lente de recolección de datos sistemáticos o cuantificables, pues el abordaje epistemológico de esta investigación se fundamenta en un horizonte interpretativo que busca recolectar información producto de las interacciones cotidianas. El relato libre, las observaciones detalladas y las conversaciones al interior del gimnasio, durante las rutinas y en la cotidianidad de las practicas que yo mismo adopté a mi propia

vida, fueron los medios de recolección de información para el propósito de esta investigación. Es posible pensar que muchos de los datos que recogí durante mi propia experiencia no tengan la validez metodológica que requiere un estudio antropológico y enmarcado en los estudios sociales, sin embargo, es precisamente la cotidianidad de las prácticas lo que revela los profundos detalles que, utilizados como datos, pueden dar cuenta de las dinámicas que oculta un cosmos específico.

Así, un abordaje metodológico que se preocupe por recuperar un relato libre de los participantes de una práctica tan corporal y tan individual en su mayoría, tiene la capacidad de recoger los relatos del día a día y brinda los insumos necesarios para reconstruir una cotidianidad que se escapa al lente antropológico de la observación temporalmente limitada. Es entonces sumamente importante recoger relatos y testimonios producto de conversaciones casuales, sin ningún tipo de preparación, esas que nacen de la confianza, de un buen entrenamiento y de cosas tan mínimas que algunas veces nos parecen poco importantes, por parte de nuestros mal llamados informantes, pues son ellos practicantes, actores, personas al igual que nosotros en un posicionamiento como este. Y son aquellos practicantes quienes dan vida no solo al fisiculturismo, sino a este trabajo, a nuestros trabajos, a la antropología misma, pues son ellos el corazón de todo lo que hacemos.

### **El corazón de la práctica.**

Hasta aquí, no había sentido la necesidad de exponer de manera tan sistemática la práctica que he decidido incorporar para generar un profundo y reflexivo análisis teórico. Sin embargo, siento la necesidad de exponer aquella práctica que me llevó a ejecutar más de 600 horas de trabajo independiente, en el cual el dolor, el sufrimiento y el cansancio fueron protagonistas. Me refiero al fisiculturismo, cuya ejecución requiere más que un cuerpo

resistente, pues se vale de una dedicación bastante sólida. El fisiculturismo para los ojos de un lector que nunca haya sido instruido en el tema, de entrada, pensará que es una práctica que se limita espacialmente a un gimnasio, sin embargo, esto no resulta ser así. El fisiculturismo es aquella práctica que nos brinda esos elementos para modificar nuestro propio cuerpo, pero que depende más de nuestra apropiación sobre tales elementos que de ellos mismos. Es el fisiculturismo además, un deporte en su esencia misma, pues según Elias y Dunning (1992), toda practica es considerada un deporte dada su naturaleza competitiva y no violenta, mediada por demostraciones de habilidad física y corporal (Elias, 1992). Argumentan sin embargo que, existen prácticas deportivas violentas reguladas por normatividad que mantiene el daño al oponente en el nivel más mínimo, pero, ¿cómo una práctica puede normativizar la cantidad de daño causado a sí mismo con una finalidad deportiva? Esta es una pregunta que vale la pena responder más adelante, por el momento encuentro necesaria una delimitación un poco más concisa del fisiculturismo mismo.

Definir entonces el fisiculturismo como una práctica deportiva que genera cambios, que modifica las mentalidades o algo así, es quedarse corto frente al alcance de la misma. Esta práctica, tiende a configurarse como un cosmos, con determinados parámetros claramente establecidos que llevan a pensar en el fisiculturismo como una comunidad dispersa espacialmente, pero totalmente hermética y unificada, en otros términos. Con esto quiero decir que, el fisiculturismo tiene consigo un *ethos*, en términos de hábitos, costumbres y comportamientos propios y a su vez, contiene un *pathos* y un *logos* muy particular (Aristóteles, 1971). Todas estas expresiones griegas no tienen más utilidad en este texto que mostrar al fisiculturismo como una práctica sumamente compleja y que no puede ser entendida a los ojos de un observador imparcial figurativamente escondido detrás del arbusto

mientras todos viven la práctica. Siguiendo con la tradición griega, cuando hablo de un *pathos*, me refiero a todo el padecimiento y sensibilidad orgánica del ser humano y del *logos*, a todo el espectro racional que tiene consigo. Al lector, a lo largo de este trabajo tan exploratorio, descriptivo, interpretativo y en alguna medida corporalmente violento, pienso invitarlo a recorrer y a experimentar cómo a través de estos tres aspectos tan aristotélicos, el fisiculturismo resulta ser una práctica ideal que nos brinda un arsenal de elementos para disolver una dicotomía tan antigua como estos tres vocablos.

De este modo el corazón del fisiculturismo son sus adeptos más fieles, son aquellos actores que tomaron estos tres aspectos de la vida y los *cotidianizaron* de tal modo que, su vida empieza a regirse bajo tales parámetros, llevándola a un cosmos tan particular, que el resto del mundo empieza a tornarse irreconocible, tanto en términos de prácticas del día a día, como en la forma en que lo ven en toda su complejidad, lo apropian y lo viven. El mundo es un lugar tan amplio que da pie a la creación de esos microcosmos con sus propios parámetros organizacionales y el fisiculturismo no es algo que tenía planeado quedarse por fuera de esa autonomía. Así, un antropólogo que decide convertirse en fisiculturista, por lo menos en uno novato, quien *cotidianizó* los tres aspectos de la vida del practicante, es un actor que entró en un microcosmos particular para lograr escudriñar hasta el último aspecto de tan compleja y fascinante vida desde la carne propia. Y así, es este el propósito fundamental de este “experimento” que, como propuse con anterioridad, fue corporalmente violento conmigo mismo, pero ha sido una de las experiencias más fascinantes que he tenido en mi vida y, el lector encontrará a lo largo de estas líneas, varios puntos clave sobre mi posicionamiento en el mundo dividido en capítulos que se ocupan de temas muy particulares. En principio, el primer capítulo se piensa desde la teoría de la materialidad y cómo el ingreso



a este cosmos, el mundo del fisiculturismo, tuvo la mediación de ciertos objetos que llevaron a un favorable posicionamiento de mi cuerpo en campo abordado desde el *ethos* de la práctica. El segundo capítulo se fundamenta de nuevo en la materialidad y la agencia de los objetos en un proceso de construcción, sin embargo, es un abordaje del tabú y el estigma que generan ciertos objetos como lo son los fármacos. La argumentación de este capítulo gira en torno al *ethos* y al *pathos*, configurados al interior de esta práctica. El tercer capítulo, dará una mirada y una propuesta hacia la resolución del conflicto dicotómico que se ha venido planteando, apelando a la experiencia etnográfica desde los tres aspectos eje del objetivo de este trabajo; y, finalmente, el último capítulo hará una revisión de las consideraciones éticas de una proposición metodológica, la cual nace de un descontento por ciertos acercamientos que están dejando por fuera del lente de análisis algunos elementos realmente valiosos.

Además de la presentación de los capítulos temáticos de este texto, veo necesario brindar un mapa de navegación teórico conceptual, y para dicho fin es necesario pensar en los conceptos a utilizar en esta investigación y de qué manera, dichos conceptos van a dar cuenta de las herramientas necesarias para establecer un punto sobre la dicotomía que se ha venido pensando. Como eje analítico central, el concepto de *cotidianización* brinda la posibilidad de entender cómo una práctica pasa de ser un momento deportivo, a convertirse en un devenir Deleuziano, pero con ciertas limitaciones. Sin embargo, para entender cómo funciona la *cotidianización*, es necesario entender como la materialidad y la capacidad de agencia de los actores no humanos en el mundo social entran a jugar como mediadores y moduladores de la construcción del cuerpo del fisiculturista. Estos objetos obtuvieron su carácter conceptual a través de la etnografía experimental, la cual, dio a estos una interpretación y significación diferente a la que usualmente poseen. La comida, los espejos,

las mancuernas, cientos de frascos vacíos que tienen como destino la basura e incluso el dolor en sí, han sido los conceptos centrales bajo los cuales se ha estructurado el análisis de este texto, sin embargo, no es posible entenderlo sin remitirnos a la sociogénesis misma del fisiculturismo como práctica.

### **Breve historia del deporte más antiguo de la historia**

Existe la posibilidad de pensar que el fisiculturismo es el deporte más antiguo de la historia, entrando en una problematización de la disciplina en sí. Digo que existe la posibilidad, pues existen dos momentos en los cuales se puede diferenciar el fisiculturismo; uno como un estado propio de la corporalidad, y otro, como un estado deportivo completamente formalizado. Este último estado, mantiene la esencia del primero, pues este es tan antiguo que el punto de partida será la antigua Grecia, sin dejar de pensar que, es posible que se remonte tiempo atrás. Y pienso en la posibilidad de ubicar el fisiculturismo como estado corporal propio de la antigüedad, en la medida que el ideal griego del cuerpo como propuso Eco (2007), se fundamentaba en la idea de lo bello y lo bueno, representado en el vocablo *kalokagathía*<sup>1</sup> y también siendo el ideal del cuerpo un estatuto de sus propios dioses, pues, ese cuerpo perfecto era la forma de representar la divinidad (Dutton & Ronald, 1989). Sin embargo, para Eco, este ideal no tiene una claridad sobre la belleza física o moral, pues es al parecer una mezcla indivisible de ambas cosas. Aun así, este ideal antiguo de belleza corporal es evidente incluso en la escultura y en todas las narraciones heroicas. Todo el ideal del cuerpo en la historia griega, tiene una fundamentación en el honor a los dioses mismos. Según Dutton y Ronald (1989), la representación de la musculación física data de la antigua Grecia, para la cual el cuerpo humano tenía la capacidad de reflejar el ideal de

---

<sup>1</sup> Para Aristóteles, lo perfectamente bello y bueno

belleza de los dioses (pp. 30). Según esto, también los autores proponen que, los cuerpos de los dioses concebidos en forma humana, eran mucho más poderosos y perfectos que los cuerpos de los hombres ordinarios, razón por la cual, toda la escultura y el arte griego estaba encaminado a atrapar visualmente dicha perfección. Posteriormente, en el periodo Romano, esto seguiría siendo fundamental, así como lo ilustra la obra greco-romana conocida como “el torso Belvedere” (Dutton & Ronald S, 1989; 31) y demás obras que han sido fuertemente conservadas como patrimonio histórico de la humanidad.

Este ideal de belleza y culto al cuerpo, sería retomado como herencia del imperio romano gracias a los escultores y poetas, los cuales fundamentaron sus obras en la tradición griega. Un ejemplo de esto fue la Eneida (1993) de Virgilio, escrita aproximadamente en el siglo I a.C. La glorificación del imperio romano por parte de Virgilio, incluye la famosa historia del Caballo de Troya y en la cual se encuentra la historia de Laocoonte, ubicada en el libro II. Según el relato, Laocoonte, furibundo, pide quemar el caballo de Troya en el momento de su llegada, petición que fue rechazada y así, se dispuso a atacar dicho regalo, lo que desató la ira de los dioses quienes encomendaron a dos serpientes gigantes atacarlo, devorando primero a sus hijos y, a pesar de la feroz lucha del sacerdote, terminó siendo también devorado (Virgilio, 1993). La escultura romana de la lucha de Laocoonte aparece como una copia del original helénico, sin embargo, es importante hacer una apreciación de esta en particular.



Escultura de mármol del Laocoonte y niños, copia romana de un original helenístico. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. [https://quest.eb.com/search/126\\_529061/1/126\\_529061/cite](https://quest.eb.com/search/126_529061/1/126_529061/cite)

Esta escultura romana muestra ese cuerpo idealizado, el cual estoy tratando de ilustrar como momento en la antigüedad del fisiculturismo, o como lo llama Liokaftos (2012), *the built body* o el cuerpo construido. La obra de Liokaftos, mantiene esta metáfora del ideal griego del cuerpo perfecto, haciendo referencias al deporte mismo durante la época. Este

autor hace una genealogía del fisiculturismo, desde su más antiguo estado, hasta el momento actual. Uno de estos momentos que comparte la práctica actual con la tradición, es lo que se conoce como el posaje. Las poses en fisiculturismo son clave, pues es la forma en que el cuerpo trabajado y construido se hace evidente en su máxima expresión. Según el autor, las poses del fisiculturismo moderno adoptaron el carácter mitológico y glorioso de los grandes héroes (Liokaftos, 2012). Nuevamente, la escultura greco-romana de la que hablan Dutton y Ronald, tuvieron una amplia influencia en lo que más tarde se conocería como posaje de fisiculturismo. Estas representaciones serían, además, perfeccionadas por personajes como Arnold Schwarzenegger. Sin embargo, el posaje no solo nace de dicha tradición escultural, sino de todo un proceso artístico como lo fue el teatro. Todo el posaje en el fisiculturismo se puede entender como un performance o una puesta en escena, el cual está mediado por una audiencia y en el caso particular de la práctica por un jurado. Todo esto funciona como el arte de la demostración, que es un “directo descendiente de la tradición teatral” (Dutton & Ronald S, 1989; 38).

La siguiente imagen, es la escultura de Hércules Farnesio, la cual es la copia del original helénico, en la cual es posible apreciar en detalle la definición muscular de tan magno héroe histórico y a continuación de dicha imagen, presento uno de los cuerpos más admirados de la década de los 80 en el fisiculturismo mundial. Este atleta llamado Frank Zane, fue un atleta de dicha época y es posible establecer un paralelo entre el tema del posaje y la simetría muscular.



Hércules Farnesio, estatua colosal de la época romana, después de un original de Lysippus, en el Museo Archeologico Nazionale de Nápoles. Hércules es reposo, apoyado en un bastón grande. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. [https://quest.eb.com/search/153\\_2368991/1/153\\_2368991/cite](https://quest.eb.com/search/153_2368991/1/153_2368991/cite)



Frank Zane, fisiculturista de los años 80 [fotografía]. Obtenido de <https://www.gmv.com.au/default.asp?pageid=HOME&template=content&sid=1604>

Ahora bien, no es coincidencia que, el principal y más importante evento del fisiculturismo mundial reciba el nombre de *Mr. Olympia*, lo que mantiene en vigencia esta

conexión del fisiculturismo con el ideal del cuerpo de los griegos y romanos desde tan remotos tiempos. Enfrentando el segundo momento que propongo, en el cual el fisiculturismo se presenta ya como una práctica formalizada y competitiva, hacer un rastreo de este tipo de trayectoria de una práctica tan particular resulta sorprendentemente complicado en la medida que, la literatura no se ha preocupado en demasía por seguir un tema así. Por esta razón, para poder completar un poco y contextualizar sobre la historia del fisiculturismo, la mejor opción es hacer uso de las fuentes cinematográficas. A lo largo de la historia del fisiculturismo moderno, que empezó aproximadamente en los años 60 con la aparición formal del primer torneo de *Mr. Olympia*, conquistado por el fisiculturista estadounidense Larry Scott, se han hecho tres grandes películas: *Pumping Iron* (Butler & Fiore, 1977), *Generation Iron* (Yudin, 2013) y *Generation Iron 2* (Yudin, 2017). Estos filmes, brindan una mirada histórica del fisiculturismo, sus problemas, sus glorias y demás, desde la perspectiva propia de sus participantes. En *Pumping Iron*, los directores Butler y Fiore se encargaron de inmortalizar el día a día de los pioneros de esta práctica (Schwarzenegger, Ferrigno, Columbo, Zane) en una cinta que muestra la forma de entrenar, comer y vivir durante esta época llamada “Golden era”, y el propósito final de dicha obra fue inmortalizar el popular y conocido pensamiento que dicta que *todo tiempo pasado fue mejor* y de eso se encargó dicho filme.

Siguiendo por la historia de estos personajes, *Generation Iron* llega con un aire totalmente diferente, pues en este filme, Yudin (2013) se preocupa por mostrar el lado sectario del fisiculturismo. Esteroides, publicidad, dinero y demás, hacen de este filme un sustrato óptimo para encontrar esos debates problemáticos que va a tratar este trabajo. Personajes polémicos como Rich Piana, van a hablar de su adicción a los esteroides con la plena conciencia del daño que estos generan, sin embargo, la imagen corporal resulta



primordial. Este filme del 2013, junto con el del 2017 tienen esas múltiples caras del fisiculturismo, pero como un plus que brinda el director, es dedicar espacios a la opinión de algunos de los pioneros y fisiculturistas de aquella época dorada respecto al momento actual de la práctica. Estos tres filmes, además de muchos más, son presentados aquí como una invitación al lector para que entre en este mundo desde un plano más visual, mucho más ilustrativo y polémico para lograr entender lo que en estas escasas páginas de historia no puedo retomar.

## I

### ***Ya está listo: un complicado proceso de transformación corporal.***

Son las ocho de la mañana de un viernes caluroso de noviembre. Estamos en un gimnasio pequeño, de barrio, “fierro” como lo llamamos entre practicantes. Me veo en buena forma y me siento en buena forma. 78 kilos, un poco hinchado por la altísima ingesta de carbohidratos y la retención de líquidos, pero con buena forma. Juan<sup>2</sup> me dice, “quítese la camisa, así miramos la forma y practicamos la rutina de poses<sup>3</sup>”. Nunca me había quitado la ropa en el gimnasio y quedando solo en sudadera empezamos. “Ampliación frontal de dorsal, ahora gire a la derecha con un pie atrás y realce pectoral ajustando tríceps”. Siento que me quedo sin aire, duele y arde mantener el musculo ajustado durante varios segundos. Ahora “de espalda, un pie atrás y ajuste la espalda, ajuste...ajuste”, diez segundos después nuevamente giro a la izquierda para ajustar pectoral y tríceps. “Ahora abdomen” dice él, me hago de frente y ajusto mi zona abdominal, pero estoy sudando, me quedo sin aire y estoy sumamente cansado, más que durante la rutina. “Le voy a dar un secreto, cuando ajuste suelte el aire y quédese apretado y sin aire”. Nuevamente ajusto mi abdomen y efectivamente, duele más, pero me mantengo más tiempo en pie. Mi espalda es amplia y tiene buena forma, tengo piernas grandes y se ven secas, sin embargo, mis brazos aún están un poco delgados, a la vez que mi pectoral no tiene un volumen llamativo, debo trabajar más en esto. A pesar de las falencias, Juan me dice “está muy bien chino, está listo”. Me siento bien pero no me siento listo. La competencia es en una semana y no tengo aún el protocolo de dieta completo. Estoy

---

<sup>2</sup> Nombres cambiados por seguridad de los practicantes.

<sup>3</sup> Por pose se define un performance en el cual se hace evidente el desarrollo muscular. Estas poses realzan la naturaleza misma del musculo, haciéndolo mucho más notorio.

pesando más de la cuenta y me veo inflado, tengo mucho líquido y es en parte por el abuso de carbohidratos los últimos días. Es difícil que en una semana logre perder cuatro kilos de grasa y eliminar líquido subcutáneo para entrar a tarima, creo que esta vez no lo voy a lograr. Llega la fecha de competencia y Juan se fue a presentar, lastimosamente yo no estoy en la forma requerida para llegar allá. Hay una nueva competencia en un mes, sin embargo, es un abierto nacional.

Un abierto nacional como este, la copa navideña, es el boleto directo para que los atletas salten a una nueva división, “*Mr. Olympia Amateur*”. Como propuse anteriormente, *Mr. O*, es el máximo certamen deportivo, él cual es para el fisiculturista y aficionados, lo que es el mundial de fútbol para jugadores e hinchas. *Mr. O* son las grandes ligas del fisiculturismo y pocos llegan allá. Este evento, es el más importante en términos competitivos, pues, es la vara de medición que estipula quien tiene el mejor cuerpo en todas las confederaciones del fisiculturismo, lo que da un estatus único a quienes ganan dicha competición y también, a quienes llegan a participar en él. Existe una especie de conducto regular para lograr un cupo, el cual es un proceso largo, complicado, costoso y difícil. Por tal razón, el abierto nacional de la copa navideña, está descartado entre mis planes.

Empieza diciembre, un mes de celebraciones y será difícil hacer una dieta rigurosa, además, en cuestión de costos, mi economía no tiene la estabilidad para lograrlo. En definitiva, debo esperar un tiempo prudente para llegar a tarima. Resulta frustrante, pues el esfuerzo ha sido grande. Durante el último año, he estado trabajando de lleno en el gimnasio. He sido riguroso, he entrenado hasta los límites de mi capacidad y, aun así, siento que en algunos momentos los he pasado. He estado comiendo al pie de la letra, durmiendo lo

necesario, no me salto una comida, no me salto un entrenamiento, pero, aun así, no es suficiente.

Dos meses después de la competencia, a la cual no pude asistir, he estado pensando en el tiempo que llevo entrenando. Son un poco más de dos años y no siempre en el mismo gimnasio en el que comencé, pues no siempre es posible sortear con todos los inconvenientes que nos pone el día a día. Actualmente me encuentro en una ciudad cerca de la capital. Esta es una ciudad ya no tan pequeña como solía serlo y se sitúa a no más de dos horas de Bogotá. Esta ciudad, me ha dado una facilidad que Bogotá no me dio y es el costo del estilo de vida. El lector pensará ¿Qué tiene que ver esto con lo que estoy leyendo? Y es aquí donde quiero empezar a ser muy enfático con los conceptos que va a encontrar a lo largo de este trabajo. Esta vida tan ascética, que no busca una pureza espiritual, pero si corporal, se empieza a construir a partir de algunas pautas como el sacrificio, el dolor y el capital. El fisiculturismo ha sido el centro de mi vida durante un poco más de dos años y tengo como propósito llegar a competir como fisiculturista novato en un evento que tenga una categoría de tal índole. Ese ha sido mi propósito en términos experimentales y metodológicos desde hace un tiempo, sin embargo, cuando toqué por primera vez en mi vida una mancuerna, no tenía tal pensamiento. El fisiculturismo cambió mi vida y cambió mi cuerpo, pero también cambió la forma en que entiendo el papel del cuerpo en el mundo, sus implicaciones, limitaciones y demás, en resumen, me he visto afectado por la amplia complejidad que teje una práctica muy particular.

Cuando por primera vez llegó a mis manos la obra de Lóic Wacquant, titulada *Entre las cuerdas* (2006), fue inevitable sentir una sensación de extrema curiosidad e intriga metodológica, en la medida que este en no menos de tres páginas, cambió radicalmente mi

forma de entender y ejercer mi profesión. Wacquant dice que no hay “nada mejor pues como técnica de observación y análisis que la inmersión iniciática en un cosmos, e incluso la conversión moral y sensual, a condición de que tenga una armadura teórica que permita al sociólogo apropiarse en y por la práctica de los esquemas cognitivos, éticos, estéticos y conativos que emprenden diariamente aquellos que lo habitan” (pp. 16) y no podría estar más de acuerdo con esto. Wacquant habla bajo el lente de un sociólogo ubicado en los años 80, mientras que este trabajo se desarrolla desde los Estudios Sociales y la Antropología, más de 30 años después; sin embargo, esa inmersión iniciática y la conversión moral, han sido los ejes fundamentales de mi trabajo durante los últimos años y es por tal razón que, este trabajo es fundamentalmente un experimento, uno corporal, donde mi cuerpo ha sido la herramienta para esa inmersión en un cosmos tan complejo como lo es el fisiculturismo.

Pero ¿qué es fisiculturismo? No he encontrado hasta ahora una pregunta con mayor complejidad para su abordaje, sin embargo, uno de los textos clave para esta investigación, ha sido la obra anteriormente mencionada. Para Wacquant, el boxeo requiere una entrega corporal total, completa, en la cual, de manera similar al fisiculturismo requiere “apropiarse por impregnación progresiva de un conjunto de mecanismos corporales y de esquemas mentales tan estrechamente imbricados que se borra la distinción entre lo físico y lo espiritual” (p. 32), para poder llegar a ser uno de ellos. Así, el carácter indivisible del cuerpo empieza a ser mucho más visible en este tipo de prácticas que, como propone Mauss (1979), son parte del “hombre total”(p. 285). Ahora bien, es el fisiculturismo para mí, una forma de vida, mi vida ahora. Sin embargo, resulta útil y necesario brindar una definición de fisiculturismo que sea un poco más ilustrativa, relacional y analítica. Existen múltiples definiciones, pero yo, quisiera valerme de una que nos brinda el campo deportivo, campo

donde se mueve esta práctica en todo su esplendor. Así, podemos entender fisiculturismo como aquella práctica cuyo objetivo es el desarrollo muscular a nivel hipertrófico<sup>4</sup>, de definición muscular, simetría corporal y la máxima reducción posible de grasa corporal (Ibarzábal, 2005). En otras palabras, el fisiculturismo es esa práctica deportiva que nos brinda la posibilidad de modificar nuestro cuerpo muscularmente, dándole un tamaño mayor, una simetría y estética que usualmente no posee. Esta definición también me ha permitido inscribirme a la práctica y ubicarme a mí mismo como fisiculturista en un mundo donde posiblemente no lo era. El porqué de este último juicio, radica en la posibilidad de ver como fisiculturista a todo el que busca aumentar su tamaño por medio del levantamiento de pesas y la incorporación del estilo de vida en términos de habitualidad. Lo que me resulta operativo de esta definición es que, no se limita la población de análisis a un grupo selecto de fisiculturistas que llegan a niveles competitivos, sino a todo actor que empiece a adoptar esta práctica como estilo de vida, independientemente de si quiere o no llegar a competir en una tarima, todo practicante que haya pasado por un proceso de *cotidianización*, puede ser considerado como fisiculturista para fines conceptuales, teóricos y metodológicos en esta investigación.

Conceptualmente, la *cotidianización*, me brinda herramientas analíticas para reproducir patrones propios de la significación de la práctica fisiculturista a la vida diaria. Con esto, lo que quiero decir es que, la *cotidianización*, es aquel proceso por medio del cual, el practicante se apropia de los momentos, objetos y significados de una práctica y los adhiere

---

<sup>4</sup> “El músculo esquelético posee la capacidad para adaptarse a situaciones de mayor demanda funcional [...] así, el músculo puede sufrir cambios en su fenotipo por transformación de tipos de fibras o incrementar su tamaño hipertrofiándose. La hipertrofia muscular está considerada como el aumento en el área transversal de las fibras existentes” tomado de: Da Silva, M. E., & Peña, J. (2004). Mecanismos de formación de nuevas fibras en el músculo esquelético. Archivos de medicina del deporte, 21(102), 329-336.

a su diario vivir. Esta *cotidianización* se da en términos de un *ethos* muy particular, el cual se complejiza aún más cuando un *pathos* y un *logos* entran en conjunción para completar dicho estado de cotidianidad. Este es un proceso largo y complicado, el cual lleva al practicante a modificar su habitualidad y lo impulsa a cumplir parámetros sociodeportivos en todos los momentos de su vida. Este concepto, acuñado analíticamente para este trabajo en particular, será central para entender el impacto del fisiculturismo como práctica en el cosmos cotidiano de los participantes.

De tal modo, gran parte del experimento etnográfico consistió en generar un estado de *cotidianización* en mí mismo y así, a lo largo de estos dos años, he logrado inscribirme como fisiculturista novato en varios gimnasios. Sin embargo, como en todo, hay un comienzo, pero en este caso no existe un final muy claro. Digo que no hay un final porque esta práctica tiene una fuerza tan amplia que aún sigo inscrito en ella, me sigo preparando para competir y, probablemente siga siendo mi estilo de vida. Cuando comencé este experimento, no era fisiculturista, no estaba ni cerca de serlo y tampoco tenía idea que esto sería un experimento en sí. Comencé mi experiencia como participante en un gimnasio local del norte de Bogotá, observando, aprendiendo y sufriendo, en realidad sufrir fue lo que más hice en un principio. Para llegar donde estoy ahora, tuve que pasar una infinidad de cosas como llegar al punto de comer mucho más, en cantidad y regularidad, pero más por propósito que por gusto, empezar a tirar toda mi ropa porque en cierto momento ya no podía usarla, aprender a soportar el dolor y aprender términos que jamás en mi vida había escuchado. Términos como catabolismo, anabolismo, macronutrientes, bioquímica y demás, se volvieron parte de mi diario vivir. Tuve que darle la vuelta a mi vida tal y como la conocía, pensando en lo que proponía Wacquant (2006), *una conversión moral y sensual* de todos los

aspectos de mí vida. Y digo que no empecé siendo fisiculturista, porque a pesar de que la definición de la que me he estado valiendo, donde se incluye a todo el que levanta pesas para modificar su apariencia física, ser fisiculturista empieza a implicar una variedad de factores que se complejizan a medida que se entra más al fondo de este espectacular cosmos tan particular, empieza a requerir un proceso de entrega, sacrificio, filiación y en general una *cotidianización*.

### **Primer día: el dolor de la experiencia**

No es muy difícil hacer memoria y volver de nuevo a un incesante sonido que resulta ensordecedor y me pone nervioso. Es un sonido fuerte e inquietante, metal contra metal, el suelo se estremece y de paso mis ganas de seguir subiendo escalones. Son tres pisos para llegar a mi destino, el gimnasio. Este lugar resulta un misterio, pues está lleno de máquinas que no entiendo, de cuerpos muy trabajados con ropa que no se ve en la calle. Grandes y bastante gruesas correas de cuero y unas mancuernas o pesas que se ven más pesadas que yo, aunque suene medianamente redundante. Esto es todo un universo para descubrir. Comenzar parece sencillo, pago una mensualidad y me mandan a una máquina a hacer diez minutos de calentamiento. Como he sido fumador durante varios años, estos diez minutos resultan una eternidad, asfixiante e incómoda eternidad. Pero bueno, no es tan grave si lo pensamos en comparación a lo que viene pero que nadie se espera. Una vez abajo, le pregunto a mi nuevo entrenador ¿qué debo hacer si quiero aumentar un poco mi tamaño? Para dar un contexto, año 2016, tengo 23 años y no peso más de 50 kilos, llevo varios años fumando y consumo licor con bastante frecuencia. Mido 170 centímetros (la altura del colombiano promedio) y tengo que comprar ropa talla 16 o S porque todo me queda grande. Tengo malos hábitos alimenticios, empezando por mi desayuno que se compone de tinto con cigarrillo y tal cual



se lo dije al entrenador quien me dice que debo dejar todas esas “porquerías”. Yo tengo plena conciencia de ello, no le hace bien a mi salud, pero no me ha interesado hasta ahora dejarlo. Algunos consejos extra para poder lograr un cambio y arrancamos con las medidas. Jamás me habían medido el cuerpo más allá de la altura, pero un brazo con menos de 28 centímetros de contorno es bastante delgado y así estoy.

Vamos a arrancar por el pecho. “Cuatro series de diez repeticiones de banco plano” fue la instrucción. Ubiqué el banco plano por pura lógica, pero no entendí qué debía hacer. Al agarrar la barra, lo primero que siento es un desgarró en mis hombros, pues pesa por lo menos unos 15 kilos y ahora ¿pretende que haga 40 repeticiones con esto? Pues tuve que hacerlo y fue solo el primer paso. Después de cuatro ejercicios más, no siento mi cuerpo, no siento nada más que ardor, dolor y ganas de regresar a la comodidad de mí hogar. ¿lo más difícil de todo? Hasta ahora es lunes y debo venir toda la semana. Sin embargo, además de dolor, tengo curiosidad, por lo cual sigo preguntando por la alimentación. El tema de la nutrición resulta central y es lo primero que debo cambiar en mi vida. Además de dejar el cigarrillo y de tomarlo como desayuno, la instrucción más importante es empezar a comer cada tres horas. Comer mucho y de calidad, alimentos ricos en proteína como el pollo, el pescado y una recomendación bastante mercantil, una proteína de suero. Esta proteína, según entiendo, tiene muchas variaciones, pero la que debo consumir es una fórmula rica en calorías y carbohidratos que me ayudará a subir de peso “rápidamente”.

Así fue mi primer día de gimnasio. En principio no resultó muy complicado, lo difícil vino al día siguiente. Como lo recuperé de una nota de campo donde el dolor fue el protagonista de mi iniciación y es como una especie de *rite de passage* poder aprender a vivir con el dolor.

*Hoy viernes, fue otro día mortal para mí, ya no solo me dolía el pecho sino también la espalda y cada parte de los brazos, vine a clase casi contra mi propia voluntad y el deseo de no moverme que tenía. Llegué a las 11 am a entrenar, me fui de clase temprano porque sentía que me iba a desmayar de cansancio y decidí salir de esto rápidamente para dormir todo el resto del día. (viernes 12 de febrero de 2016)*

Así fue el comienzo, doloroso y complicado, cada día dolía un poco más, pero era porque mi cuerpo se estaba adaptando y cuando lograba hacer una adaptación medianamente buena, me cambiaban todo y de nuevo el dolor se hacía insoportable. Semana tras semana el dolor se agudizó, sin embargo, empezó a hacer parte de mí. Pero ¿qué es el dolor? Es de lejos una de las preguntas más complejas que me he formulado. Si me voy a la sencilla pero confiable RAE, voy a descubrir que es una sobreestimulación de las terminaciones nerviosas de nuestro cuerpo. Si me voy hacia el conocimiento empírico, voy a darme cuenta que, el dolor no solo es una manifestación física sino visceral y sentimental. En todo caso, es el dolor algo que siempre buscamos evitar. Entonces, ¿por qué en una práctica particular estamos buscando el dolor siempre? Y no estoy hablando de algún tipo de masoquismo extraño, aunque en el fondo tiene algo de eso. Aquí, el dolor es central y si no lo hay, empiezan los problemas.

Es un reto tratar de conciliar el dolor con el cuerpo en términos de un balance positivo como proceso y a su vez, resultado de un estado de construcción corporal. Hasta aquí, todo intento teórico por presentar el cuerpo como una conjunción indivisible de variedad de factores, ha estado mediado por particulares situaciones propias del entorno y el cuerpo en sí. Una de dichas situaciones, es el dolor, el cual, particularmente me resulta sumamente complejo de definir, pero no de vivir. Con esto quiero decir que, es el dolor un concepto complejo en la medida que no todo dolor se presenta o se significa de la misma manera. En

el fisiculturismo, el dolor se resignifica de un modo que, es posible que, en ningún otro momento, practica o experiencia, se perciba de la misma manera.

El punto de partida para generar una teoría del dolor que, tenga una sincronía con el tema del fisiculturismo y de la materialidad, es conceptualizar el dolor como categoría analítica al interior de la antropología y probablemente la historia y la teología. Le Breton (1999), en su aproximación antropológica a este tema, reconoce que el dolor ha tenido transformaciones y formas de entenderlo que se remontan a un momento que nos precede por miles de años. El tránsito de la antropología del dolor de Le Breton, tiene sus inicios con Aristóteles y el abordaje emocional del dolor, siguiendo por Descartes con su radical forma de ver el cuerpo como una máquina y el dolor como parte mecánica del mismo, dejando el sufrimiento para el alma. Llegando a un punto más cercano a la línea que dibuja nuestro tiempo en dicho tránsito temporal, Freud y el movimiento psicológico de sus días, empezó a pensar el dolor más como una conjunción entre la fisiología y el horizonte sensorial. La medicina también se empezó a preocupar por el dolor más desde un plano fisiológico, teniendo como fin último aliviar este mismo. Sin embargo, el autor piensa el dolor también como un mecanismo de defensa y un estado necesario del cuerpo para luchar contra la hostilidad del mundo en el que vivimos (Le Breton, 1999).

Conceptualmente, el dolor ha sido pensado desde múltiples perspectivas, tan variadas que, posiblemente Le Breton haya omitido muchas y este texto aún más, sin embargo, hacia el final de su obra, presenta algunos tipos de dolor que resultan sumamente ilustrativos. En términos generales, los tipos de dolor se remontan a ciertas actividades ya sean de tipo ritual, como objeto y ejercicio del poder o por cierta presión social por parte de determinados grupos socioculturales. Así, el dolor se puede presentar de modo educativo, como forma de gobernar

a través de este, o como una simple enseñanza y recordatorio de ciertas prácticas o acciones que no deberían llevarse a cabo nuevamente. Nace así, el dolor punitivo del que habló Foucault en el nacimiento de la prisión (1975), pero también nace un dolor que, para los cristianos era una forma de honrar su fe y hacerla mucho más fuerte e irrefutable por los demás. Pero, también existe el dolor en el mundo deportivo del cual habló Wacquant (2006), como parte del proceso de acumulación de capital corporal en boxeadores. Son todos estos pensados como tipos de dolor que, todos los seres humanos enfrentamos en uno u otro momento de nuestra vida. La vida de todo ser humano está mediada por prácticas, acciones, rituales o como se le quiera llamar a todo tipo de interacción entre actores o con el mundo mismo y es esta mediación la cual, de modo invisible también está determinada por el dolor o por la forma de evitarlo a toda costa.

Así, los ejemplos de tipos de dolor expuestos por Le Breton (principalmente) no parecen tipos concretos, sino significados que el dolor adquiere en pro de una práctica particular o con una finalidad más compleja. Me resulta, en este caso, un poco difícil pensar que existen tipos de dolor propios de dichas prácticas o momentos, pues el dolor se remite a una dimensión subjetiva tan profunda y tan compleja que, no es la práctica la que dice como debe ser vivido el dolor, sino la existencia misma y el sentirlo, lo que da sentido a dichas prácticas, pero de maneras muy diferentes. Y es en este punto donde tengo un distanciamiento frente a conceptualizar el dolor de una manera única, pues según Das, “las estructuras conceptuales de nuestras disciplinas –de la ciencia social, el derecho, la medicina– conducen a una transformación del sufrimiento elaborada por los profesionales que le quita su voz a la

víctima y nos distancia de la inmediatez de su experiencia<sup>5</sup>”(Das, 2008). Es aquí, donde quiero ser enfático en el aspecto metodológico de esta investigación, pues, el dolor aparece como una categoría tan profundamente subjetiva que, generar una definición concreta del mismo podría generar un problema epistemológico aún mayor. La academia y la esfera científica en general, ha tratado de mantener el dolor como objeto de estudio y de su propiedad, sin ver que, existen experiencias que se forjan a través del mismo y es donde el aspecto metodológico aparece, pues, el dolor en mi día a día como practicante de fisiculturismo, llevó a que yo mismo diese una significación a la práctica y al dolor en sí y que probablemente no hubiese logrado entender solo conociendo testimonios de los demás practicantes.

Frente al fisiculturismo y mi propia experiencia, el dolor escapa a estos tipos que propone Le Breton, pues en su conceptualización de este, no aparece el dolor autoinfligido como única vía para la construcción de un cuerpo que escapa a “la normalidad”. Estos cuerpos, que adquieren una visión propia de evolución y desarrollo superior frente al prototipo del cuerpo común, están contruidos en principio por el dolor generado por la misma práctica que se resignifica como la única forma de lograrlo. El dolor en el fisiculturismo se constituye como una vara de medición y un elemento clasificador, además de discriminatorio, bajo el cual se define quien va o no a continuar en el proceso de construcción corporal.

Durante mis primeras semanas, traté de empaparme del tema lo que más pude. Vi películas, documentales, leí artículos y estuve navegando por todas las páginas de

---

<sup>5</sup> Hay que tener presente que, Veena Das escribe para un contexto particular en la India. Por dicha razón piensa en términos de víctimas y este trabajo no, pero, mantiene un punto clave sobre la manera en que la academia ha empezado a conceptualizar y teorizar una categoría tan propia de cada ser humano, como lo es el dolor.

fisiculturismo que pude<sup>6</sup> y me encontré con que el dolor siempre está presente, pero se hace implícito en cada momento de la vida del fisiculturista. No se puede separar el dolor de la práctica, eso es claro, sin embargo, se convierte en una obviedad con el paso del tiempo. Ya nadie (entre los practicantes) se fija en el dolor que causa la actividad, correctamente ejecutada claro está<sup>7</sup>, del mismo modo que cuando se inició. Al principio, el dolor era en lo único que yo pensaba, no me importaba la comida, no me importaba la rutina, ni crecer o modificar mi cuerpo, lo único que me preocupaba era el absurdo dolor que esto me estaba generando y me preocupaba aún más, que no tenía intenciones de abandonar. Así, es el dolor el primer factor que se incorpora a la cotidianidad y habitualidad de los actores inmersos en esta práctica, como quedó establecido en las vivencias que tuve y lo que me contaban acerca de lo mismo.

Ahora bien, el dolor, como protagonista adquiere un significado profundo a medida que se entiende que es parte intrínseca de la práctica en sí. Cada vez que sentía que el dolor pasaba, debía volver a entrenar el mismo músculo y siempre pensaba ¿no me ha terminado de doler y ya debo entrenar de nuevo? y sí. Sin embargo, el dolor se redimensiona según la experiencia, pero eso es algo que voy a tratar a profundidad más adelante. Es importante tener en cuenta que el dolor se mantiene como obviedad y así lo expresé anteriormente, pero esto me hace recordar que, cuando por primera vez tuve un acercamiento a las teorías de la materialidad, Miller, proponía que, mientras más obviamos y olvidamos la presencia de objetos y cosas, más influencia tienen sobre nosotros (Miller, 2005) y, aunque el dolor no es un objeto en principio, no se piensa en él como una cosa, es posible abordarlo como una

---

<sup>6</sup> Estas páginas son incontables. El fisiculturismo como fenómeno emergente, ha utilizado las redes sociales y los recursos electrónicos para posicionarse como una industria millonaria.

<sup>7</sup> Las lesiones y demás problemas generados por la práctica no hacen parte de la dimensión del dolor auto infringido que estoy proponiendo.

entidad, como un actor (Latour, 2005), pues hace parte del fisiculturismo y resignifica la práctica de una forma que no sucede en otros escenarios de la cotidianidad. Sin embargo, quiero ser sumamente cuidadoso en tratar de no clasificar el dolor, pues aunque es algo innato de los seres humanos, tiene una variedad de disposiciones de todo tipo, así pues, el dolor se puede ver como fruto de las asociaciones y responde a un ensamblaje muy particular. Dicho esto, el dolor se puede entender como un actor, pero sin una determinada clasificación, pues esto traería consigo algún tipo de esencialismo. Es el dolor un estado, un actor o un agente según las implicaciones que tengan para todo el proceso y el curso de la acción que se está analizando y es aquí, precisamente un actor y un agente que tiene una influencia directa en todo un proceso de construcción corporal, pero que a su vez, se resignifica en la medida misma que se apropia y el cuerpo se transforma.

Así, es el dolor un agente que permea la cotidianidad del actor, generando un estado subjetivo del mismo, el cual según la reflexión de Das, la academia ha apropiado de una manera un poco arbitraria bajo la forma de un concepto particular. El despojo de la experiencia personal y subjetiva por parte de la academia en el momento de abordar el dolor, ha impedido analizar este en su máximo esplendor y es por dicha razón que, desde una experiencia etnográfica tan particular como lo ha sido esta, es posible pensar el dolor como un concepto que no se permite a sí mismo encasillar en una definición operativa. Por el contrario, el dolor se puede caracterizar y se puede abordar desde una perspectiva completamente subjetiva y particular, en la cual, es el dolor como acto único y sumamente variable al interior de un ser humano, el cual tiene la capacidad de resignificar la existencia misma de la humanidad. Pero es también el dolor, una categoría susceptible de ser abordado como agente o actor no humano desde la perspectiva de la materialidad, la cual brinda la

capacidad de entender el dolor como agente que tiene influencia en la vida de cada ser humano de una manera subjetiva. Sin embargo, es la comprensión del dolor algo que se escapa al entendimiento teórico, pasando al dominio de lo existencial, sensorial y empírico en gran medida, lo que empieza a cuestionar y a poner en un debate incomodo el abordaje que se ha tenido históricamente de una categoría tan volátil como lo es el dolor. Ahora bien, más allá del dolor, existen también una variedad de agentes no humanos que empiezan a resignificar cada vez más el dolor por medio de un complejo ensamblaje rizomático que vale la pena empezar a explorar más a fondo.

El dolor como actor presente no solo en el fisiculturismo, sino en la vida misma de todos los seres humanos, tiene y adquiere una dimensión muy particular en la cotidianidad misma. Una especificidad del dolor en un caso como el que estoy proponiendo aquí, tiene una fuerza tan amplia que analíticamente puede ayudar en la misma disolución de la dicotomía que se planteó al comienzo del texto. El dolor como situación propia de la dimensión sensorial es clara, pertenece al cuerpo mismo, sin embargo, se resignifica según la manera en que lo vivo y lo experimento. Esta experimentación sensorial del dolor también me posiciona en el mundo de una manera muy singular y en el caso del fisiculturismo es una herramienta operativa para un propósito particular. El dolor resignifica mi cuerpo y mi lugar en el mundo, de tal manera que, el dolor puede ser una de las primeras herramientas analíticas para generar una convergencia entre las dos dimensiones que se han tratado de separar, dilucidando en un primer momento una unidad que trasciende al dualismo mismo.

Teniendo en cuenta esto, el dolor es un primer momento o un primer actor en la lucha por la disolución dual heredada por el pensamiento clásico, sin embargo, existen otras dimensiones que resultan analíticamente sólidas para proponer un espacio reflexivo en la



búsqueda de la respuesta por la pregunta anteriormente planteada. Estas dimensiones están fuertemente mediadas por actores que, en el caso que estoy tratando aquí, son fundamentalmente no humanos.

### **Espejos y mancuernas: objetos que importan**

*Mientras seguíamos poniendo los espejos, me iba contando más cosas, yo iba preguntando sobre suplementación, pero mientras llegaba gente, yo seguía trabajando con los espejos y él los atendía, cogimos un mal momento para trabajar, sin embargo, aprendí sobre el funcionamiento de algunos suplementos. Como hacía un buen tiempo había terminado de entrenar, me dijo venga le doy un batido para que no catabolice (viernes 19 de febrero de 2016).*

¿Qué es catabolizar? Esa fue la pregunta que retumbó durante horas en mi cabeza. No tenía ni idea a qué se refería el entrenador, sin embargo, no puse resistencia. Me tomé el batido y en realidad tiene un sabor muy interesante, es agradable al gusto. Apenas llegué a mi hogar, empecé a buscar sobre el catabolismo. La razón por la cual no pregunté es sencilla. En un ambiente como ese, hay una variedad de conceptos o convenciones sociales que se dan por sentadas. El hablar de catabolismo como algo complejo o el simple hecho de preguntar qué es un *press plano*, puede romper con esas dinámicas establecidas en las cuales los fisiculturistas se comunican en un lenguaje especializado sin la necesidad de entrar a explicar cada concepto. Haciendo algo de memoria, alguna vez en un texto de Wolf (1971) vi la palabra catabolismo, asociada a un proceso negativo en términos nutricionales. Efectivamente tenía una relación directa; el catabolismo es ese estado del cuerpo en el cual perdemos nuestra masa muscular. En este caso, un batido parecía ser suficiente para evitar tan destructivo estado de nuestro propio cuerpo, sin embargo, más adelante se retomará esta discusión.

Ahora bien, todos los objetos del gimnasio tienen una relevancia que supera toda intencionalidad de ver el cuerpo como el centro de todo. Es verdad que el cuerpo resulta ser

el centro de la construcción, sin embargo, sin los objetos del gimnasio esto resulta casi imposible. Quiero empezar por el tema de los espejos. Durante el tiempo en el gimnasio, he notado que los espejos son centrales y en todos los gimnasios que visité, resulta ser igual. En principio, el entrenador promueve el uso del espejo para evaluar la técnica empleada en cada ejercicio; sin embargo, al igual que el dolor, su uso se resignifica en el proceso de cambio corporal. Los espejos y el dolor como objetos se resignifican en la medida que, al principio tienen un propósito. Como lo dije anteriormente, los espejos se utilizan para perfeccionar las técnicas de entrenamiento y el dolor se utiliza como recordatorio de la complejidad de la práctica. A medida que el cuerpo cambia, no solo el estatus cambia, también el significado de los objetos. Los espejos, empiezan a ser un recordatorio del cambio, un elemento que brinda una mirada subjetiva del mismo. Una herramienta comparativa donde me doy cuenta qué me falta mejorar y qué debo trabajar con más intensidad. Del mismo modo, el dolor funciona como un dispositivo medidor de la experticia. Con esto quiero dar a entender que, el dolor empieza a regular mi experiencia y me dice si he estado entrenando bien o no. El dolor se convierte en un medidor de calidad que se ha posicionado como un cliché al interior del fisiculturismo con su famosa frase *no pain no gain* o, *sin dolor no hay ganancia*. Sin embargo, el espejo también es un medidor de estatus, pues no en todos los practicantes los espejos son utilizados de la misma manera. La siguiente nota de campo atestigua esto, pues no todos los espejos se comportan de la misma manera, ni todos se comportan frente a los espejos del mismo modo.

*Esta cuestión del espejo me parece interesante, pues parece un tipo de convención interna del gimnasio, medianamente implícita en la medida que, si no se tiene que mirar frente al espejo, no debería hacerse y si se hace, se está entrando en una zona de burla y rechazo por parte de los demás practicantes. Esto lo digo porque he visto a Carlos hacerlo y es motivo de admiración, vi a Pablo (un practicante que iba de vez en cuando y es bastante grande y definido) hacerlo y es motivo de admiración,*

*pero cuando David lo hace, es motivo de burla y de señalamiento. (Nota de campo del 2 de agosto de 2016).*

Además de los espejos y toda la importancia que adquieren como objeto que se resignifica, las mancuernas, discos, barras y máquinas también son objetos que tienen una central importancia. De acuerdo con Miller, hay determinados objetos que tienen agencia. Esto significa que, algunos objetos tienen la capacidad de influir sobre nosotros, tienen capacidad de cambio sobre nosotros, lo que se entiende como “la humildad de los objetos”. El argumento de Miller es mucho más complejo que solo asignar agencia a una cosa cualquiera, pues el fundamento radica en que “los objetos son importantes no debido a que son evidentes y físicamente limitan o posibilitan, sino usualmente porque precisamente no los “vemos”. Cuanto menos conscientes somos de ellos, más poderosamente pueden determinar nuestras expectativas a través del establecimiento de la escena y asegurando una conducta normativa, sin ser objeto de impugnación. Ellos determinan qué tiene lugar en la medida en que somos inconscientes de su capacidad para hacerlo” (Miller, 2005; 5) y es este caso, uno muy concreto de este poder de determinación de los objetos. Esto resulta ser una especie de proceso dialéctico medianamente inconsciente y en gran parte inocente. Yo utilizo la mancuerna o la máquina con un fin determinado y pienso que tengo un dominio amplio sobre esta y este a su vez, tiene una influencia sobre mí, pero que fundamentalmente estoy desconociendo. Todos los objetos al interior del gimnasio y los que se articulan por fuera de él, tienen influencia directa en la modificación corporal. Los espejos, los suplementos, incluso los envases vacíos que vamos acumulando en nuestros hogares, tienen una influencia sobre nosotros, sobre nuestras relaciones y prácticas y no solo sobre el cuerpo en un plano puramente físico y muscular.

Otro de los objetos que aparece como un actor fundamental en la práctica y en todo el proceso de transformación corporal, es la ropa y demás accesorios del día a día. Durante los largos meses en los cuales me he visto inmerso en esta práctica, la ropa ha sido un factor de medición y cuantificación del cambio corporal. La razón de este juicio es porqué, a medida que el tiempo pasa y el cuerpo cambia, la ropa es el primer indicador de aumento o disminución de tamaño. La ropa es algo que usualmente compramos acorde a nuestro cuerpo, pues usar ropa muy pequeña resulta incómodo o muy grande, puede que no sea estéticamente muy aceptado, sin embargo, esto es sumamente relativo según cada actor. Aun así, asumamos que todos utilizamos ropa acorde a nuestro cuerpo y que, esta ropa no es ni muy grande ni muy pequeña, manteniendo un tallaje numérico o en letras que va desde muy pequeño hasta muy grande.

Según esto, cuando el cuerpo empieza a avanzar en el proceso de construcción, que en mi caso era de aumento, la ropa se convierte en ese primer objeto indicador de dicho cambio. En mi experiencia concreta, pasé de utilizar ropa entre las tallas XS y S, que son las más pequeñas para adultos, a vestir prendas L y XL. Dicho cambio, también tiene que ver con la portabilidad del cuerpo, pues esto además de generar un estatus diferente al interior del gimnasio, genera cambios en las relaciones familiares por ejemplo y aun así, económicas. Digo que económicas porque una transformación tan abrupta genera una necesidad en dicha portabilidad del cuerpo, entonces la inversión económica es alta para poder suplir una necesidad tan básica como lo es la vestimenta del diario vivir. Además de la vestimenta de la cotidianidad, existe también un amplio inventario de ropa y accesorios deportivos como un cinturón de levantamiento de pesas, zapatos cómodos, sudaderas, esqueletos, licras y demás, lo que también transforma la portabilidad del cuerpo porque después de cierto tiempo,

estas prendas son las que se convierten en las del día a día, es decir, se *cotidianiza* una muy particular portabilidad del cuerpo en una dimensión deportiva.

Un concepto clave aquí, es el propuesto por Giddens y que se entiende como “el control rutinario del cuerpo” (Giddens, 1995; 77). Este control, se fundamenta en la orientación corporal que tienen todos los actores y que según Giddens, Goffman en su momento llamó “control cómodo”. Todo esto que se relaciona con el control, tiene su fundamento en la cotidianidad y en la habitualidad de las acciones y las practicas, pues tanto para Giddens como para Goffman, el simple hecho de llevar cierto tipo de prendas o incluso aprender a manejar un cuerpo en teoría nuevo, requiere un proceso de adaptación y de control rutinario. Un proceso de modificación corporal tan complejo como el que brinda el fisiculturismo, requiere un proceso, pues para Giddens todo control rutinario del cuerpo, tuvo un momento previo de preparación y es este momento el cual, mediado por gran cantidad de actores no humanos, el que influye en lo que yo he venido llamado *cotidianización*.

En el año 2017, estaba cruzando mi segundo año de práctica y ya empezaba a entrar en un estado de fisiculturista novato, cuestión que se podía evidenciar por varios factores tales como; tamaño muscular, peso, intensidad y fuerza durante los entrenamientos, resistencia, aumento en las tallas de mi vestimenta y demás. Esto se puede traducir en términos de estatus y una especie de relación más orgánica con el ambiente dicho, pero también una nueva portabilidad del cuerpo, pues tengo que aprender a manejar y convivir con un tamaño que anteriormente no poseía mí cuerpo. Lo que quiero decir es que, he empezado a tener una relación mucho más natural en el gimnasio, ya no me siento fuera de lugar, como un extraño, ahora soy parte de él y él es parte de mí, así funciona ahora. Este estatus, también ha aumentado mi conocimiento y adquisición de ciertos objetos que son

centrales en la construcción del cuerpo a través de la práctica y viceversa. Los suplementos deportivos juegan un papel clave y como objetos son fundamentales, pero hay un punto bastante paradójico aquí.

Los suplementos en sí no configuran un problema, la cuestión radica en la existencia de un imaginario alrededor de estos, el cual complica su utilización en público, generando estados de estigma y rechazo por parte de otros participantes en el gimnasio y también, de los actores que rodean nuestra cotidianidad como padres, hermanos o pareja. En un estado simbólico, el envase o tarro, como se le llama comúnmente en nuestro país, que contiene estos suplementos, es asumido si fuese el mismo siempre. Es decir, que todo actor que no esté inscrito en la práctica o no tenga conocimientos de esto los va a ver de la misma manera, como un puñado de frascos con cosas que hacen daño o esteroides<sup>8</sup>. Así se asumen y en una de las notas de campo que escribí en el 2017, hay fragmentos de conversaciones con mi madre, en las cuales siempre decía “deje de tomar tanta pendejada que le va a hacer daño” y hasta el día de hoy, sigue creyéndolo de la misma manera. En cierta medida, esto tiene algo de sentido para el no practicante, pues, un actor como yo que lleva un par de años ya inscrito en la práctica, utiliza más de cuatro productos a lo largo del día para lograr mantener las ganancias en términos musculares y tratar de acumular un poco más, pues este es el objetivo; sin embargo, para un observador ajeno a la práctica, puede resultar excesivo e inclusive peligroso. Estos objetos empiezan a tener una mediación en mi vida personal, pues cada vez empiezan a generar más rechazo entre mis allegados, pues ven en todos estos productos algo que no resulta beneficioso para mi salud y en los casos de los actores con los cuales he estado a la par en esta práctica, manifiestan el mismo estado de insatisfacción familiar. Sin embargo,

---

<sup>8</sup> Ver capítulo IV sobre el uso de esteroides.

hay un punto aún más complicado en cuanto a las configuraciones de la interacción y es el tema de la alimentación.

### **El mundo anabólico: termodinámica y complejidad metabólica**

Es en este punto donde empiezan ciertos temas a surgir, temas que escapan a mi entendimiento como antropólogo y que, en principio parecían una lengua totalmente diferente. A medida que mi vida se empezó a convertir en fisiculturismo, cuando la *cotidianización* tuvo una fuerza mucho mayor en mi vida, el lenguaje especializado y el conocimiento que podríamos llamar médico o fisiológico, también comenzó a ser parte de un todo más complejo. A lo que quiero llegar es que, no solo los hábitos alimenticios y que algunos llaman saludables, empiezan a incorporarse y a ser *cotidianizados*, sino también un lenguaje y una serie de saberes que, han sido apropiados de otras disciplinas y resignificados para generar procesos diferentes a nivel corporal o lo que podríamos denominar, el *logos* de la práctica.

Términos tomados de otras ciencias, como lo son las médicas y fisiológicas, empiezan a tomar una fuerza y una centralidad que, en principio solo empiezan a ser manipulados por un grupo selecto de participantes, los cuales tienen una extensa trayectoria temporal en dicha práctica, o, algunos otros que se han formado académicamente en dichos campos. Más concretamente, el metabolismo y todo el proceso que este trae consigo, es uno de los pilares fundamentales en la construcción del cuerpo del fisiculturista. El metabolismo es tan complejo que no solo entenderlo es una dificultad para un novato, sino también aprender a conocerlo en su propio cuerpo y de esta manera, manipularlo con un fin particular. Es, sin embargo, una necesidad entender que es el metabolismo y por esto, es importante valerse de la obra de Nelson y Cox (2015), en la cual se define el metabolismo como una

actividad celular muy coordinada en la que muchos sistemas multienzimáticos (rutas metabólicas) cooperan para (1) obtener energía química a partir de energía solar o degradando nutrientes ricos en energía obtenidos del ambiente; (2) convertir moléculas nutrientes en las moléculas características de la propia célula, incluidos los precursores de macromoléculas [...] (Nelson & Cox, 2015; 485).

Dicho esto, se puede entender el metabolismo para el caso particular del fisiculturismo como la actividad química por la cual se produce energía para las actividades del cuerpo, ya sea a partir de fuentes como el sol o los grupos de macronutrientes obtenidos en los alimentos. Ahora bien, existen dos procesos al interior del metabolismo, estos se conocen como anabolismo y catabolismo. Estos dos conceptos se constituyen como una antinomia; el primero hace una referencia a la construcción y el segundo a la destrucción. Por medio de una básica pero lógica utilización de estos conceptos, podemos ver que el anabolismo es la fase metabólica que todo fisiculturista necesita buscar a diario y el catabolismo, su némesis, el momento del cuerpo que es negativo y debemos mantener a raya. Todos estos procesos bioquímicos son tan complejos que ésta penosa descripción no podría dar cuenta de lo que significan y tienen en su interior, pero para fines teóricos y conceptuales, resultan sumamente útiles.

Ahora bien, la obra de Wolf (1971), la cual se ubica en el análisis del campesinado, propone en uno de sus apartados teóricos que,

la capacidad para crear una división funcional del trabajo es consecuencia de la capacidad de la sociedad para producir excedentes sobre el mínimo requerido para mantenerse con vida. Este mínimo puede ser rigurosamente definido en términos fisiológicos y corresponde a la ingestión diaria de calorías que requiere el equilibrio del gasto de energía que cotidianamente exige el trabajo realizado (Wolf, 1971; 13).

Esta transformación calórica en energía, en términos físicos se conoce como termodinámica y así se empezó a definir por ejemplo en Colombia durante el movimiento eugenésico del siglo XX (Pohl, 2014). Durante estos procesos eugenésicos y de higienización



en Colombia, Pohl, propone que se gestó una suerte de *termodinámica social*, la cual empezó a preocuparse por la ingesta calórica de la población trabajadora especialmente en Bogotá de los años 20. Este proceso de termodinámica se hizo visible, por ejemplo, en el momento que se prohibió la chicha (bebida fermentada) y la fuerza de trabajo de los campesinos y obreros bogotanos, se vio reducida a la mitad, pues según parece, la energía era principalmente proporcionada por esta bebida.

Teniendo en cuenta este concepto de termodinámica social y la conversión calórica que propone Wolf, el fisiculturismo entra a ser una práctica de racionalización de la termodinámica como no lo es en ningún otro momento de la vida. El trabajo de Pohl propone que los trabajadores perdían su cuota energética sin la bebida fermentada, pero no era algo que a los trabajadores en sí les preocupase o si quiera conocieran. En la práctica, *cotidianizada* claro está, del fisiculturismo, el factor termodinámico juega un papel central, pues cada caloría cuenta y se tiene un conocimiento de las fuentes de procedencia de estas, puesto que no todas tienen la misma utilidad para el cuerpo. En ningún otro momento de la vida o práctica, se lleva una cuenta exacta de las calorías que se deben consumir a diario. Propuso Wolf, que el promedio de ingesta calórica en un trabajador era de dos mil calorías, pero por supuesto, en muchas partes del mundo no se llegaba, ni se llega a la mitad de esta cifra. Ahora bien, un fisiculturista novato como yo, puede llegar a consumir un promedio de cuatro mil a seis mil calorías por día, pues el propósito es generar un estado de supercompensación o estados de excedente calórico con el fin de ganar masa muscular y crear un estado anabólico en nuestro cuerpo.

El término anabólico puede ser un término complicado, ambiguo y mal entendido. Si retomamos la idea de Nelson y Cox (2015), podríamos entender el anabolismo como la

síntesis de moléculas complejas a partir de unas más sencillas y aun así no tiene mucho sentido para todos los que no nos hemos instruido en fisiología y anatomía. Sin embargo, podría yo definir este concepto de anabólico como un proceso de construcción en el cuerpo. Ahora bien, hablo de un mundo anabólico porque esto tiene una centralidad en la práctica, pero que también es central en la argumentación de este texto. Los estados anabólicos del cuerpo solo se pueden alcanzar a través de dicho proceso termodinámico y metabólico, en el cual la energía se obtiene por medio del consumo de alimentos ricos en calorías y macronutrientes específicos que colaboren en la construcción del cuerpo. Así, la alimentación empieza a ser un eje central y la comida se constituye como un objeto agente y actor en la construcción de la corporalidad deseada en el fisiculturismo. El siguiente fragmento, aunque breve, ilustra el punto al que quiero llegar, en el cual propongo la comida como un agente central.

*Si no como cada tres horas, mi humor cambia, peleo, me estreso, me pongo bravo, me agarro hasta con mi novia (fragmento nota de campo 28 de agosto de 2016)*

El fragmento anterior hace una remisión directa al tema que quiero tocar. Un proceso anabólico se gesta en el fisiculturismo como un estado de construcción. Se construye el cuerpo a través de un proceso positivo del cuerpo, donde los nutrientes brindan una mejoría en el proceso de recuperación celular. En palabras concretas, al entrenar causamos un daño al músculo y al comer y descansar, este se repara produciendo nuevo tejido y por eso nuestro cuerpo crece. Es por esta razón que la comida tiene tanta importancia, sin embargo, ¿por qué la comida actúa sobre la cotidianidad de una manera donde hasta el humor varía, generando conflictos interpersonales en periodos tan cortos de tiempo como lo pueden ser tres horas?

El hecho de saltar una comida implica una variación en un protocolo de habitualidad que se ha empezado a establecer a lo largo del tiempo. Es casi como no ir a entrenar un día, olvidar la proteína que sigue después de entrenar, tener que cambiar de ejercicio porque la máquina está demasiado llena, etc., y esto se resume en una ruptura. Este mundo anabólico que estoy tratando de teorizar, funciona de esta manera. No se puede interrumpir ningún paso del proceso porque esto significa una transgresión al mismo, el cual no es en lo absoluto sencillo, supone un sacrificio personal y corporal en todos los posibles sentidos. La nutrición es uno de los elementos que se *cotidianizan* en la práctica junto con el dolor y los objetos propios del gimnasio.

Ahora bien, hablando de alimentación y demás, durante mi estancia en campo, hubo varios episodios donde la comida fue un tema central pero que también se prestó para abordar el tema del rechazo, la incorporación de ciertas prácticas y el abandono de algunas otras, generando estados de tensión y presión social al interior de los espacios propios de dicha práctica. Uno de estos episodios, fue una reunión que hicimos al interior del gimnasio con varios de los practicantes más constantes y algunos otros que son regulares, pero en la asistencia más no en la práctica en sí. Esta reunión tuvo como evento central un asado que se hizo un viernes en la noche del mes de septiembre del 2016 y en este episodio observé variedad de dinámicas sobre el tema alimenticio.

*Mientras comíamos hubo una completa sincronía entre todos, parecía un safari, no se sabía quién comía más, éramos más o menos diez practicantes de fisiculturismo que no parecían tener fondo en sus estómagos, pues acabamos en breve con más de 30 libras de proteína animal (nota de campo 23 de septiembre de 2016).*

El fragmento de la nota de campo anterior da cuenta de la manera en que la comida es un objeto fundamental de la práctica, pues sin importar nada, donde estuviésemos ni por qué medios hubiésemos hecho el asado, lo primero fue comer, pero no en sinónimo de gusto,

deleite o alguna cualidad propiamente dicha de la dimensión placentera del asunto. La comida en este tipo de momentos adquiere una significación más trascendental pues todo esto, se va a traducir en términos de ganancia muscular. La alimentación se resignifica y no se vive como una simple necesidad fisiológica o un episodio placentero, sino como una herramienta, un objeto que se instrumentaliza y se operacionaliza para construir un cuerpo mejor. La comida se resignifica y lo hace perdiendo todas las disposiciones sociales que ha adquirido, como por ejemplo esa capacidad de generar interacciones de las cuales tanto se preocupó Marvin Harris (1994) y se convierte en el insumo principal de una construcción sumamente elaborada en un plano individual y aislado.

Esta instrumentalización de los alimentos empieza también a generar una serie de dinámicas complejas en la cotidianidad. Con esto, me refiero al hecho que, en la mayoría de los entornos en que vivimos el día a día, esta operacionalización va a generar ciertas consecuencias en cómo la gente nos ve y como nos empieza a tratar. Los actores ajenos a la práctica elaboran sus propios significados de esta, catalogándola como un comportamiento “obsesivo” o sin sentido. Además, una de las dimensiones sociales y culturales que posee la comida, es la de convertirse así misma en un agente de socialización, es decir, por medio de la comida construimos relaciones con los demás. Sin embargo, la instrumentalización de la comida en el fisiculturismo elimina esa capacidad de socialización, pues la frecuencia de alimentación del practicante va a un ritmo que alguien que no se ha inscrito a la práctica no puede seguir y entender, lo que hace que, cada practicante empiece a llevar sus comidas de manera aislada, en cualquier lugar, en el momento que lo requiere.

*Me di cuenta que la comida se vuelve el centro de nuestra vida como practicantes, cuando ayer en la tarde iba viajando por carretera, me orillé, saqué de mi maleta*

*un portacomida con pollo y arroz, fríos, y me senté en la silla de mi moto a la orilla de una carretera a comer (nota de campo de enero de 2018).*

Todo este tema del mundo anabólico y la relación alimenticia con la construcción del cuerpo, es un sustrato más que permite dilucidar nuevas opciones para la solución teórico conceptual que se está planteando. Sin embargo, veo relevante hacer una aclaración previa a la continuación de esta conclusión. En gran medida, este apartado sobre la alimentación lo pensé desde una perspectiva un poco sobrevalorada, pues según Contreras (1992), el economicismo y la preocupación dietética, han llevado al posicionamiento de ciertas concomitancias que, no han permitido que la antropología y la investigación en general se preocupe por lo que no se come o por qué no se come, clasificando algunas pautas alimenticias como irracionales por el simple hecho de “no haber sabido percibir su razón de ser” (Contreras, 1992).

Ahora bien, tratando de superar el porqué de la alimentación por medio de la justificación metabólica en el proceso de construcción del cuerpo, es la comida un actor sumamente importante, pues tiene una función dialéctica; opera en un plano social y a su vez en un plano corporal e individual. Esta doble operación en toda su simultaneidad, genera un estado de unidad, pues, a la vez que construye mi cuerpo, construye mis relaciones. Es la comida un actor que fortalece la convergencia y empieza a disolver un poco más la persistente dicotomía entre lo social y lo corporal. Es la comida ese actor material que genera una serie de disposiciones de diferentes órdenes y colabora en el proceso de transformación corporal y a su vez, dicha transformación tiene unas implicaciones que, en relación nuevamente con Giddens, se organizan en el control rutinario del cuerpo.

Algo que quisiera rescatar además del hecho de proponer actores para la disolución de la dicotomía, es como también determinados actores tienen la capacidad, por medio de

una práctica como el fisiculturismo, de modificar profundamente los estados actuales y las condiciones de existencia de los actores, humanos claro está, que están inmersos en la práctica misma. El fisiculturismo no solo es una herramienta analítica de la cual me he valido, sino es en realidad un actor en sí mismo, el cual tiene la capacidad de influir en la vida de los actores de una manera sumamente impactante.

### ***Deus ex machina***

Continuando con la descripción de elementos que hacen parte del complejo proceso de *cotidianización*, quisiera comenzar este apartado con un compendio de preguntas del tipo: ¿cómo pueden las maquinas cambiar nuestra vida? Y podría responder que, en principio, la pueden cambiar en términos de pragmatismo. Las máquinas pueden influir de un modo directo en nuestra vida y es difícil debatir esto, sin embargo, ¿podemos en realidad, esperar que una máquina traiga a quien va a solucionar nuestros problemas? ¿podemos sentarnos a que llegue *dios desde una máquina*? Pues bien, quiero complejizar algunas experiencias en campo valiéndome de la figura del *deus ex machina* y agregando ciertas luces sobre lecturas teóricas en términos de materialidad. Pero, antes que nada, ¿Qué es *deus ex machina*? Es un recurso del teatro griego que, en principio, respondía a la necesidad de una solución abrupta de las condiciones del protagonista. Es mal visto, ya lo creo, pues no responde a la secuencia lógica de los hechos establecidos, pero, aun así, ¿quién dice que debe haber, en todo, una secuencia lógica?

De esta manera, el *deus ex machina*, me resulta una figura fascinante para pensarla en toda su literalidad y a su vez, hacer uso de la metáfora que trae consigo. En ningún momento, he tenido como intención hablar de dios ni de algún tipo de analogía cristiana. Con esto, quiero llegar a proponer que, para algunos teóricos de las ciencias sociales, la religión

no es algo de carácter exclusivamente místico, con una deidad de por medio, sino que una actividad puede tornarse religiosa según la intensidad con que actúe en la gente. Esto me lleva a pensar en la definición de religión que nos brindó Geertz (1973) en la cual dice que la religión es;

Un sistema de símbolos que obra para establecer vigorosos, penetrantes y duraderos estados anímicos y motivaciones en los hombres, formulando concepciones de un orden general de existencia y revistiendo estas concepciones con una aureola de efectividad tal que los estados anímicos y motivaciones parezcan de un realismo único (Geertz, 2003).

Y pienso en esta definición, porque en ningún momento habla de deidades o cuestiones metafísicas, sino se limita a una interpretación de la realidad cotidiana de los seres de tal manera que, en una práctica particular pueden encontrar esa religiosidad. Ahora bien, para entrar en materia sin tener que ir más lejos, el fisiculturismo brinda esa capacidad religiosa como práctica. Existe una gran cantidad de símbolos y significados que se tejen alrededor de esta práctica y brinda a sus participantes esos estados anímicos y motivacionales, capaces de rehacer la cotidianidad. Hasta el momento, puedo pensar el fisiculturismo como práctica religiosa en esa medida. Existe además un *ethos*, que para Geertz se conforma del estilo de vida y concepciones morales de los integrantes de tal grupo y aquí, existe un *ethos* muy definido.

Siguiendo a Shilling, se puede hablar del deporte como religión en una aparente era secular. Esto porqué, el deporte tiene la capacidad de brindar un vehículo cuasi-religioso del entendimiento y la trascendencia de las realidades mundanas del día a día (Shilling, 2005; 109). Dicho esto, y haciendo un tejido conjunto de la definición de Geertz con el juicio de Shilling, podemos empezar a entender el deporte como una práctica religiosa. El fisiculturismo se comporta como una práctica religiosa, en la medida que tiene las partes que

para Geertz se convierten en una y, además, brindan al practicante las herramientas en forma de un vehículo que solventa la necesidad de significación del día a día. Así, el *ethos* de la practica fisiculturista, se constituye como una red que provee al practicante mismo todas las herramientas necesarias para el mantenimiento en la práctica y además, para la búsqueda de significados de los momentos mundanos.

Dichos momentos mundanos que se llenan de significado, no solo están mediados por la práctica como sustrato teórico, sino en todo su esplendor pragmático. Una práctica como el fisiculturismo no es una que se pueda llevar a cabo con el cuerpo mismo, pues como se trató anteriormente, el fisiculturismo se ha visto mediado por los objetos como pesas, espejos e incluso la comida y el dolor como entidad y actor fundamental. Todos estos objetos y actores comienzan a involucrarse en dicho *ethos*, lo que da un significado no solo a la práctica sino a dichos objetos como parte de un todo mucho más amplio.

Y así una vez más, los objetos son protagonistas, ya no solo del cambio, sino también de los procesos y dinámicas sociales que se gestan al interior de la práctica. Sin embargo, el lector probablemente se está preguntando, ¿por qué ha llamado *deus ex machina* a esta sección? Pues bien, manteniendo la literalidad, un gimnasio está lleno de máquinas, un gimnasio está mediado por los objetos y sin objetos tan particulares como estos, no existiría el gimnasio en sí. Ahora bien, hablé del *ethos*, porque existe una mediación de las máquinas con las dinámicas de cambio en la cotidianidad. En principio, la práctica del fisiculturismo ha ayudado a mejorar el estilo de vida, a implantar un *ethos* particular en la vida de ciertos actores o de una gran parte de ellos. En una nota de campo, relaté cómo un actor particular logró superar un episodio adictivo que destruyó su vida y gracias a la práctica, su vida cambió:



*Sin embargo, cuando pensé que se iba a despedir, empezamos a hablar de suplementos, de cuales eran más costosos pero que a la larga todos eran lo mismo, que la cuestión es de alimentarse muy bien, aunque es un estilo de vida muy costoso. Yo le dije que sí, que la suplementación es costosa, pero que me parecía que uno gastaba más plata a veces en un fin de semana tomando trago a lo cual me respondió que estaba en total acuerdo. En ese momento me conto que él no tenía en ese momento nada de suplementación porque andaba corto de dinero y me contó que era exsoldado profesional. Hace 6 años se retiró y me empezó a contar su historia. Me dijo que el gimnasio era lo que lo estaba ayudando a superar una adicción, la ludopatía. Todo empezó un día que estaba de permiso en la artillería, al frente de la cárcel la picota y que estaba con un soldado en muletas por un accidente de moto, al cual invito a tomarse unas cervezas en Molinos (el barrio antes de la Escuela de Artillería). Llegaron a este lugar y el soldado de las muletas, según me conto, se gastó 600 mil pesos en un momento en las máquinas de un casino y Julián<sup>9</sup>, le metió 5 mil y se ganó 70 y ahí empezó su adicción. Me contó que el sueldo de él era un promedio de millón 300, pero que en 40 minutos se gastaba la mitad, inclusive más. Cuando se retiró, le dieron una indemnización de 6 millones en dos partes de 3 millones cada una. Cuando le llego la primera, se gastó en el Casino Caribe del centro de Bogotá, un millón y medio, se compró una chaqueta y un celular, pago 500 mil que debía y listo, ahí se fueron los primeros 3 millones. Cuando le llegó el segundo pago, me dijo así “yo me enloquecía cuando veía las cifras en el cajero, sacaba todo y para el casino”. Me comentó que se quedó sin novia, sin familia, incluso sin ropa, vendía todo para jugar, no comía para jugar, si tenía dos mil pesos para irse a la casa, se los jugaba. (nota de campo 26 de marzo de 2016)*

A eso me refiero con un *deus ex machina*. El fisiculturismo como práctica, es traído por medio de una maquinaria muy particular a intervenir de manera radical y abrupta la vida de un personaje específico, así, el *deus ex machina*, funciona como una metáfora sumamente operativa. Dicha metáfora, implanta un *ethos* particular que es susceptible de desviación, pero que tiene una fuerza amplia sobre las conductas de los actores. Así ese *ethos* mantiene un estado de motivación como lo propone Geertz y hace que se mantenga estable y permanente, llevando a los actores a abandonar estos episodios y comenzar de ceros inscritos en una práctica que construye desde la nada en su vida.

Es cierto que un ejemplo es insuficiente para hablar de “los actores”, sin embargo, a lo largo de estos dos años, he conocido casos de rupturas amorosas, alcoholismo,

---

<sup>9</sup> Nombre cambiado por seguridad

drogadicción y demás, que por medio de este *deus ex machina*, han sido abruptamente modificados. Dos casos particulares de actores en campo con los cuales compartí muchas horas de entrenamiento, han tenido diferentes problemáticas a lo largo de sus vidas y cuando empezaron, eran la máxima expresión de la antinomia. Uno de ellos, con menos de 30 años, tenía un peso corporal que oscilaba entre los 130 y 150 kilos, mientras que el otro, pesaba alrededor de los 45 kilos, siendo casi un adolescente aún. Uno, sufriendo de obesidad, mientras que el otro, tenía serios problemas nutricionales. Ellos dos, empezaron su práctica fisiculturista, teniendo cambios abruptos en su estructura física en principio y, además, en su posicionamiento en el mundo, en la portabilidad de su cuerpo y en el seno de sus relaciones familiares. Ellos dos hicieron el proceso a mi lado, uno perdiendo más de 30 kilos de grasa corporal y el otro ganando más de 40 kilos de músculo y configurándose como la máxima expresión del cambio propuesto por la metáfora presentada.

Quisiera también, traer a colación mi experimento personal como investigador, en la medida que también ha estado mediado por este proceso tan particular. En el momento que ingresé al gimnasio, claramente no era un fisiculturista, sin embargo, me incorporé a la práctica. Nutrición, entrenamiento, descanso y demás empezaron a hacer parte de mi vida y en menos de una semana, logré dejar de fumar, hábito que llevaba al menos seis años conmigo de manera constante y en el siguiente mes, llegué a dejar de tomar alcohol y hoy, casi tres años después, no he vuelto a consumir ninguna de las dos cosas. Fue un cambio radical y abrupto en cierta medida dispuesto por un espacio determinado por maquinarias, que brinda una religiosidad, imponiendo un *ethos*, por lo cual, mi experimento dio a mi vida personal la mediación de un *deus ex machina*.

El concepto de *deus ex machina*, resulta útil y práctico para operacionalizar la importancia de los objetos y en especial de la maquinaria del gimnasio. Además, retomando ciertos conceptos como el de afección, estas máquinas, generan una ruptura con la vida cotidiana, sacralizan prácticas concretas, las cuales van a generar un devenir (Deleuze & Guattari, 2004). Para Deleuze y Guattari, el devenir no es “parecer”, “ser” o “equivaler” ni “producir”, el devenir es cambiar, pero sin suponer una pérdida de la identidad. De esta manera, el cuerpo cambia, nuestro lugar en el mundo cambia, seguimos siendo esencialmente nosotros, pero nuestras relaciones no son las mismas, no vemos el mundo igual y mucho menos los objetos (Zourabichvili, 1997). Ahora, hay nuevos objetos que nos mueven y por los cuales transita nuestra existencia, así, las máquinas y la capacidad de estos de cambiar nuestra vida, son un vehículo del devenir. Estos objetos nos afectan, pero nos estamos dejando afectar, pues, estos no lo lograrían si nosotros no las utilizamos, sin embargo, la utilización también se resignifica en la medida que, no es el simple hecho de utilizar la máquina y ejecutar un ejercicio, sino esto depende de una multiplicidad de factores. La *cotidianización* de estos es un punto clave, pero también lo es la sacralización y la naturalización. De esta manera, *cotidianizar* las máquinas, implica que estas me van a afectar en términos de un devenir Deleuziano, pero si una persona particular que no ha adoptado este proceso particular las utiliza, esto no va a generar más que un dolor agudo por un par de días. Para ser concluyente, el devenir solo es posible si existe la *cotidianización*, pues no se puede ser afectado si no hay una significación específica de los objetos agentes.

Tanto la afección como la *cotidianización*, son parte fundamental en la disolución de la dicotomía, pues, son procesos que pasan por el cuerpo mismo y a su vez por ese complejo entramado del ser que distinguía Heidegger. Estos dos procesos son parte del entramado de

convergencia que se ha venido tejiendo a lo largo del texto, apoyado en el proceso de construcción tan particular del fisiculturismo mismo. Ser afectado en toda la profundidad del ser y en la exterioridad misma es un proceso que no puede generar nada más que unidad, pues debo hacer frente a la situación por medio de todos los recursos posibles y no es responsabilidad de una dimensión u otra hacerlo. No es posible pensar que solo mi cuerpo se va a ver afectado por la transformación que implica la cotidianización y que mi lugar en el mundo será exactamente igual. La forma en que me ven y como me percibo cambia radicalmente, por tal razón la dicotomía misma empieza a perder toda la capacidad explicativa que pudo poseer en determinado momento.

Finalmente, esta afección empieza a entrar en campos mucho más lejanos que el entramado convergente que aquí se ha propuesto, pues existen una variedad de fenómenos emergentes que están apropiando prácticas y así mismo, generan otras prácticas atadas al propósito fundamental de esta investigación. Así, cuestiones de orden tecnológico y económico empiezan a entrelazar el análisis del fisiculturismo como herramienta teórico-metodológica.

### ***Social media: la construcción virtual del cuerpo deseado***

La literatura existente sobre fisiculturismo, usualmente ha sido producida desde diferentes áreas disciplinares, las cuales no están buscando interpretar ciertos fenómenos propios de la práctica, sino explicar las consecuencias tangibles de los mismos. Con esto quiero decir que, usualmente disciplinas como la psicología o la educación física se han preocupado más por el tema del movimiento, el trastorno, la imagen corporal y la medicina por los daños corporales que genera el fisiculturismo a sus practicantes. Es prioridad de este apartado, hacer un acercamiento crítico a estos enfoques y señalar que hay motivos de fondo

que pueden llegar a ser más que un trastorno o un calificativo como el de obsesión, los cuales generan más descontento que afinidad por parte de los participantes de la práctica. Estas afirmaciones se fundamentan en tratar de dar una explicación a los comportamientos y demás formas de significar el mundo de los mal llamados objetos de investigación, lo cual, como he propuesto anteriormente, se fundamenta en variables tan amplias que olvidan cantidad de posibles agentes que generan impacto en la cotidianidad de los practicantes. Y ese es mi punto, debemos preocuparnos por estudiar la cotidianidad en sus partes más íntimas y a simple vista insignificantes e irrelevantes.

Esta incomoda autonomía disciplinar de discriminar que es y que no es relevante, ha llevado a un problema que alcanza un grado de susceptibilidad investigativa y es el tema de la imagen corporal, pero desde la significancia y no del significado. Los estudios que he mencionado, particularmente los producidos desde la psicología, se han preocupado por el tema de la imagen corporal desde la regularidad, la definición de estándares corporales y la dismorfia, de entrada, generando juicios valorativos y normalizantes sobre lo que debe ser un cuerpo. La dismorfia se traduce en la distorsión de la imagen corporal, más concretamente en relación a su tamaño muscular (González-Martí, 2012). Ahora bien, algunos estudios como los de Ibarzábal (2005), Baile (2011), Castro (2014) y Behar (2015), se han preocupado por el tema de la autopercepción, pero son estudios de corta duración donde no existe un acercamiento profundo a la vida particular del fisiculturista y, si algo nos ha enseñado la investigación social es que, muchas veces los mismos participantes de los estudios nos dicen lo que queremos oír. En términos de herramientas metodológicas, este estudio que aquí presento, no tiene una sola entrevista, encuesta o las herramientas clásicas de obtención de

datos. Para mí, los datos más relevantes se producen en interacciones orgánicas en los ambientes naturales de las practicas que estudiamos, por medio del relato libre y cotidiano.

El acercamiento etnográfico experimental, fundamentado en lo que he conceptualizado metodológicamente como una *microantropología*, me ha dado herramientas suficientes para lograr entender ciertos procesos sobre la imagen corporal, la necesidad de migrar en este tipo de temas a los estudios de cuerpo y las maneras en que estas discusiones las he conectado a otras categorías analíticas. Estos abordajes pretenden generar una suficiencia epistemológica y metodológica para estructurar un análisis que va más allá de lo que parece obvio y explicativo. Así, estas categorías relacionales con la imagen corporal y el cuerpo que quiero integrar son, sacrificio, inversión de capital, tecnología y reconocimiento. Dicho esto, quiero proponer el sacrificio, el capital y el reconocimiento como tres variables que aparentemente han sido olvidadas en nuestros análisis en el marco de las ciencias humanas a un nivel micro, inserto en tramas de cotidianidad.

Pero, ¿por qué estas tres variables tan aisladas, que en principio no tienen nada que ver y más aún, porque relacionarla con la imagen corporal? El fisiculturismo es en sí, una práctica dirigida al mejoramiento de la imagen corporal, pues, para el practicante alejarse de la *normalidad*, es el camino hacia el éxito. Y, sin embargo, esta meta no está muy alejada de los ideales de éxito de nuestra sociedad, ¿o acaso quien no quiere resaltar y sobresalir entre las masas? Pues el fisiculturista logra esto por medio de su apariencia física. El nueve de julio de 2016, en uno de mis entrenamientos con el grupo grande del gimnasio, fui parte de la narración de una anécdota que básicamente se fundamentaba en una salida a un bar de algunos de los practicantes más grandes del gimnasio. Fue motivo de conversación toda la

noche y algo particularmente interesante que he rastreado en mis notas de campo, fue lo siguiente:

*Cuando estábamos hablando ya un poco más sobre las cuatro mujeres de la mesa, dijeron algo que me llamo mucho la atención y fue sobre todo la expresión “es que nosotros ganamos de grandes” (nota de campo 9 de julio de 2016).*

Esta nota de campo nos brinda algunos elementos de análisis interesantes. Primero, la imagen corporal no es para el practicante de fisiculturismo algo negativo como lo hacen ver los estudios sobre todo psicológicos, donde clasifican el cuerpo trabajado como dismórfico, trastornado o producto de una patología obsesivo dependiente. Por el contrario, el practicante utiliza su cuerpo como herramienta para diversos fines más que simplemente verse bien. Este cuerpo trabajado, poco normativo y claramente impactante en el plano visual, lleva al practicante a transformar sus relaciones sociales y su lugar en el mundo. La forma en que se ve y la forma en que lo ven se ve afectada y eso, va a generar una ruptura en su desenvolvimiento social. Lo dijo Deleuze (2004), el devenir es cambiar, no nuestra esencia pero si nuestra relación con el mundo y con los que lo habitan. De nuevo, el devenir se problematiza, pero es algo atado al proceso de *cotidianización*, sin embargo, es operativo una vez más.

De esta manera ese problemático concepto de la imagen corporal es una consecuencia de un proceso de devenir mediado por la *cotidianización* y así, se convierte en una elección no producida por trastornos o algo por el estilo. Es una decisión propia de la capacidad de agencia del practicante, que después de esa transformación se va a enfrentar una gran serie de consecuencias como parte del proceso, sin embargo, hay que dejar de calificar estos fenómenos como patológicos. Para lograr esta nueva cualificación de la imagen corporal, es necesario evaluar las variables relacionales que propuse anteriormente.

Primero, es relevante evaluar el sacrificio en relación con puntos que ya se han establecido anteriormente y esta no se puede desligar del capital como parte fundamental de este sacrificio. Ahora bien, el sacrificio se puede ver en varios planos. El primero, sería el plano del sacrificio físico, en el plano del dolor y de lo que Wacquant (2006) llama *la devoción monacal*. Esta devoción de la que habla Wacquant, es fundamentalmente lo que tiene que ver con la nutrición y el descanso. Esa entrega indiscutible a la disciplina de la construcción corporal lleva al practicante a sacralizar cada una de sus comidas y a enfrentar el dolor con gusto, viéndolo como parte necesaria del proceso de construcción. Este dolor en conjunción con la devoción nutricional del fisiculturismo, se constituyen en el primer plano del sacrificio entendido desde la corporalidad misma.

Ahora bien, la mayoría de practicantes de fisiculturismo no encuentran en la práctica su oficio de supervivencia o su profesión. Los que llegan a vivir del fisiculturismo como profesión son aquellos actores que están en un plano superior en la escala de estatus de la practica misma. Los demás, incluido yo, vemos en esto una pasión más que un oficio y como han dicho más de una vez, se hace *“por amor al arte”*. Un arte corporal, un arte doloroso pero que, además, como todo arte, es costoso. El tema del capital aquí empieza a centralizar el sacrificio y lo encamina hacia la inversión económica y el sacrificio de algunos aspectos de la vida cotidiana para lograr un propósito, el de mejorar la imagen corporal. La nutrición, la suplementación y el gimnasio mismo requieren una gran inversión económica y aquí, quisiera volver a recuperar un fragmento de una de mis notas de campo, en la cual hice una pequeña lista de compras para un solo mes;

*Primero, lo que compre fueron una serie de suplementos que me pueden servir para dicho fin. Compre un ganador de masa, el cual me costó aproximadamente 200 mil pesos, un potenciador de testosterona, 130 mil y un pre-entrenamiento que ronda los*



*100 mil pesos. Eso es solo la superficie. Pagué mensualidad de gimnasio, que menos mal es económica y pagué aproximadamente 40 mil pesos. Después, fui a comprar la verdadera esencia del fisiculturismo: comida. Compré más o menos ocho libras de pechuga que me costaron en promedio 30 mil pesos y me alcanzan para unas 20 comidas, que no alcanza a ser medio mes. Compré cuatro libras de carne, un par de pescados, arroz y comida de paquete para comer en momentos de poco tiempo. En últimas, gaste un poco más de 500 mil pesos en solo cosas para mi cuerpo y que no van a durar más de un mes. Tuve que dejar de pagar algunas cosas o comprarme un nuevo jean, pero no me importó en lo absoluto, es un sacrificio, pero es uno que vale toda la pena del mundo (nota de campo 17 de septiembre de 2017)*

De esta manera, el tema del sacrificio desde una perspectiva empírica se vuelve ilustrativo con un ejemplo de la experiencia concreta de un practicante. Y no soy solo yo, si desde mi posición como investigador, tuve una entrega de este tipo a la práctica y la sigo teniendo, los practicantes más comprometidos nunca dejan de comer, entrenar y suplementarse, porque siempre hay recursos destinados para su objetivo que se convierte en una práctica pasional. Ahora bien, esta inversión de recursos económicos y físicos, también se traduce en una inversión de tiempo. No importa la hora, lo que importa es cumplir la cuota de entrenamiento, no importa el lugar, lo que importa es comer a la hora que tengo que comer y así, el tiempo también juega como variable relacional con el sacrificio, pues dejo de hacer algunas cosas como dormir un poco más, para ir a entrenar.

Un último punto que quiero tocar en este apartado es el que se relaciona con el título de la sección. Las redes sociales o social media, son un fenómeno emergente que no pienso entrar a analizar o a profundizar, sin embargo, es un fenómeno que no tardó el fisiculturismo en apropiarse y utilizar a su favor. Aquí, quiero hacer una interpretación de la observación, aunque lo haya problematizado y generado una crítica a estas atribuciones interpretativas de la academia, pero esto se fundamenta en la pregunta ¿para que buscar el cuerpo perfecto si no puedo mostrarlo? Las competencias de fisiculturismo se basan en la demostración del proceso y del cuerpo en un nivel superior a los demás. En cuanto a materialidad, objetos

como las prendas cada vez exponen más el cuerpo, esqueletos (tank top), pantalonetas muy cortas y demás, están diseñadas cada vez más para que el cuerpo se exhiba, para que sea apreciado y admirado. Y en este orden de ideas, las redes sociales como Instagram, YouTube y demás, han dado a los practicantes la posibilidad de mostrar su trabajo corporal y todo el proceso a un público de gran alcance. Es una demostración masiva de la conjunción del esfuerzo, la inversión de tiempo, energía y capital, la cual genera estados de bienestar o no, fundamentado en la imagen corporal que cada practicante ha construido.

Teniendo en cuenta que la imagen corporal se comporta de manera subjetiva y no es en este caso, pensando en las variables, una cuestión de medición para determinar o no si se padece un trastorno, el tema de las redes sociales merece especial atención en relación con la imagen. En principio, las redes sociales se definen gracias a la existencia de internet, pues Flores, define este fenómeno como “una red social por antonomasia” (Flores, 2009). Es internet ese espacio infinito de interacción, en el cual nuestra imagen puede llegar a miles y miles de usuarios sin importar su ubicación, lo único que necesitan es tener una conexión a este infinito espacio y un dispositivo tecnológico medianamente actualizado. Este espacio de interacción por medio de las redes sociales se puede tornar en un espacio de culto y fanatismo.

Ahora bien, este espacio de culto y fanatismo se traduce en términos de reconocimiento al trabajo duro. Es esta una especie de “*filosofía motivacional*” que se hace evidente en las representaciones virtuales del cuerpo en las redes sociales. Las descripciones de cada foto que evidencia el proceso tienen una remisión directa a estas reflexiones. El trabajo duro, el sacrificio, la paciencia y demás “virtudes” del fisiculturismo, son lo que cada cuerpo presentado en el espacio virtual pretende resaltar en este proceso tan artesanal. Y digo artesanal porque la construcción de un cuerpo que busca ser estético y admirado por dicha

característica, no tiene otra connotación que esta, un cuerpo construido paso a paso, con esfuerzo, dedicación, dolor y demás conceptos que se han ido acuñando a lo largo de toda esta investigación.

Así, son las redes sociales como Instagram y Facebook, un espacio donde cada cuerpo puede resaltar dichos valores, ser publicitado y así, admirado. Durante el proceso, se ha hecho también un seguimiento a las redes. Se ha ido haciendo una especie de base de datos, en la cual se han recopilado los nombres de decenas de atletas, se ha hecho seguimiento de su comportamiento en dichas redes, el número de seguidores y demás. Existen algunas cuentas de carácter “motivacional”, en las cuales se conglomeran los intensos entrenamientos de dichos atletas, discursos motivacionales de fondo y como siempre, la premisa del trabajo duro que diferencia al fisiculturista de todos los demás miembros de nuestra sociedad.

El carácter motivacional de dichos videos está siendo mediado por el dolor de cada entrenamiento, las cantidades cada vez más impresionantes de comida, los viajes y la conversión en actores icónicos del fisiculturismo. Y es en realidad motivacional en gran medida cuando un practicante empieza a perder el interés, pues el dolor y la habitualidad de prácticas como la alimentación y el descanso se empiezan a volver tediosas. En varias oportunidades, dichos videos, discursos y fotografías de grandes iconos del fisiculturismo, además del interés investigativo que he tenido, me han ayudado a mantenerme, a seguir preparando cada una de esas siete comidas, esas dos horas de entrenamiento y las madrugadas donde el dolor me despertó más de una vez.

A manera de conclusión en un plano sumamente general, este capítulo pretende cerrar con una reflexión que, en principio no debería reunir todos y cada uno de los postulados anteriores, pues posteriormente dicho trabajo debe realizarse con mucha más calma y

profundidad, sin embargo, la tecnología y el cuerpo si requieren un cierre mucho más específico. En el tránsito de la escritura de este texto, llegaron a mis manos infinidad de textos que empezaron a ser leídos, utilizados o descartados según mis necesidades teóricas. En esos términos, uno de esos textos que ofrecen una iluminación temporal para la resolución de conflictos que pueden dejarnos sin armas en muchas ocasiones, fue el libro de Sibila (2005). El hombre post-orgánico, como titulado su libro, es una reflexión sobre el papel de la tecnología en la vida del ser humano y en la corporeidad que este posee. En uno de sus capítulos, Sibila retoma la dicotomía como algo sin solución aparente y tilda a todo el que trató y esté tratando de resolverla, de posdualista.

Lo problemático de este juicio de Sibila es que, su texto se preocupa por el papel de la tecnología en el futuro del cuerpo humano en la búsqueda de salvar ese componente muy valioso frente a la inevitable pérdida de lo orgánico. En principio se piensa como refuerzo de la dicotomía y aquí nace la crítica, no es la tecnología el medio para reemplazar el cuerpo, pues dice Lyotard que el ser humano no actúa por medios binarios sino por intuición e hipótesis junto con un amplio espacio y disposición para el error y la imprecisión (Sibila, 2005), a diferencia de la tecnología o lo que hoy en día se conoce como inteligencia artificial. La tecnología en este caso tan particular, se configura como una herramienta, un elemento para apoyar el proceso de construcción corporal, pues ayuda a desdibujar la división entre cuerpo y hombre, ya que el proceso convergente se apropia de todo objeto que tenga a su alcance y se construye la dialéctica que se presentó desde Miller. Finalmente, redes sociales, mancuernas, comida, dolor y demás, son objetos permeados por variedad de conceptos que se han acuñado aquí y se hicieron visibles en el recorrido de mi trabajo de campo. En principio, la cotidianización apropió todos estos objetos, desdibujando también esa línea

segregacionista entre objeto y sujeto en la medida que la materialidad brindó los elementos a estos actores no humanos de configurarse como tales y ejerciendo poder que brinda disposiciones para un accionar determinado. Así, el devenir y la afección que sufre este actor en convergencia, esta mediado por dichos actores no humanos, pero mantiene viva la esencia misma, generando otro tipo de cambios tales como abruptas transformaciones físicas y un nuevo posicionamiento en el mundo gracias a este proceso dialectico. Y es finalmente, una mezcla de actores humanos y no humanos los que dan pie a pensar en un actor, sumamente complejo que es teóricamente divisible como se ha venido planteando desde Platón, sin embargo, cuando se entra a analizar la realidad misma, la cotidianidad de las prácticas y la experiencia vivida, corpórea y sentimental de cada uno de estos actores, es donde el análisis de la cotidianidad permite ver que no existe tal posibilidad segregacionista.

Ahora bien, el fisiculturismo también es una práctica que ha sufrido desde su nacimiento una estigmatización fuerte y que, a pesar del cambio en las mentalidades que ha traído consigo el posmodernismo, no deja de ser una práctica considerada sectaria, misteriosa y repleta de tabúes. Por dicha razón, quiero entrar a problematizar esas grandes dudas que rondan a una práctica como esta, la cual me dio las herramientas suficientes para desmitificar o fundamentar dichas dudas.

## II

### **“La hora del veneno”: estigma y hermetismo entre fisiculturistas**

*El Dianabol es algo que ya he escuchado y que alguna vez en san Andresito del san José, un tipo medio raro me ofreció (nota de campo 14 de junio de 2016).*

El lluvioso abril del año 2018 nos tiene a todos en un estado de abandono de nuestras actividades de esparcimiento, sin embargo, el gimnasio no es una de esas actividades. Hoy siendo jueves 5 de abril del año 2018, llegué al gimnasio donde estuve entrenando el último año en una ciudad cercana a la capital. Hoy, hablando con Carlos<sup>10</sup>, quien es el nuevo entrenador de este lugar, proveniente de Venezuela y que, por conflictos de su país, se radicó en esta pequeña ciudad hace ya varios meses, llegamos a la conclusión de que es necesario pasar a un siguiente nivel si quiero llegar a estar listo para competir. El gimnasio está relativamente solo, pues está lloviendo tan fuerte que poca gente se anima a llegar, esto es bueno pues puedo hacer mi rutina sin tantas interrupciones. Mi rutina comienza con la espalda, uno de los músculos más grandes y a los cuales hay que dedicarle trabajo, porque según Carlos, una buena espalda es central en la evaluación de los jurados en una competencia. Desde la rutina de posaje que hice a finales del año pasado, no he aumentado mucho de peso, es más disminuí, pero mi densidad muscular aumento, mi forma esta mejor y me veo menos hinchado. Esta rutina del día de hoy está increíblemente pesada, lo único que escucho es a Carlos gritarme “vamos chamo” en cada repetición. Estoy sentado bajo la polea alta de espalda, con un agarre cerrado y más de 150 libras en discos siendo jalados

---

<sup>10</sup> Nombre modificado por seguridad

hacia mi cuerpo con la fuerza de mis brazos, sintiendo la contracción en mi espalda, puedo imaginar cada fibra de mi ser retorciéndose, quebrándose poco a poco pero con menor resistencia que mi voluntad de continuar aquí, arde, se siente a reventar y siguen los gritos “vamos niño que si no se rompe no crece”.

“Si no se rompe no crece”, creo que suena a una especie de salvajismo que trabajé durante todo el capítulo anterior y de nuevo, hago énfasis en la centralidad del dolor como sinónimo de mejora. Sin embargo, aquí el dolor empieza a tomar una dimensión diferente, pues ya no parece ser suficiente. Si quiero buscar un crecimiento mayor, un dolor mucho más complejo y localizado a determinadas áreas de mi cuerpo, dice Carlos con un gesto de su mano que asemeja a una inyección en el pecho “hay que darle al veneno chamo”. ¿Qué es el veneno? Es una interesante pregunta que valdría la pena responder aquí, pues desde que conozco a Carlos, siempre se ha referido a eso como “veneno”. Pues bien, el “veneno” es un término asociado a los esteroides anabólicos y es esa parte del fisiculturismo que se mantiene como tabú, en un lugar tan oculto en las sombras que tememos que se vuelva visible y se desmitifique.

Esta sección de todo mi trabajo sigue pensando estas sustancias como un objeto que hace parte de un marco teórico mucho más amplio que es el de la materialidad. Este marco de análisis me ha dado la posibilidad de dar una superioridad interpretativa a los objetos con el fin de resolver el problema teórico planteado, sin embargo, esto empieza a tener una complejidad más específica que la que obtienen las mancuernas y los espejos. Estas sustancias han sido objeto de negación, descalificación, rechazo y tabú a lo largo de la historia del fisiculturismo. Este capítulo está pensando en analizar todos los datos obtenidos en campo a lo largo de los últimos meses, donde se ha hecho evidente la aparición de estas sustancias,

pero que por este carácter tan “esotérico” que han adquirido, no ha sido una aparición notable o remarcable.

### **Entre mitos y bromas: el camino de la construcción del cuerpo natural**

¿Qué es lo natural? Toda practica o toda comunidad tiene una forma de clasificar a sus miembros y esto lo notaron Durkheim y Mauss a principios del siglo XX. Para estos autores clásicos, la mente humana tiene la capacidad de construir complejos sistemas de clasificación social, no pensados en lo natural sino en lo cultural (Durkheim & Mauss, 2009). Así, a pesar de que han pasado más de 100 años desde que surgió este juicio, todo grupo social tiende a la clasificación. El fisiculturismo tiene sus propios miembros, que, aunque aislados, se configuran como una comunidad hermética y aparentemente aislada en términos ideológicos y de habitualidad. Por esta razón, no son la excepción a la hora de configurar sus propias clasificaciones, dando así origen a esta categorización de “natural”. Esta categoría de lo natural, nos remite a pensar que, puede que existan al interior de la práctica cuestiones que no se consideren del mismo orden. Con esto, hago una referencia directa a la modificación de algunas cuestiones que hasta el momento habían permanecido estáticas o “incorruptibles”. Existen ciertos mediadores que pueden generar una corruptibilidad en este estado natural, generando un estado que, posiblemente no se puede clasificar, nombrar o conceptualizar, pero por simple lógica se puede entender como lo no natural.

Para llegar a esta clasificación de natural o no, hay que pasar por un proceso determinado. En principio, todo practicante es natural sin importar nada, el tabú es claro y ningún principiante piensa en el uso de anabólicos empezando porque es muy probable que no conozca cómo funciona esta particular “subpráctica” del fisiculturismo. Y digo subpráctica porque esto se configura como un protocolo totalmente ajeno a lo que es el



fisiculturismo natural en sí, pues todo practicante que recurra a esto debe tener un aislamiento para su ejecución que no sucede por ejemplo con los suplementos. Yo puedo tomar suplementos en público y si, va a haber reacciones de rechazo, pero no pasa de ahí, mientras que, con los anabólicos, simplemente el hecho de hablar de ellos ya empieza a transgredir una normatividad implícita que existe en ciertos lugares y se empieza a tomar en tono de broma. Cuando mi trabajo de campo comenzó, empecé a notar que la manera más útil de solventar las tensiones frente a este tema, eran las bromas. Comentarios de tipo “pero puyándose quién no” o en una charla con una de las entrenadoras, me contó que un muchacho un día le pidió una entrevista sobre esto y ella respondió “*ay no papi, yo no me puyo*” en un sentido jocoso.

Cuando el tema surge, se mantiene en privado o como ya lo mencioné en una dimensión de risa y mito. Uno de los principales mitos alrededor del fisiculturismo desde un plano más exógeno que endógeno, es el de la puesta en duda de la virilidad masculina, la incapacidad de reproducción y el dudoso tamaño de sus órganos reproductores. Según variedad de estudios y además de ciertos testimonios recogidos a lo largo del trabajo de campo, dichos estados corporales, son verdades mitificadas. Con esto quiero hacer referencia a que, hay ciertas consecuencias durante el tiempo de utilización de un ciclo de esteroides, pero, con el tratamiento adecuado y pasado el tiempo, todo vuelve a la normalidad. El trabajo de Avella y Medellín (2012), hace un recorrido por los efectos que tienen los esteroides anabólicos, entre los cuales se destacan el abrupto aumento de tamaño y fuerza en un lapso muy corto de tiempo, pero también ciertos daños a futuro (Avella & Medellín, 2012). Sin embargo, el tema de la impotencia o la incapacidad reproductiva es una verdad mitificada en la medida que, no es algo que pase en todos los casos, sino en los casos de descuido y mala

praxis. Aun así, el tema de los esteroides también se inscribe en el *ethos* propuesto como una especie de tabú. Y cuando hablo de ese *ethos*, existe, además, una serie de objetos que tienden a convertirse en determinadas dinámicas que no resultan encajar con la vida cotidiana del practicante de fisiculturismo. Por ejemplo, el uso de determinados fármacos resulta motivo de censura y alteración de ese *ethos*, como se evidencia en fragmento de una nota de campo, en la cual alguien que utilizó un fármaco en determinado momento, lo estuvo contando.

*Y bajó la voz cuando menciono el Dianabol, lo que me remite de vuelta a la cuestión del estigma (nota de campo del 14 de junio de 2016).*

Así, todo el tema de los fármacos anabólicos se constituye como una verdad mitificada pero que al interior de la práctica se comporta como un tabú. Esto genera una suerte de convención socio-deportiva, en la cual, ciertas esferas al interior de la práctica tienen ciertas prohibiciones y connotaciones negativas de acciones particulares, como lo es el uso de fármacos. Sin embargo, la existencia de dichas esferas, hace que el tabú se resignifique y empiece a ser subvertido. Esto puede verse ilustrado en trabajos como el de Liokaftos (2012), quien afirma que durante todo el trabajo etnográfico que realizó, los informantes (termino que yo prefiero abandonar), de manera confidencial e informal no negaron en ningún momento la utilización de dichas sustancias, lo que lleva a este autor a preguntarse por la adopción pragmática de esta práctica y como el uso de dichas sustancias farmacológicas es también apreciado al interior de “la cultura” (Liokaftos, 2012).

### **El cuerpo prohibido: utilización de esteroides anabolizantes en el fisiculturismo.**

Desde ciertas esferas del fisiculturismo, el uso de esteroides se constituye como un tabú, sin embargo, en algunas otras, no lo es del todo. Una de las definiciones de deporte que brindan los teóricos como Elias y Dunning (1992) y Shilling (2005), es la de una práctica corporal mediada por un estado competitivo entre dos o más personas. Así, el fisiculturismo

se comporta de dos maneras diferentes, separado por esferas particulares establecidas por el objetivo del practicante en sí. Dicho esto, se puede establecer el fisiculturismo como práctica competitiva en términos de un avance corporal mucho mayor y, también el fisiculturismo como práctica cotidianizada, pero no como medio de subsistencia. Como mencioné en las páginas introductorias y de historia de la práctica, el fisiculturismo ha alcanzado un estatus amplio gracias al famoso campeonato llamado Mr. Olympia, en el cual solo participan los atletas más avanzados que han pasado por un exhaustivo proceso clasificatorio.

En esta esfera deportiva, ha sido central ubicar la utilización de los esteroides anabólicos como objeto fundamental de los estados corporales necesarios para la competencia. Así, el trabajo de obtención de datos se ha fundamentado mucho más en una dimensión teórica y documental, pues mi estado actual de corporalidad se limita a la esfera cotidianizada, pero no competitiva. La lectura de blogs, el seguimiento en redes de atletas, la utilización de recursos audiovisuales y la lectura de trabajos teóricos enfocados en la relación deporte – dopaje, fueron las fuentes de información para este apartado. Dicho recorrido analítico de datos externos, me llevó de nuevo al trabajo de Shilling (2005), el cual tiene un apartado titulado “The chemically enhanced body”, lo que podría traducirse como “el cuerpo químicamente mejorado”. En este apartado, Shilling hace un recorrido histórico por la utilización de anabólicos esteroides, los cuales inician a mediados del siglo XX. Uno de los primeros fármacos descubiertos para el mejoramiento físico, fue el Dianabol (anteriormente mencionad) por parte del equipo soviético de levantamiento olímpico (Shilling, 2005).

El texto de Shilling menciona que, el fútbol, el ciclismo y demás deportes de alta intensidad, han registrado un amplio historial de utilización de fármacos que mejoran las condiciones corporales. Así, uno de los ejemplos más relevantes ha sido el de Lance

Armstrong, ciclista que fue despojado de todos sus títulos por resultados positivos en las pruebas de dopaje. Además, uno de los equipos de ciclistas durante el tour de Francia en el año 98, fue descalificado completo por los altos niveles de concentración de fármacos que mejoran las capacidades (Shilling, 2005; 111).

Un deporte como el fisiculturismo, se ha visto históricamente mediado por la utilización de dichas sustancias. El filme *Generation Iron 2* (Yudin, 2017), presenta el testimonio de una de las figuras más polémicas de la historia del fisiculturismo, Rich Piana, icono de dicha práctica y quien hace poco falleció por problemas relacionados con el uso de las sustancias de las cuales he estado hablando. Piana en este filme, asegura haber empezado en el mundo del fisiculturismo desde los 10 años, pues su madre fue competidora en dicha práctica, lo que lo llevó a adoptarla como estilo de vida. A los 19 años, hizo su primer ciclo anabólico y hasta el día de su muerte no dejó de utilizar fármacos. Pero no fue esto lo que llevó a que Piana fuese censurado y polémico en el mundo del fisiculturismo, sino porque empezó a reconocer abiertamente el uso de dichas sustancias, desacreditando la procedencia de los suplementos como proteínas y demás, y llevando su cuerpo a otro ámbito de la industria que no era competitivo, lo que me lleva a pensar en una tercera esfera al interior de la práctica misma. Sin embargo, el tema de los esteroides anabólicos, sigue siendo central, pues personajes como Piana, han mostrado el lado oculto del fisiculturismo, lo que ha sacado en cierta medida la práctica misma del tabú, pero en un plano de practicantes ubicados en la categoría de natural que planean hacer el tránsito por medio de los fármacos, no para las personas que no están inscritas aun, para las cuales todo el fisiculturismo está mediado por dichas sustancias.

La diferencia con el tema de la naturalidad en el fisiculturismo, es más de un *ethos* en términos del cuidado mismo del cuerpo y el respeto por este. Para Shilling, los “atletas naturales muestran que su desarrollo puede ser logrado por un individuo que lleva su cuerpo por un régimen y un estilo de vida productivo, esto, es un modelo de éxito y signo de movilidad social por cualquiera que esté preparado para trabajar lo suficientemente fuerte” (Shilling, 2005; 113). La cuestión del tabú y demás cuestiones planteadas en el apartado anterior, están dirigidas a esto, a mostrar como el uso de fármacos como esteroides anabólicos se instaure como la “vía fácil” para llegar al éxito o siquiera al cuerpo deseado en el fisiculturismo en cualquiera que sea la esfera en que se está desarrollando el actor. Sin embargo, dicha esfera competitiva, se remite en la mayoría de sus atletas a una dimensión en términos de evolución.



Rich Piana, fisiculturista y empresario de la industria mundial del fitness [Fotografía] recuperado de: <http://sindhu477.blogspot.com/2018/01/rich-piana.html>

### **“Esto se llama evolución”: la visión del cuerpo superior**

Durante mi último año de trabajo de campo, más exactamente durante los últimos meses, tuve un encuentro muy interesante, más precisamente un choque entre la medicina y una práctica deportiva sumamente compleja. Como he venido tratando en apartados anteriores, el tema de los anabólicos no está muy bien visto entre algunos participantes y genera polarización y clasificación al interior de estos. Teniendo en cuenta que, si para sus propios participantes es un problema y tratan de obviarlo, ahora el debate con la medicina es mucho más complejo. En otro fragmento recuperado de mis notas de campo, se gesta un interesante debate que quisiera profundizar un poco más.

*Y cuando acabamos la rutina, mi novia y yo nos acercamos a hablar con el entrenador, quien una vez más, tocó el tema de los esteroides sin ninguna vergüenza como lo vi en muchos otros gimnasios. Empezó a hacer una explicación sobre todo a mi novia, que es médico, hablando sobre la evolución por medio de los caracteres adquiridos y de esta manera, como probablemente mi descendencia iba a tener la facilidad de construir un cuerpo superior en términos estéticos, mejor dicho, mis hijos serían el próximo paso en la evolución. (Nota de campo de marzo del 2018).*

Esta nota de campo se inscribe en un debate sumamente interesante entre la medicina y el fisiculturismo, pero más precisamente entre la paradoja del bienestar. Esta paradoja es algo que quiero proponer como estrategia analítica para lograr un paralelo entre lo estético y lo saludable, con la intervención de la medicina y el imaginario de la evolución del cuerpo. Esta paradoja tiene dos partes, la primera, es ese imaginario de la práctica en sí, sobre cómo llegar a conseguir ese cuerpo perfecto en contraste o equilibrio con el bienestar y la salud. La segunda parte de la paradoja es la de la ética, sin embargo, esta la voy a tratar en otro

momento. Aquí me pienso centrar en esa paradoja del bienestar desde la medicina y el fisiculturismo en sí. No pretendo abandonar el tema del consumo de esteroides anabólicos, sin embargo, pienso retomar esta discusión desde una perspectiva sumamente interesante con la cual me tope hace poco y es la que autores como Korkia y Stimson (1993) en Monaghan (2002) llaman “etnofarmacología”. Para este autor, todo este universo tan complejo de los esteroides anabólicos, parte de la idea de la sociedad del riesgo de Giddens (1991) y Beck (1992), en la cual existe un cálculo frente al riesgo al cual cada participante del fisiculturismo se expone. Según Phillips (1991), nuevamente en Monaghan, un atleta no decide únicamente utilizar esteroides por haber entrado en una “habitación de ignorancia”, sino que, al contrario, tienen controlada la administración misma del riesgo y es aquí, donde el concepto de etnofarmacología cobra sentido.

El autor propone a estos actores como personas “laicas” con un entendimiento subcultural detallado sobre los diferentes esteroides, dosis, rutas de administraciones y la complejidad teórica de los ciclos, con obvias variaciones en la distribución social del conocimiento etnofarmacológico (Monaghan, 2002; 95-96). Todo este conocimiento farmacológico, está pensando en la maximización del beneficio con la máxima disminución posible del riesgo, lo que genera, en un grupo muy particular de actores, un conocimiento especializado que entra en un debate delicado con el tema de la medicina convencional. En palabras un poco más concretas, la etnofarmacología que propone Monaghan es, la apropiación por un grupo muy particular de personas, individuos o actores para el caso de esta investigación, de un conocimiento especializado que, en principio escapa a su propio campo de acción. Esta apropiación es lo que reclama la medicina de vuelta, el debate se

fundamenta en toda la paradoja del bienestar en términos de la utilización de estos recursos farmacológicos tan complejos, muy propios de los campos médicos.

Una vez más, el fisiculturismo se presenta como una práctica deportiva sumamente rizomática, en la que, a diferencia del ciclismo y algunas otras disciplinas deportivas históricamente acusadas de “dopar” a sus atletas por parte de miembros especializados de los equipos, cada uno de los participantes empieza a apropiarse dicho conocimiento farmacológico para su propio cuerpo con la premisa básica de “máximo bienestar, mínimo riesgo”. El ensamblaje del cual tanto hace referencia Latour (2005), es sumamente evidente aquí. Como propuse anteriormente, el hecho de rastrear asociaciones en el universo de lo colectivo, resulta fascinante en la medida que, no estamos disipando dominios de manera arbitraria, sino que, una vez más, una práctica deportiva se ve totalmente ensamblada a una práctica farmacológica, la cual en principio no le es propia y así, genera un estado corporal superior, entendido en términos de evolución a un cuerpo sumamente más desarrollado que el de la población en general.

Así, en múltiples conversaciones en campo, los datos encontrados en filmes, imágenes, post en redes sociales y demás, el cuerpo del fisiculturista se encuentra como la perfecta antinomia de lo “normal” o lo que usualmente consideramos normal. Toda esta apropiación de la etnofarmacología no solo se remite al complejo mundo de los esteroides anabólicos, sino también a una apropiación de la nutrición y la bioquímica en general. Sería un poco osado e inclusive grosero y atrevido de mi parte nombrar algo así como la etnonutrición, sin embargo, el trasfondo de dicha idea de Monaghan encaja a la perfección con esto. Consiste en un ensamblaje de técnicas y disciplinas que en principio resultarían inconmensurables entre sí en manos de los actores mismos, sin embargo, es el fisiculturista



aquel actor con la capacidad de apropiarse de saberes especializados y dotarlos de agencia como actores no humanos para la consolidación de un estado corporal que tiene una visión de superior frente a los demás y así, escalar en un proceso evolutivo medianamente atemporal.

### **A la antigua: Fierros, comida y chuzo**

“Mantenerse clásico” fue una sonora frase que me dijo un entrenador extranjero con el cual estuve trabajando los últimos meses. Al principio no hubiese entendido el trasfondo de una frase tan fuera de contexto, pues por clásico podríamos entender una infinidad de cosas. Como buen académico, lo clásico siempre lleva la mente a libros, sucesos y demás, sin embargo, aquí se estaba refiriendo a los métodos clásicos de entrenamiento en fisiculturismo.

Como dije en algunas partes al comienzo de este texto, la época de los 80 se considera una especie de época dorada del fisiculturismo a nivel mundial. Las grandes figuras que impulsaron esta práctica y que, posteriormente, conoceríamos gracias al cine los que no estábamos ni en el momento ni en la inmersión de la práctica misma, fueron los protagonistas de dicha era y aun, son grandes figuras de culto. Uno de estos protagonistas y el que puede ser considerado por muchos como el más grande icono del fisiculturismo y siete veces ganador del más importante torneo de fisiculturismo (Mr. Olympia), es Arnold Schwarzenegger. Además de ser un icono del fisiculturismo mundial, un reconocido actor y ex gobernador del estado de California, Arnold se ha posicionado como un icono, una marca y un legado en sí mismo. Ohio ha sido el hogar de un importante torneo de fisiculturismo llamado “Arnold Classic”, el cual, ha sido creado en honor a este gran icono, igual que una estatua de bronce en la misma ciudad, lo que mantiene este estado de culto a ciertas figuras.



Arnold Schwarzenegger, estatua honorifica Columbus, Ohio. Estados Unidos. [Fotografía] Recuperado de: [https://www.tripadvisor.se/Attraction\\_Review-g50226-d4410014-Reviews-Statue\\_of\\_Arnold\\_Schwarzenegger-Columbus\\_Ohio.html](https://www.tripadvisor.se/Attraction_Review-g50226-d4410014-Reviews-Statue_of_Arnold_Schwarzenegger-Columbus_Ohio.html)

El sentido de culto del fisiculturismo parece estar implícito en su propio nombre, sin embargo, como se puede hacer evidente, cada vez más figuras icónicas de dicho deporte empiezan a organizar ciertos eventos avalados por la federación internacional de fisiculturismo (IFBB). Existe un Ferrigno Legacy pro y algunos otros abiertos con nombres de dichas figuras. Así, se puede hacer un recorrido histórico por todos los nombres de iconos, los abruptos cambios que ha tenido la práctica, algunos nombres que dieron giros radicales en la forma de ver y vivir el fisiculturismo tales como Dorian Yates y Ronnie Coleman.

Con este breve recuento histórico, el punto al que pretendo llegar es el de “mantenerse clásico”. Durante muchas semanas, estuve leyendo y viendo videos, documentales y películas sobre la llamada era dorada del fisiculturismo. Algo que puedo destacar de dicha investigación de filmografía y literatura (en su mayoría en inglés), es que los atletas clásicos tenían formas particulares de entrenar, pero mantenían sus esquemas básicos pues en su momento, la maquinaria era limitada y así mismo, restringían sus entrenamientos a lo que llaman “pesos libres”. Estos pesos libres consisten en las barras, discos y mancuernas, entrenamientos rara vez mediados por el uso de máquinas que hoy en día son muy frecuentes en los gimnasios.

Los entrenamientos durante esta época eran numerosos, repetitivos, constantes y cada vez más exigentes. La película *Pumping Iron* (Butler & Fiore, 1977), en la cual se relata el día a día de dichos atletas, es sumamente descriptiva frente a lo que estoy proponiendo. Hoy en día o por ejemplo en mi experiencia, el fisiculturismo se empieza a constituir como un deporte aislado, una forma de vida bastante compleja de entender y así mismo de compartir. La era dorada no tenía eso, los entrenamientos se podían ejecutar entre muchos miembros del gimnasio, el compañerismo y la camaradería eran el pan de cada día en los gimnasios de California. Muchos de los atletas actuales, han tratado de mantener viva dicha esencia de lo que se denomina “la vieja escuela” y esto es evidente en las redes sociales sobre todo. Una gran cantidad de videos que se encuentran alrededor de la industria del fitness, se fundamentan en recuperar los clásicos y, los nuevos atletas se reúnen con los principales personajes de la “vieja escuela” para aprender esos grandes trucos que tan lejos los llevaron y, mediatizar estos particulares encuentros.



Elenco de la película Pumping Iron, escena 1977 [Fotografía] Recuperado de: <https://www.quora.com/Was-everyone-in-Pumping-Iron-on-steroids>

Pero ¿Por qué mantenerse clásico? Como vemos en la foto anterior, los cuerpos que se veían en dichos gimnasios eran cuerpos dignos de admiración al interior del fisiculturismo y tenían una apropiación del lugar que hoy en día es difícil de apreciar. Ahora bien, durante una rutina de entrenamiento en uno de los gimnasios a los que suelo asistir, solo quedábamos el entrenador y yo, terminando una rutina de espalda, de la cual extrañamente logré salir. Al finalizar usualmente charlar y compartir algunas anécdotas, ayuda a confundir el cansancio y las ganas de vomitar o a mí me funciona y en una de estas charlas, entró un muchacho que pues visualmente no tenía el cuerpo de un fisiculturista novato ni nada parecido. Cuando

empezó a entrenar, empezó a utilizar algo llamado “mascara de elevación”<sup>11</sup> y comenzó un entrenamiento claramente mal ejecutado.

Frente a esto, el entrenador quien tiene una experiencia de más de 15 años me dijo, “hay que mantenerse clásico, a la antigua fierros, comida y chuzo”. Esta frase, se constituye como una crítica de algunos practicantes que tienen una larga trayectoria en el fisiculturismo, frente a los nuevos métodos, lo que se conoce como moda o comportamientos mediáticos de las prácticas y una mala praxis en los entrenamientos de personas que llegan a los gimnasios sin alguna idea previa o acompañamiento profesional. Cuando le pregunté también por la alimentación, me respondió que mantenerse en lo básico, proteína, carbohidratos y grasas, cosa que no me suena muy básica, pero lo que me dijo después fue que, la proteína limpia como la pechuga y los carbohidratos como el arroz, son fuentes primarias de todo el proceso de construcción muscular. La eliminación de numerosos suplementos y la utilización de un buen ciclo de esteroides son lo que conforman esta sonora frase de mantenerse clásico, pues, al parecer nada es más efectivo que los fierros, la comida y el chuzo.

El uso de anabólicos, la apropiación de los mismos, los estilos clásicos y la remisión a un momento anterior donde la construcción corporal resultaba mucho más simple, hace del fisiculturismo un entramado de elementos en convergencia sumamente complejos que, reúne cierta cantidad de actores y prácticas al interior del mismo. La relación de los actores humanos y no humanos al interior del fisiculturismo en respuesta a un proceso de construcción corporal, ha llevado no solo a un estado de estigma sino también a un proceso de aislamiento social. La figura que plantea Dumont (1987) del “individuo-fuera-del-

---

<sup>11</sup> La máscara de elevación es un elemento que permite aumentar la intensidad del ejercicio por medio de la restricción de oxígeno, simulando altitudes mayores a las presentes en el ambiente.

mundo”, puede resultar ilustrativa para este caso. Tanto el capítulo I como este, presentan una serie de elementos constitutivos de la vida de un practicante de fisiculturismo tales como la comida, suplementos, vestimenta y una serie de prácticas como la nutrición, el entrenamiento y en general la habitualidad. Estos elementos entran en un estado de cotidianización que, producen una suerte de aislamiento del mundo. Como propuse anteriormente, un actor que empiece a comer más de seis veces por día, arrebatada a la comida su carácter socializador y genera ese aislamiento que lo lleva a estar fuera-del-mundo. Sin embargo, es imposible pensar a un fisiculturista fuera-del-mundo en sí, pues todos los actores que influyen en su proceso de construcción corporal están en-el-mundo. Esta misma idea se puede encontrar en la inmaterialidad de Miller (2005), pues para este en realidad pensar en inmaterialidad pura es una imposibilidad pues estos estados inmateriales dependen de lo material para ser posibles.

Dicho esto, estos procesos de aislamiento, no permiten pensar al fisiculturista como un individuo, pues si existe un aislamiento, pero mediado en todo momento por una realidad material. La categoría actor utilizada durante todo el documento, me lleva a pensar en la intención de Agier (2012), de complementar al individuo con la persona por medio del ingreso del sujeto como categoría analítica mucho más sólida. Sin embargo, esto no me resulta del todo operativo a nivel generalizable, pues existen prácticas no politizadas que más bien se preocupan por la interacción cotidiana del actor y la manera en que vive, experimenta y encarna todo proceso corpóreo a través de una convergencia dialéctica que renuncia a la posibilidad de la división binaria del mismo. A fin de cuentas, esta breve justificación del autor tiene como finalidad mostrar que, aunque exista un aislamiento por la cotidianización de prácticas concretas, de elementos materiales concretos y hábitos particulares, la

imposibilidad de pensar como un individuo aislado al practicante de fisiculturismo es clara. La apuesta por la agencia de los factores humanos y no humanos, pone en duda el aislamiento individualista al cual ha hecho tanto hincapié la academia y se hace visible en prácticas como lo es el fisiculturismo.

### III

#### **Diluyendo dogmas: el fisiculturismo como respuesta al dualismo**

*“Es el cuerpo una magna razón, una pluralidad gobernada por un solo sentido, guerra y paz, rebaño y pastor. Instrumento de tu cuerpo es también tu pequeña razón, hermano, que llamas ‘espíritu’ – humilde instrumento y juguete de tu magna razón” Así hablaba Zaratustra - Nietzsche*

Llegando al final de este trabajo, el cual busca concluir una serie de acontecimientos que tuvieron lugar durante más de dos largos años, lo único que se puede agregar es una problematización de los supuestos teóricos que han mantenido la dicotomía vigente y de esta manera, hacer un contraste con la experiencia de estos años. Resulta en parte problemático tratar de refutar trabajos que se han escrito hace ya varias décadas, sin embargo, son trabajos que por su carácter teórico y su impacto en el contexto histórico en el cual fueron producidos, mantienen cierta vigencia. Es en este punto entonces, donde quiero hacer referencia a autores como George Mead, Pierre Bourdieu, Ernest Cassirer y algunos otros, los cuales en sus obras han hecho referencia a la división del cuerpo en dos estados y entran en el refuerzo de dicha dicotomía o en la proposición teórica de resolverla. Estos dos estados, históricamente se han presentado como alma/cuerpo, hombre/cuerpo y este trabajo se preocupa sobre todo por esa división heredada del enfoque social, el cual ha hecho esa distinción entre *el hombre y el cuerpo*.

Quisiera comenzar tratando a Mead (1990), quien en su libro espíritu, persona y sociedad, propone de modo textual que, “la persona posee un carácter distinto del organismo fisiológico propiamente dicho”, lo que comienza a generar un refuerzo de la dicotomía. Mead



procura separar la experiencia de sí mismo con el cuerpo como organismo en la medida que, precisa a la persona como un objeto que se distingue como consciente y a su vez, propone el cuerpo como una maquinaria que puede funcionar de manera perfecta sin necesidad de una persona involucrada. Mead está tomando a la persona como objeto, al “sí mismo” como una entidad reflexiva y consciente, separada de un cuerpo mecánicamente perfecto (en la mayoría de casos), el cual puede funcionar sin ese objeto (Mead, 1990). Este razonamiento continúa siendo explicado a través del conductismo, sin embargo, es un primer acercamiento a este asunto de la división del cuerpo, dejando un poco atrás la tradición medieval y antigua.

Bourdieu en sus meditaciones pascalianas (1999), intenta hacer una disolución de la dicotomía, proponiendo la noción de habitus, sin embargo, empieza a generar una suerte de refuerzo de la dicotomía en sí. El razonamiento de Bourdieu parte del punto que, para Pascal el hombre podría ser anatomizado, es decir, reducido a sus órganos, pero también este podría ser propuesto como exterioridad por su naturaleza humana en sí misma, desde el pensamiento hegeliano. Ahora bien, para Bourdieu esta división se puede resolver por medio del habitus, proponiendo que para contrarrestar la visión escolástica, es necesario plantear que “los agentes sociales están dotados de habitus, incorporados a los cuerpos a través de experiencias acumuladas” (Bourdieu, 1999). Este habitus, adquirido por medio de las estructuras estructurantes y estructuradas, las cuales son generadores de prácticas, que a su vez se ven en principios organizadores socialmente elaborados y que se adquieren en la experiencia social, está reforzando la idea de que existen ambas caras de la moneda.

Como se propuso al inicio del texto, Laín (Sellés, 2016) fue un defensor de la dicotomía en el fundamento de la filosofía de Heidegger. Este propuso en su momento que, era imposible pensar al cuerpo y la persona como entidades dialécticas, pues tal y como lo

dividió descartes en su momento, la “res cogitans” y las “res extensa”, fueron unidades susceptibles de ser analizadas como tal, como unidades que podían fluctuar en la composición misma del ser humano. La tradición platónica del dualismo, como propuso Sibila (2005), ha sido una división que durante mucho tiempo fue indiscutible y que aún, hoy en día se mantiene vigente en determinadas esferas de la vida social. La religión y algunas otras esferas parte de la cotidianidad y del movimiento posmoderno, han tratado de mantener solida la dicotomía, generando un bricolaje de elementos de fácil acceso por un proceso de globalización. Prácticas como el yoga, buscan por medio de una trascendencia espiritual, una conciliación entre el alma y el cuerpo (Prabhupada, 1997), mantenerlos unidos, sin embargo, este tipo de prácticas reproducen dicho dualismo.

El propósito de traer a colación a estos autores y prácticas se fundamenta en la intención de proponer una solución al problema. Este problema que conlleva a mantener y reforzar la dicotomía ha sido ampliamente estudiado desde las concepciones filosóficas y metafísicas desde un acercamiento fenomenológico como el de Merleau-Ponty y también trabajado previamente por Cassirer. Sin la intención de entrar en un debate profundamente filosófico, quiero valerme de algunos conceptos y aportes de estos dos autores para generar un contraste teórico y empírico que aporte en la construcción de un andamiaje metodológico que tenga la capacidad de brindar las herramientas necesarias para aportar a la disolución del dogma del dualismo. Este andamiaje metodológico se fundamenta en la conjunción de los conceptos fenomenológicos de Merleau-Ponty, la Materialidad de Miller y todo el trabajo de campo llevado a cabo en esta investigación. Este contraste teórico/empírico puede no solo aportar para la disolución del dualismo sino, para generar un acercamiento y un enfoque

metodológico que evite los dualismos y las asimetrías, priorizando la visión del mundo de un modo más simétrico y difícilmente divisible en sus fundamentos.

De esta manera, Merleau-Ponty y su concepto de *percepción*, será el primer concepto tratado en contraste con lo ya propuesto, para generar en principio, una crítica a la clara división de Mead y a la limitada conciliación que propone el habitus de Bourdieu. Sin embargo, es pertinente proponer una definición de este concepto, el cual es entendido propuesto bajo la metáfora del quiasmo<sup>12</sup>, dado que, “lo que percibe es también percibido”, y es esta percepción lo que da sentido a nuestro entorno, al mundo en sí, y es por tal razón que “el mundo se llena de sentido en virtud de una actividad perceptiva orquestada por nuestro cuerpo” (González, 2011). Esta actividad perceptiva que se orchestra por nuestro cuerpo nos ubica como un ser único dotado de experiencia sensible en el mundo y a su vez de experiencia social, generando así un vuelco epistemológico desde lo dualista hacia lo dialectico.

Además de esto, un proceso interesante en el análisis del pensamiento de Laín, fue el vuelco epistemológico que dio su obra, pues para Sellés (2016) hacia los años 80 “Laín se decanta por un monismo corporalista. Ya no concibe al cuerpo y el alma como dos realidades separadas, el hombre ya no es un “centauro ontológico”” (Sellés, 2016; 565). En este vuelco, Laín hace un análisis profundo de la obra de Merleau-Ponty, lo cual hace mucho más fácil la comprensión del aporte del filósofo francés a la disolución de la dicotomía en un ascenso a este monismo corporalista. En su obra *Cuerpo humano* (1989), Laín presente una tercera dialéctica en el pensamiento fenomenológico, que se conoce como *las formas humanas*, o el

---

<sup>12</sup> Figura retórica que funciona como un espejo por medio de la repetición de palabras en distinto orden. “Ni son todos los que están, ni están todos los que son”.

orden humano de las formas, la cual “se proyecta entre el hombre y los estímulos físico-químicos *objetos de uso* (el vestido, la mesa, el lenguaje), que constituyen el medio propio del hombre y hacen surgir nuevos ciclos de comportamiento” (Laín, 1989). Finalmente, el pensamiento de Merleau-Ponty, plantea la necesidad de pensar el mundo de la percepción por medio de la conjunción de formas y lo que yo he utilizado aquí como actores humanos y no humanos, como paso fundamental para la convergencia del ser por medio del análisis de su propia corporeidad. Pues, una vez más según Laín en su última corriente de pensamiento, propone Sellés que “El hombre es todo -y sólo- su cuerpo, todo -y sólo- materia somática. No es, pues, admisible la existencia de un «espíritu inmaterial», de algo que quede fuera del universo de la materia organizada” (Sellés, 2016).

Esta proposición tiene un fundamento empírico de fondo y es aquí donde quiero proponer dicha herramienta que parte de esa idea propuesta anteriormente de orquestar una microantropología de la cotidianidad y el concepto de *cotidianización*. La Materialidad de Miller que se ha trabajado en conjunción con los objetos que, por medio de la *cotidianización*, generan una construcción del cuerpo y a su vez una relación con el ambiente. Esta relación de agencia de los objetos como actores y la intermediación de la percepción, la cual brinda al cuerpo la capacidad de apropiarse esos objetos por medio de la experiencia sensorial, complejiza la construcción del cuerpo y la lleva a un plano dialéctico. Es decir, esta experiencia que nos brinda la percepción, en la *cotidianización*, lleva al cuerpo a ser construido por el mundo y a su vez al cuerpo a construir mundo, mundo en el cual está inmerso y no se puede entender fuera de él. Y si bien, el mundo es el soporte físico del cuerpo, es a su vez el espacio de existencia del hombre sensorial, por lo cual se convierte en un proceso de construcción dialéctica, e indivisible, pues es imposible entender un cuerpo que

este en el mundo pero que no se relacione con él. Para Merleau-Ponty, “la cosa y el mundo me son dados con las partes de mi cuerpo, no por una “geometría natural”, sino en una conexión viva comparable, o más bien idéntica, con la que existe entre las partes de mi cuerpo” (Merleau-Ponty, 1993; 220). Esto, reafirma el punto anterior, el proceso conjunto entre los actores humanos y no humanos fortalece el proceso de construcción corporal, generando un proceso dialéctico que empieza a generar más convergencia entre las partes que segregación.

### **La convergencia dialéctica y la noción de “*El hombre total*”**

La lectura de los textos clásicos de antropología y sociología, increíblemente siguen dando pistas para el entendimiento de ciertos fenómenos que, incluso las lecturas contemporáneas no logran acertar del todo. Sin entrar en debates de validez teórica, la vigencia que presenta el texto de Mauss (1979), en especial su abordaje sobre las técnicas sociales del cuerpo, tiene una vinculación directa con el ensamblaje teórico que aquí se está haciendo. No pretendo hacer del funcional estructuralismo mi fuente teórica, pues es claro que lo he estado trabajando desde algo más fenomenológico, pero Mauss presenta un concepto sumamente interesante y que, es útil para la ilustración de la relación dialéctica que se está defendiendo. *El hombre total* de Mauss debe ser pensado para su momento histórico, donde el enfoque de género aun no tenía protagonismo alguno, sin embargo no quiero tergiversar su utilidad conceptual proponiendo algo como el ser humano total o algo por el estilo. Dicho esto, Mauss propone que el *hombre total*, es una conjunción de caracteres físicos, psicológicos y sociológicos, indivisibles, proponiendo que:

Yo he llegado a la conclusión de que no se puede llegar a tener un punto de vista claro sobre estos hechos, la carrera, la natación, etc., si no se tiene en cuenta una triple consideración. En lugar de una única consideración, ya sea física o mecánica, como

puede serlo una teoría anatómica o fisiológica del andar o que por el contrario sea sociológica o psicológica lo que hace falta es un triple punto de vista, el del “*hombre total*” (Mauss, 1979; 340)

Dicha noción de *hombre total*, es un ilustrativo concepto de la proposición de la convergencia corporal que se ha pretendido defender a lo largo de este documento. Para Mauss, el entendimiento del ser humano, debe estar mediado por esta relación que él llama socio-psico-biológica, la cual suma un elemento más a la ecuación sobre la división dicotómica del ser humano. Para Bourdieu, se han pensado históricamente dos esferas del hombre en sí, la física y la social, cuestión que se determinó anteriormente como pascaliana en principio y hegeliana posteriormente. La primera división del cuerpo, la que se efectúa en términos físicos como una simple anatomización, es la dimensión biología a la cual se refiere Mauss y, todo el ensamblaje social del que habla Hegel, es aquella esfera sociológica. Esto deja en el aire dicha dimensión psicología que completaría el rompecabezas del cuerpo maussiano y es aquí, donde por medio de la *cotidianización*, dicho problema puede ser brevemente abordado.

La *cotidianización* como propuse anteriormente, es la manera en que una práctica logra permear la cotidianidad del actor por medio de tres sustratos básicos, el *ethos*, el *pathos* y el *logos*. Estas tres partes constitutivas de una práctica y en este caso del fisiculturismo, se remiten a la dimensión del *hombre total* de Mauss, pues el *ethos*, se articula como todo el espectro social del ser humano, los valores bajo los cuales se mueve en el mundo, configuraciones culturales, religiosas y demás. El *logos*, en este caso tiene que ver con todo el conocimiento de la práctica misma, que, como hemos visto a lo largo de este trabajo, requiere una preparación bastante profunda y, dicho conocimiento está totalmente dirigido a la manipulación y el control del cuerpo en su dimensión biológica. Y finalmente es el *pathos*,

la ficha faltante de dicho rompecabezas maussiano, pues es todo el mundo del dolor y los sentimientos del ser humano los que entran a formar parte de la esfera psicológica. Estos tres aspectos, generan un estado completo del ser humano, el cual gracias a los fundamentos de la práctica y de, la noción del *hombre total*, son un nuevo intento en la demostración de la convergencia del cuerpo como entidad indivisible y que, debe ser entendida como un todo, como un total para mejorar su comprensión en términos sociológicos y antropológicos.

Sin embargo, no son la fenomenología y la noción de *hombre total*, las únicas herramientas para la problematización de la dicotomía previamente planteada. Nuevamente los objetos materiales y demás entidades propuestas como actores no humanos (Latour, 2005) y la noción de Devenir en Goldman (2003), son protagonistas teóricos en un debate sumamente antiguo. En primera medida, los objetos como mediadores en la construcción de un hombre convergente, funcionan como un principio *cotidianizador*, el cual brinda la capacidad antropológica de entender al ser humano como un todo en relación con todo el mundo material, en el cual el mismo, se mueve como uno, pero a su vez tiene la capacidad de afectar y ser afectado como propone Goldman. En este punto, el investigador también debe enfrentar la realidad social como tal, como un objeto que tiene la capacidad de afectar el mundo no solo a través de su cuerpo, sino de sus valores, su conocimiento y demás, lo cual, nos lleva a pensar que el investigador es un actor *cotidianizado* por las partes propias de su práctica profesional en sí. Este último punto, puede llegar a ser central no solo en el entendimiento del cuerpo, sino del posicionamiento del investigador, el cual ya no debería hacer su trabajo desde una posición privilegiada, sino verse inmerso en una relación dialéctica, en la cual también está siendo afectado por el campo mismo como le sucedió a

Goldman en Brasil o como me sucedió a mí a lo largo de estos años de investigación y experiencias etnográficas.

El punto clave aquí, es entender como la *cotidianización*, tiene la capacidad de conciliar dichas separaciones que se han dado en temas del cuerpo, pero además, es una herramienta que problematiza en sí el trabajo de investigación etnográfica y, pone en entredicho las posturas privilegiadas en la investigación social. Dicho concepto se articula con otro tipo de nociones como la de *hombre total* y las concepciones fenomenológicas. También se suman a dicha articulación el devenir y la materialidad misma. Esta articulación teórico-metodológica, me ha dado la capacidad de entender el cuerpo como una entidad en total y constante convergencia de los separados dominios generados por las ciencias humanas y sociales. Es cierto también que, el simple hecho de hablar de cuerpo instrumentaliza al ser humano como una herramienta o un espacio físico, sin embargo, es casi imposible cambiar dichos términos sin caer en inventos exóticos y debatibles. Es por eso que más que una conclusión, la coyuntura final de toda mi argumentación, de todas las lecturas que he hecho y presentado aquí, sumado al régimen al cual sometí toda mi humanidad en profunda convergencia, se puede resumir en eso, es el ser humano una entidad total que no se puede separar, no se puede dividir y no puede ser estudiada en partes. Es imposible estudiar el cuerpo como simples complejos orgánicos sin que la noción de hombre se vea afectada y así mismo, es imposible estudiar al hombre sin afectar su cuerpo. Se debe estudiar la convergencia de un todo que, para Latour sería el punto máximo de los ensamblajes de la realidad humana. Es además, una invitación a todo lector e investigador a dejar de pensar el mundo en términos duales, la binariedad no resulta del todo beneficiosa, pues estamos



inmersos en una realidad sumamente compleja y no sé si el termino correcto sea multidimensional, pero no suena descabellado pensarlo así.

Finalmente, este intento de presentar una suerte de multidimensionalidad o una convergencia de multiplicidad de factores, elementos y actores que se fueron incorporando al análisis, no tienen una mayor concreción que la de presentar el cuerpo como unidad, como convergencia que responde a procesos complejos. Como se propuso anteriormente, la imposibilidad de pensar unidades de manera aparte es básicamente nula cuando la *cotidianización* entra en juego. Es aquí donde finalmente el propósito está casi completo, pues es fundamental pensar como por medio de actores como el dolor o la comida, un proceso tan complejo como el dualismo se puede, al menos, ayudar a solucionar. Actores como el dolor, claramente perteneciente a una dimensión de la cotidianidad o la comida misma, tienen la capacidad de mostrar en la praxis, en la realidad, en el entramado complejo del día a día, como una tradición teórica es fácilmente invalidada, pues estos actores no permiten dividir en cuerpo/hombre, cuerpo/mente, cuerpo/alma, un complejo tejido de experiencias que se expresa en la corporalidad convergente que he tratado de proponer.

## IV

### **La ética experimental: etnografía, disciplina y corporalidad**

Existen todo tipo de posicionamientos en el mundo desde un balcón privilegiado llamado investigación. Algunos más altos que otros, pero siempre existe ese balcón que, por simple existencia material, genera una sensación de altura, superioridad y distanciamiento. Esta metáfora no resulta tan distante de la realidad concreta de la investigación social desde sus inicios. Sin ir demasiado lejos, Evans-Pritchard (1937), cuando realizó su estudio sobre los azande en el continente africano, estuvo siempre ubicado en su lejano balcón de investigador, en el cual tuvo una posición privilegiada con sirvientes, traductores y demás empleados a su servicio para cumplir su objetivo investigativo. Un poco antes, Malinowski (1973), en su icónica obra sobre los aspectos culturales y económicos de una comunidad en las islas Trobiand, no tuvo un comportamiento del todo ético con sus informantes, pues también estaba ubicado en una posición privilegiada, aun teniendo en cuenta su situación por la guerra que aquejaba al mundo. También propuso en su momento Chidester (1996), de qué manera la antropología tiene un historial de culpa en una era colonial, en la cual el aporte a la violencia colonial fue bastante amplio. Así, podemos seguir dando robustez a la lista y vamos a encontrar que, el posicionamiento del investigador seguirá siendo privilegiado y es necesario empezar a producir nuevos enfoques metodológicos con posicionamientos diferentes, con el fin de obtener datos y entender el mundo real a través de nuevas miradas.

El porqué de esta afirmación, radica en que, como propuso Elias (1990), *los investigadores mismos forman parte de esos conjuntos de interrelaciones* y, esos enfoques clásicos con metodologías rígidas y posicionamientos privilegiados, generan en el

investigador un aire de aislamiento de ese conjunto del cual no se puede desligar. Estos conjuntos de interrelaciones no pueden ser obviados y al existir, ¿Qué mejor que sacar provecho de ellos? Por esto, este estudio se propuso como algo novedoso en términos metodológicos, aunque, es a su vez una propuesta teórica para resolver un problema más antiguo que el posicionamiento privilegiado en campo. La reflexión que nos brinda Elias a raíz del debate entre distancia y compromiso, resulta sumamente útil para esta sección que estoy tratando de plantear aquí.

Para Elias, la distinción entre la investigación física en ciencias naturales y la investigación social en ciencias humanas, radica en la capacidad de comprometerse o distanciarse, pero no de hacer ambas cosas de manera exitosa. Elias propuso que, las ciencias naturales a medida que lograron entender los fenómenos que estudiaban, también ganaba cierto dominio sobre los mismos, cuestión que llevo a un distanciamiento porque ya no estaban tan comprometidos con estos fenómenos. Contrario de esto, las ciencias sociales no da a sus investigadores la capacidad de alejarse de los asuntos políticos y sociales, pues son parte de ellos y así mismo, el compromiso es una condición necesaria para el entendimiento de estos mismos fenómenos (Elias, 1990). Así, este trabajo se constituye como un aporte a este compromiso que, en su especificidad es más que político y social y se comporta de modo corporal. Este compromiso corporal con una práctica particular como lo es el fisiculturismo fue el medio primado de compromiso para conseguir un entendimiento de las dimensiones socioculturales de sus integrantes, significados, significantes y demás partes constitutivas de un universo particular.

Así, el significado ético que adquiere esta investigación tiene unas dimensiones especiales con una gran susceptibilidad de ser analizadas y criticadas por los lectores y por

tal razón, quiero adelantarme a algunas de estas y ser defensor y verdugo de mis propios métodos de investigación. Como hice explícito hace algunos capítulos, este trabajo se fundamentó en una etnografía de tipo experimental, en la cual el objeto, elemento y medio de investigación fue mi propio cuerpo. Mi cuerpo tuvo una afección en un plano físico en principio, pero posteriormente tuvo un impacto afectivo en mis relaciones interpersonales, mi relación conmigo mismo en mi cotidianidad y con mi forma de ver el mundo. Mi cuerpo se vio sometido a un suplicio físico, en el cual el dolor fue protagonista y no solo esto, sino el abandono de la vida como la conocía para perseguir un ideal propuesto por una práctica que aún se considera sectaria. Por tal razón, quiero introducir un concepto propio para explicar y desarrollar más la dimensión ética de mi trabajo y hacer un puente relacional con algunos conceptos teóricos de la antropología. Anteriormente había propuesto que, metodológicamente este trabajo se iba a entender desde la *microantropología de la cosmología cotidiana* y a lo largo de toda mi argumentación fue posible evidenciar dichos elementos de tan extenso y complejo nombre. Mi propia experiencia en campo fue algo contradictoria en principio, pues muchos de mis colegas y profesores durante dicho proceso, se referían a mi trabajo como una suerte de autoetnografía, cuestión que en ningún momento tuve intenciones de hacer. Aunque este trabajo le presuma al lector dicha intención hasta aquí, es mi deber mencionar que, aunque aparentemente la dimensión autobiográfica es clara, mi objetivo en ninguno momento fue generar un relato de mi propia vida como fisiculturista novato, sino la de generar un relato a partir de mi experiencia corporal para proponer una solución a un problema tanto filosófico como social.

Sin embargo, existe un trabajo el cual piensa la etnografía desde la perspectiva corporal, que en el momento en que lo leí, metodológicamente esta defensa de mi trabajo

como una negativa de la autoetnografía, aparentemente se vino al piso. El trabajo de Lancaster titulado “Autoethnography: When I was a girl” (2011), propone que la autoetnografía es una práctica incorporada, es investigación etnográfica que toma percepciones autorreflexivas del mundo. Además, la autoetnografía describe la propia experiencia individual del investigador con una literalidad propia de la primera persona en su forma de escritura (Lancaster, 2011). Con esto no quiero decir que mi trabajo fue autoetnográfico en su totalidad, sino que, adopté variedad de partes de dicha práctica como parte fundamental de mi ejercicio metodológico y resultaron ser sumamente valiosas. Esto también es una invitación a la antropología y la sociología a adoptar dichas técnicas de investigación, pues resulta ser en demasía provechosa para el entendimiento de ciertos fenómenos que, los privilegiados posicionamientos que históricamente heredamos no tienen la capacidad de lograr.

Así, estas herramientas de la autoetnografía, me brindaron la capacidad de dicho acercamiento a la microantropología en la medida que, la inmersión en campo me dio la oportunidad invaluable de entender los pequeños elementos constitutivos de la realidad que, en muchos casos parece ser irrelevante o escapa a los lentes tan macro de las ciencias sociales. Y como lo hice explícito anteriormente, elementos como si desayuné o no, si tuve tiempo de ir a entrenar o con quien entrené hoy, mi estado de ánimo para ir al gimnasio o mis problemas del día a día, son elementos importantes para entender la cotidianidad, tercera parte de mi acercamiento metodológico. Y es esta cotidianidad la que moldea nuestra realidad, pues, son estas pequeñas acciones las que empiezan a generar un hábito, una inscripción en el mundo y la desviación de dichas acciones puede generar puntos de quiebre que, un lente amplio de

observación no podría entender de manera tan sistemática como el acercamiento en el que estuve inmerso sí.

Finalmente, dos fuentes sólidas para mi posicionamiento en campo fueron el encarnamiento de Csordas (1990) y la descripción densa de Geertz (2003). En principio, el texto de Csordas se plantea el encarnamiento como paradigma antropológico por medio de la crítica a los dualismos que siguen proponiendo tanto Merleau-Ponty como Bourdieu<sup>13</sup>. Para Csordas, el paradigma del encarnamiento nos permite pensar el cuerpo no como un objeto de la cultura, sino como un sujeto de la misma, como un terreno existente en la misma (Csordas, 1990). Este encarnamiento y la posibilidad de pensar los cuerpos como tal, brinda la posibilidad de entrar a describir fenómenos de orden social a partir de la corporalidad, sin embargo, ¿Qué mejor que experimentarlo en mi propia corporalidad? Y es aquí, donde la tan famosa descripción densa tuvo sentido para mi acercamiento. Superando la imposibilidad de detectar cual es el tipo de guiño, pues en el encarnamiento soy yo quien está haciendo el guiño, describir en profundidad cada cosa que mi cuerpo empieza a sufrir, me ayuda a detectar la afección y el devenir como parte del proceso. Digo que me ayuda a detectar porque la cotidianidad es una dimensión profundamente confusa, pues todo es tan claro y repetitivo en algunos momentos que rastrear dichas transformaciones en un tiempo inmediato resulta sumamente complejo.

### **La paradoja del bienestar: un enfrentamiento entre lo saludable y lo estético**

El fisiculturismo es una práctica que aparentemente es puramente corporal o así lo define la experiencia. Grandes cuerpos en un gimnasio, generando grandes cantidades de

---

<sup>13</sup> Estos dos autores piensan dualismos como objeto-sujeto y estructura-practica.

energía cinética por medio del levantamiento de grandes pesos, resulta ser en apariencia, una práctica puramente corporal, sin embargo, a lo que llegó todo este trabajo es una demostración de que hay muchos más factores en juego. Sin embargo, un punto de partida es este concepto de la paradoja del bienestar. He querido acuñar este concepto por una serie de razones muy particulares entre las cuales se encuentra la dimensión médica del fisiculturismo, algunos aspectos psicológicos y sobre todo lo relacional en un plano social y digamos que medianamente espiritual.

Anteriormente, hice todo un capítulo pensado en el tema de los esteroides anabolizantes y todo el daño que estos pueden causar. En términos médicos, hay variedad de trabajos que muestran el daño que los esteroides empiezan generar a futuro en nuestros cuerpos y al interior de la práctica, se ha creado una resistencia y una especie de experiencia en el manejo del riesgo. Se convierte todo este debate en un tema paradójico en la medida que, ¿a quién debemos creerle, a la medicina que dictamina que es lo saludable y que no, o a los actores involucrados en prácticas “no saludables” que logran manejar el riesgo maximizando el estado de bienestar? Sin embargo, es clave aclarar aquí que, en ningún momento estoy desacreditando ni poniendo en duda el papel o la posición de la medicina en nuestra vida.

Antes que nada, cuando hablo de bienestar, un problema mayor se pone en perspectiva. Latour estaría dichoso de escuchar dicho dilema, pues el bienestar, con hacer una simple búsqueda de información sobre dicho concepto, la segregación y clasificación que los buscadores generan automáticamente, es gigantesca. En el momento que empecé a buscar una definición de bienestar, encontré que este se puede entender como el bienestar psicológico principalmente (García, 2000), (Salanova, 2005) o el estado de bienestar que

resulta ser un concepto político (Benavides, 2018) y una realidad gubernamental. Así, las clasificaciones no cesan pues existe un bienestar físico y mental (Galván, 2006), social, emocional, espiritual, e inclusive escolar. Y la pregunta de fondo es ¿Por qué no se puede unificar el bienestar como un estado o condición ideal del ser humano? ¿Por qué el bienestar está ligado a concepciones externas de saberes expertos y no parte de la autoconciencia y la propia concepción de sí mismo, de la propia subjetividad?

Aunque quisiera debatir fuertemente el concepto de bienestar, no tengo el espacio, el tiempo o la disposición suficiente para entrar en problemáticas conceptuales. Además, es sumamente difícil encontrar una definición válida de bienestar, pues es un concepto medianamente tautológico, el cual se explica por sí mismo. Siempre he creído además que, cuando un concepto suena tan explicativo, la mejor forma de desentrañar dicho asunto es la etimología. En este caso, el latín *bene*, sumado al latín *stare*, se resumen en *estár bien*, lo cual tampoco resulta contrario a la más visible obviedad. Es pues en general el estado de bienestar en el ser humano, encontrarse “bien” en todos los ámbitos posibles. Por dicha razón, ¿no puede ser aún más subjetivo el bienestar? Claramente la salud es un tema que se puede universalizar de modo sencillo y un fallo en términos de salud puede traer una contrariedad al bienestar. Numerosos trabajos que leí durante estos años, acusan al fisiculturismo y a todo lo que viene consigo como el culpable de múltiples daños hepáticos, renales, musculares y demás.

Un ejemplo de esto, es la tesis de Jaramillo escrita en el año 2013, en la cual hizo un estudio en 50 participantes de fisiculturismo en Ecuador, descubriendo que al menos el 20% de los participantes presentaban daño hepático por el alto consumo de proteína y algunos por la adición de esteroides anabolizantes (Jaramillo Jaramillo, 2013). Las pruebas químicas que



hizo Jaramillo escapan a mi entendimiento, igual que los estudios presentados por Ibarzabal (2005), autor que antes he retomado aquí. También proponen Monaghan (2002) y Liokaftos (2012) desde una perspectiva social y etnográfica el daño causado por este tipo de consumo, sin embargo, como propuse anteriormente, ¿es posible limitar el bienestar simplemente a lo médico? Y no quiero que el lector piense que estoy tratando de justificar el dopaje o el consumo de anabólicos esteroides, pues en la mayor parte del mundo y de disciplinas es ilegal y bajo ninguna circunstancia he tratado de imponer una postura en contra de la legalidad. Mi punto es que, es posible y relativamente sencillo limitar la antinomia del bienestar a la salud física y en términos médicos, sin embargo, se escapan variedad de problemas de salud pública más grandes que el elevado consumo de proteína o el uso de esteroides.

Probablemente en términos médicos no sea la practica más saludable y, como alguna vez me explicaron en campo, algo que jamás pude encontrar en libros porque básicamente no entendía mucho los temas de fisiología y biomecánica, el fisiculturismo en sí, siendo natural o no, no representa una práctica saludable, pues la hipertrofia o el proceso de aumento de tamaño muscular es generalizado. Este proceso al no discriminar musculo alguno, afecta también nuestro musculo más importante, el corazón. Por simple descarte si mi corazón crece y crece sin ningún tipo de limitación, las consecuencias no deben ser muy positivas. Aun así, es esta una especie de reivindicación de una práctica que ha logrado ayudar a muchas personas a superar sus problemas, a implantar un *ethos* fundamentado en la disciplina y la entrega y a mantener algunos hábitos socialmente reconocidos como no saludables, alejados de la vida de la gran parte de los actores involucrados en esta práctica. Finalmente me podría preguntar, ¿es el fisiculturismo una práctica saludable? ¿es pura y simple estética, vanidad o narcisismo?

Mis años de inmersión en esta práctica, no solo me han llevado a entender en profundidad gran parte de las dinámicas que esconde la práctica, sino también a adoptarla como parte de mi vida y si, posiblemente debo admitir que en muchos aspectos no es saludable, sin embargo, es gracias al fisiculturismo que el lector ha tenido la oportunidad de llegar hasta este punto, de no ser por ello, posiblemente no habría escrito nada ni habría acercado a ningún lector a este mundo tan complejo. ¿Si es pura estética?, claro que lo es, es la esencia misma del fisiculturismo, sin embargo, tiene la capacidad de ensamblar todos los aspectos de la cotidianidad, generando cambios radicales en los estilos de vida de cada actor que se empieza a involucrar cada vez con más y más profundidad. Así que, a estas alturas de este trabajo, lo que me resta por decir del y al fisiculturismo es que agradezco cada hora de entrenamiento, cada comida que tuve que hacer y cada minuto de dolor, ha sido la más gratificante experiencia de mi vida como ser humano, como antropólogo y como investigador. Además, gracias al fisiculturismo, como profesional empecé a plantearme ciertas preguntas respecto a nuestra labor como investigadores.

### **¿Estamos realmente preparados metodológicamente? Una mirada crítica al quehacer antropológico**

Finalmente, todo un abordaje metodológico que se presenta como una propuesta que puede llegar a generar fuertes críticas y algunos descontentos al interior de la antropología, es un abordaje que pretende también salirse de los estándares teórico-metodológicos para el entendimiento del mundo social. La propuesta de una *microantropología* nace de dicho descontento, el de los estándares propuestos de manera tan dogmática, donde un estudio antropológico que no cuente con entrevistas en profundidad o un posicionamiento específico y moderado, no se considera como un estudio riguroso. La innovación metodológica, como

toda innovación, no siempre causa empatía entre todos los miembros de una comunidad y menos una académica tan hermética y limitada como lo es la de las ciencias sociales, sin embargo, vale la pena cada paso que se hizo en este acercamiento.

Mi propuesta metodológica nace, además del mencionado descontento por la esquemática forma de llevar a cabo un trabajo de campo bajo la cual me formé, de dos obras que, a riesgo de haber sido mal interpretadas por mí en un momento de mi vida académica, puedo mencionar aquí como parte fundamental de mi posicionamiento en el campo. La primera obra que llegó a mis manos para tratar de entender el mundo social desde otra posición fue la conocida obra de W. Benjamin, Tesis sobre el concepto de historia (1973), escrita en una forma que me tomó bastante tiempo entender. Aun así, la idea de Benjamin de mostrar el materialismo histórico como una suerte de mesías, el cual tenía el propósito fundamental de reescribir la historia, sacando a los vencidos del olvido, los cuales siempre han estado bajo el yugo de los vencedores. Para Benjamin la historia escrita siempre estaba hecha bajo la forma de documentos de barbarie y para contrarrestar este dogmatismo histórico, era necesario acudir a tan esperado mesías.

Este mesianismo que busca recuperar al oprimido en la historia también tiene un punto de comparación, un poco más académico claro está, frente a ciertos aspectos de la vida social y personal de todos los actores de nuestra sociedad. Las ciencias humanas y sociales se han preocupado por esas grandes categorías analíticas que pueden ser clasificatorias en gran medida y abarcan grandes proporciones de la sociedad en general, dejando de lado y al rezago de una interpretación que llamaría Geertz de segundo y tercer orden inclusive, las minucias de la vida real de cada actor, minucias que pueden impactar de un modo extraordinario la vida cotidiana y puede dar más pistas de cómo se constituye nuestra vida

social que, una categoría de abordaje universal. Y es aquí, donde la propuesta de la especificidad que puede ilustrar la universalidad se hace más evidente gracias a Ginzburg.

La fascinación que generó *El queso y los Gusanos* (Ginzburg, 1994) cuando por primera vez lo leí, fue lo que me llevo a interesarme por la microhistoria y a pensar en proponer una manera de entender el campo de un modo distinto. La obra del historiador italiano es esa obra maestra de la construcción microhistórica, en la cual la reconstrucción de la vida de un molinero del siglo XVI, se configura primero, como una crítica a la forma de hacer historia y segundo, como una ilustración del periodo inquisitivo desde una perspectiva individual y mucho más entrañable. Digo entrañable porque, es una lectura que nos da la posibilidad de ser Menocchio durante varios días y a su vez, entender una estructura profunda de la época que probablemente otra mirada teórica no nos pudiese brindar. Así, la maestría de Ginzburg para apropiarse la microhistoria nos da una lectura de lo específico a lo universal de una manera que, la microantropología que he pretendido vender al lector durante todo este texto ha intentado retomar desde una mirada de la cotidianidad.

Ahora bien, la conjunción de esta universalidad conducida desde lo específico y la posibilidad de resaltar los momentos de la vida cotidiana rezagados por el lente amplio de la antropología, el cual durante mucho tiempo se ha jactado de ser mucho más micro que el de la sociología, dan pie a la propuesta de una *microantropología de la cosmología cotidiana*. Y lo propongo así, porque la cotidianidad es un cosmos tan extenso que vale la pena dedicar la mayor cantidad de recursos antropológicos a estudiarlo. Sin embargo, como se hizo evidente a lo largo de este texto, la cotidianidad no es susceptible de ser estudiada en todos los contextos y como todo método de recolección de datos, la microantropología tiene sus limitaciones. Frente a ciertos estudios de categorías como la violencia, la imposibilidad del

investigador de adoptar la cotidianidad de los actores y la entrada a hacer parte del mismo universo es latente, pues, hay contextos que no permiten dicha interacción por el simple hecho de ser un riesgo para la vida propia o ir en contra de una ética profesional. No es, sin embargo, una excusa para tratar de entender la cotidianidad de los actores por medio de las técnicas clásicas de recolección de datos, pero como propuso Das, dando la voz total a ese objeto de estudio y evitando las interpretaciones y significaciones que se pueden gestar desde la teoría académica.

Surge entonces la pregunta sobre ¿si debemos mantenernos en el dogmático y sistemático acercamiento metodológico bajo el cual fuimos formados, o si por el contrario podemos ganar autonomía como investigadores y fomentar la creación de nuevos enfoques que den cuenta de todos esos fenómenos que queremos observar e interpretar? ¿podemos apropiarnos del campo de manera que, no seamos únicamente una figura de observadores que mantienen a los actores propios del campo en situaciones incómodas en muchos casos? Probablemente mi propuesta metodológica no sea adoptada y es aún más probable que sea fuertemente rechazada, sin embargo, a partir de lo vivencial logré probar con hechos concretos de una experiencia investigativa que, probar acercamientos de este tipo genera mucha más confianza en los actores que estamos investigando. Además, nos ofrece un panorama mucho mayor de la realidad concreta de todos los que están inmersos en dichos campos. La reflexión final parte de un comentario hecho por uno de mis profesores durante el proceso académico de mi maestría y recuerdo muy bien esa noche en el curso de una clase de debates teóricos cuando el profesor Esteban Rozo me preguntó: “¿es posible que yo llegue a un gimnasio a hacer una observación y me pueda hacer pasar por fisiculturista sin serlo?”. Aunque traté de ver todas las posibilidades, ser fisiculturista es un rasgo diferenciador, el

cual discrimina de una u otra manera la manera en que los cuerpos se distribuyen, razón por la cual un acercamiento incognito sin quedar inmerso en la práctica no podría ser posible. Es también obvio que no es un acercamiento que se puede poner en uso en cualquier situación. Si estoy estudiando un grupo étnico particular por simple lógica no puedo volverme un sujeto étnico, pero si puedo verme inmerso en su universo práctico y pasar de ser un simple observador que no está aportando gran cosa, a un actor fuertemente activo en la cotidianidad y de ahí, generar o sustraer los datos concretos de una realidad precisa para lograr entender el mundo de un modo mucho más integral.

Ese es el verdadero sentido de hablar de una cosmología, y darle fuerza a este concepto me hace pensar en Wacquant (2006), cuando propone que cada práctica se configura como un cosmos. Pues el fisiculturismo como ya he venido planteando a lo largo de toda mi investigación, es un fascinante cosmos, el cual me dio la posibilidad de interactuar en su interior y volverme parte de él. Dicho esto, la posibilidad de hacer una etnografía experimental al interior de un cosmos tan particular, me dio las herramientas de entendimiento que estaba buscando para lograr mi objetivo. Una entrada dolorosa y compleja, pero un proceso increíble y que, convirtió una práctica en mi estilo de vida más que en un mero propósito investigativo, un experimento en el cual fui afectado y cambié mi forma de entender el mundo, mi campo profesional y que me llevó a plantear una etnografía de dicha dimensión. Así, un antropólogo, investigador interesado en temas de corporalidad e historia, llegó por primera vez a un gimnasio en el año 2016 para cumplir con una labor académica y hoy, a finales del año 2018, se ha convertido en un practicante de tan magnífica y compleja disciplina deportiva que integra infinidad de caracteres corporales, morales, biológicos y demás. Con un proceso de construcción que tardó dicho tiempo y que, durante

más de 90 páginas el lector ha viajado haciendo uso de su imaginación, es motivo de orgullo para mi presentar de manera gráfica dicho proceso que he estado narrando en segundo plano como parte de mi experimento metodológico y teórico.

La siguiente fotografía, hace un paralelo de mi proceso desde el momento en que comencé el trabajo de campo en ese pequeño gimnasio de la calle 156, pero que marcó gran parte de mi vida hasta ahora y que, actualmente no ha finalizado y probablemente no lo haga en una muy larga temporada. Esta fotografía además de ser para mí algo muy importante en un plano personal, también lo es en un plano profesional y de mi trabajo. Todo el andamiaje teórico y metodológico que propuse a lo largo de más de 100 páginas, encuentra la evidencia de su veracidad en dicha fotografía, pues que más prueba de mis tres años de trabajo de campo que la misma transformación de mi propio cuerpo. En este gimnasio y en todos los que he estado, he aprendido, he sufrido y me he divertido, he logrado grandes cosas no solo en términos académicos, sino he logrado un proceso de transformación que no habría sido posible sin todo el conocimiento que adquirí gracias a todos los practicantes con los cuales he estado durante los últimos años, quienes son en realidad los protagonistas de toda esta historia.

Este trabajo también se constituye como algo medianamente sentimental, pues me inscribí en una practica que me acogió en momentos complicados de mi vida y fue una increíble coincidencia que, lo que sería mi trabajo durante casi cuatro años, también fuese lo que le dio un sentido diferente y un giro radical. Es entonces este trabajo una invitación a pensar este tipo de prácticas como algo más complejo de lo que parece, a desmitificar ciertas cuestiones que la rondan y a que se investigue en mayor profundidad, pues todo lo que pude dejar aquí por fuera de mi lente de análisis, puede valer la pena en una gran medida.



Proceso de transformación corporal entre los años 2015 y 2018 [Fotografía] Recuperado de: fuente propia.

## **Bibliografía**

Agier, M. (2012). Pensar el sujeto, descentrar la antropología. *Cuadernos de Antropología Social*, 9–27. <https://doi.org/10.7818/ECOS.2014.23-2.11>

Aristoteles. (1971). *Retorica*. (prologo y notas por A. T. Edición del texto con aparato critico, traducción, Ed.). Madrid : Instituto de estudios políticos . Retrieved from <http://b-ok.xyz/ireader/2739068>

Avella, R. E., & Medellin, J. P. (2012). Los esteroides anabolizantes androgénicos, riesgos y consecuencias. *Rev. UDCA Act. & Div. Cient [Revista En Internet]*, 15, 47-55.

Baile, A. J. I., González, D. A., Ramírez, O. C., & Suarez, A. P. (2011). Imagen corporal, hábitos alimentarios y hábitos de ejercicio físico en hombres usuarios de gimnasio y hombres universitarios no usuarios. *Revista de Psicología Del Deporte*, 20(2).



- Bauman, Z. (2002). *Modernidad líquida*. Buenos Aires : Fondo de cultura económica .  
Retrieved from <http://b-ok.xyz/ireader/811145>
- Behar, R., & Arancibia, M. (2015). Trastornos de la imagen corporal: Anorexia nerviosa versus anorexia inversa (trastorno dismórfico muscular). *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 6(2), 121-128.
- Benavides, F. G., Delclós, J., & Serra, C. (2018). Estado del bienestar y salud pública, una relación que debe ser actualizada. *Gaceta Sanitaria*, 32(2), 193-197.
- Benítez Gorbet, L., & Velázquez Zaragoza, A. (2013). *Tras las huellas de Platón y el platonismo en la filosofía moderna*. (Editorial Torres Asociados, Ed.) (Primera edición). México DC . Retrieved from [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/35511701/Platon.mexico.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1525745195&Signature=FsAf7rYf5g37i3nx0MsH2C%2FCWkU%3D&response-content-disposition=inline%3B filename%3DEL\\_dualismo\\_cuerpo-alma\\_en\\_Pla](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/35511701/Platon.mexico.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1525745195&Signature=FsAf7rYf5g37i3nx0MsH2C%2FCWkU%3D&response-content-disposition=inline%3B filename%3DEL_dualismo_cuerpo-alma_en_Pla)
- Benjamin, W. (1973). Tesis sobre el concepto de historia. *Discursos Interrumpidos I*.
- Bourdieu, P. (1999). *Meditaciones pascalianas* (Vol. 1). Barcelona: Anagrama.
- Butler, G., & Fiore, R. (1977). *Pumping Iron*. United States.
- Castro-López, R., Molero, D., & Cachón-Zagalaz, J., Zagalaz-Sánchez, M. L. (2014). (2014). Factores de la personalidad y fisicoculturismo: Indicadores asociados a la vigorexia. *Revista de Psicología Del Deporte*, 23(2).
- Chidester, D. (1996). *Savage systems: Colonialism and comparative religion in Southern*

*Africa*. University of Virginia Press.

Contreras, J. (1992). Alimentación y Cultura. Reflexiones desde la Antropología. *Revista Chilena de Antropología* 11, 95-111, 17.

Csordas, T. J. (1990). Embodiment as a Paradigm for Anthropology. *Ethos. American Anthropological Association*, 18(1), 5–47. Retrieved from [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31957469/embodiment.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1540743967&Signature=6qIp2oWX52t6qjFAiflFUZnirck%3D&response-content-disposition=inline%3Bfilename%3DEmbodimentas\\_a\\_Paradigm\\_for\\_Anthrop](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31957469/embodiment.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1540743967&Signature=6qIp2oWX52t6qjFAiflFUZnirck%3D&response-content-disposition=inline%3Bfilename%3DEmbodimentas_a_Paradigm_for_Anthrop)

Das, V. (2008). La antropología del dolor. In *Sujetos del dolor, agentes de dignidad* (pp. 409–436).

Deleuze, G., & Guattari, F. (2004). *Mil Mesetas Capitalismo y esquizofrenia*. (Pre -Textos, Ed.) (6th ed.). París.

Dumont, L. (1987). Del individualismo-fuera-del-mundo al individualismo-en-el-mundo. In *Ensayos sobre el individualismo. Una perspectiva antropológica sobre la ideología moderna*. Alianza editorial.

Durkheim, E., & Mauss, M. (2009). *Primitive classification. Primitive Classification*. <https://doi.org/10.4324/9780203092828>

Dutton, K. R., & Ronald S, L. (1989). Towards a History of Bodybuilding. *Sporting Traditions; University of Newcastle*. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/e88d/5eb08f79c8a52bba0c9f2680cd77a118cbff.pdf>

- Elias, N. (1990). *Compromiso y distanciamiento: ensayos de sociología del conocimiento*.  
Barcelona: Ed. Península.
- Elias, N. (1992). *Deporte y Ocio en el proceso de civilización*.
- Evans-Pritchard, E. E. (1937). *Brujería, magia y oráculos entre los azande*. Barcelona:  
Anagrama . Retrieved from <http://b-ok.xyz/ireader/1169924>
- Flores, V. J. M. (2009). New Models of Communication, Profiles and Trends in Social  
Networks. *Comunicar, Revista Científica de Edocomunicación* , XVII(33), 73–81.  
<https://doi.org/10.3916/c33-2009-02-007>
- Galván, J., Romero, M. R. E. M., Durand, A., Colmenares, E., & Saldivar, G. (2006). La  
importancia del apoyo social para el bienestar físico y mental de las mujeres reclusas.  
*Salud Mental*, 29(3), 68-74.
- Geertz, C. (2003). *The Interpretation of Cultures. Basic Books*. Barcelona: Gedisa.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Giddens, A. (1995). *Modernidad e Identidad del Yo*. Barcelona: Península.  
<https://doi.org/79651473>
- Ginzburg, C. (1994). *El queso y los gusanos. El cosmos según un molinero del siglo XVI*.  
Barcelona, Muchnik Editores.
- Goldman, M. (2003). Os tambores dos mortos e os tambores dos vivos. Etnografía,  
antropologia e política em Ilhéus, Bahia. *Revista de Antropologia*, 46(2), 423–444.  
<https://doi.org/10.1590/S0034-77012003000200012>
- González-Martí, I., Fernández Bustos, J. G., & Contreras Jordán, R. O. (2012).

- Contribución para el criterio diagnóstico de la Dismorfia Muscular (vigorexia).  
*Revista de Psicología Del Deporte*, 21(2), 351–358. Retrieved from  
<http://www.redalyc.org/pdf/2351/235126897015.pdf>
- González, R., & Jiménez, G. (2011). Fenomenología del entrecruce del cuerpo y el mundo en Merleau-Ponty. *Ideas y Valores*, 60(145), 113–130.
- Harris, M. (1994). *Bueno para comer*. Alianza editorial.
- Ibarzábal, Arbinaga F. Caracuel, T. J. C. (2005). Precompetición y ansiedad en fisicoculturistas. *Revista de Psicología Del Deporte*, 14(2).
- Ibarzábal, A. F. (n.d.). Comportamientos relacionados con la dismorfia muscular en usuarios de esteroides anabolizantes. Retrieved from  
[https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/52643881/farbinaga.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1526690756&Signature=aQ6w1tpF5fQ0fq16SMp7sWZbilE%3D&response-content-disposition=inline%3Bfilename%3DComportamientos\\_relacionados\\_con\\_la\\_di](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/52643881/farbinaga.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1526690756&Signature=aQ6w1tpF5fQ0fq16SMp7sWZbilE%3D&response-content-disposition=inline%3Bfilename%3DComportamientos_relacionados_con_la_di)
- Jaramillo Jaramillo, J. A. (2013). *Alteraciones de la función hepática en los practciantes de fisiculturismo que consumen productos a base de proteínas, en los gimnasios de la ciudad de Loja, periodo enero-junio 2013*.
- Laín, E. P. (1989). *El cuerpo humano, Teoría actual*. Madrid: Espasa Calpe.
- Lancaster, R. N. (2011). Autoethnography: When I Was A Girl (Notes on Contrivance). In *A Companion to the Anthropology of the Body and Embodiment* (pp. 46–71).
- Latour, B. (2005). *Resambling the Social: an introduction to actor network theory*. English.

- Latour, B. (2007). *Nunca fuimos modernos. Ensayo de antropología simétrica* (Primera Edición). Buenos Aires : Siglo XXI editores . Retrieved from [https://monoskop.org/images/f/fb/Latour\\_Bruno\\_Nunca\\_fuimos\\_modernos\\_Ensayo\\_de\\_antropologia\\_simetrica.pdf](https://monoskop.org/images/f/fb/Latour_Bruno_Nunca_fuimos_modernos_Ensayo_de_antropologia_simetrica.pdf)
- Le Breton, D. (1995). *Antropología del cuerpo y modernidad/Anthropologie du corps et modernité*. Nueva Visión.
- Le Breton, D. (1999). *Antropología del dolor. Antropología del dolor*. Barcelona: Seix Barral Los tres mundos.
- Liokaftos, D. (2012). *From 'Classical' To 'Freaky': An Exploration of the Development of Dominant, Organised, Male Bodybuilding Culture*. (Doctoral dissertation, Goldsmiths, University of London).
- Malinowski, B. (1973). *Los argonautas del pacífico occidental*. Barcelona. Retrieved from <http://b-ok.xyz/ireader/2082612>
- Mauss, M. (1979). *Sociología y antropología. Revista española de la opinión pública*. Madrid: Editorial Tecnos. <https://doi.org/10.2307/40181731>
- Mead H, G. (1990). *Espíritu, persona y sociedad* (Paidós Bás).
- Merleau-Ponty, M. (1993). *Fenomenología de la percepción*. Barcelona: Planeta- De Agostini. <https://doi.org/10.1016/j.jas.2012.08.040>
- Miller Daniel. (2005). *Materiality*. Duke University Press. Retrieved from [http://dlx.b-ok.org/genesis/615000/475ed7d6227ee48d8fca688eacc5d6b5/\\_as/\[Daniel\\_Miller,\\_Lynn\\_Meskeel,\\_Michael\\_Rowlands,\\_Fr\(b-ok.org\).pdf](http://dlx.b-ok.org/genesis/615000/475ed7d6227ee48d8fca688eacc5d6b5/_as/[Daniel_Miller,_Lynn_Meskeel,_Michael_Rowlands,_Fr(b-ok.org).pdf)

- Monaghan, L. (2002). *Bodybuilding, drugs and risk*. Routledge.
- Nelson, D. L., & Cox, M. M. (2015). *Lehninger: principios de bioquímica*.
- Pohl-valero, S. (2014). La raza entra por la boca: energía , alimentación y eugenesia en Colombia, 1890 - 1940. *Hispanic American Historical Review*, 3(3), 455–486.
- Prabhupada, A. B. S. (1997). *La perfección del yoga*. Bhaktivedanta Book Trust International.
- Rizo García, M. (2015). Interacción y emociones. La microsociología de Randall Collins y la dimensión emocional de la interacción social. *PSICOPERSPECTIVAS INDIVIDUO Y SOCIEDAD* , 14(2), 51–61. Retrieved from <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psicop/v14n2/art06.pdf>
- Salanova Soria, M., Martínez Martínez, I. M., Esteve, B., E., Llorens Gumbau, S., & Grau Gumbau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21(1).
- Sellés, J. F. (2016). Del dualismo alma-cuerpo al monismo corporalista. Revisión de la antropología del primer Laín Entralgo. *Instituto Filosófico de Balmesiana.*, 453–479. Retrieved from <http://nebulosa.icesi.edu.co:2125/openurl?sid=EBSCO%3Aedselc&genre=article&issn=00140716&ISBN=&volume=65&issue=152&date=20160701&spage=453&pages=453+-+479&title=Espiritu&atitle=From+soul-body+dualism+to+material+monism.+A+review+of+the+anthropology+of+a+f>
- Shilling, C. (2005). *The Body in Culture, Technology & Society*. Nottingham: Theory, Culture and Society, Nottingham Trent University.

- Sibilia, P. (2005). *El hombre postorgánico. Cuerpo, subjetividad y tecnologías digitales*.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-319-28860-4\\_24](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28860-4_24)
- Valero, V. P. (2012). El Eterno Dualismo Antropológico Alma-Cuerpo: ¿Roto Por Laín?  
*Thémata. Revista de Filosofía N°*, 46, 563–569. Retrieved from  
[http://institucional.us.es/revistas/themata/46/art\\_53.pdf](http://institucional.us.es/revistas/themata/46/art_53.pdf)
- Victoria García-Viniegras, C. R., & González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592.
- Virgilio. (1993). *La eneida*.
- Wacquant, L. (2006). *Entre las cuerdas: cuadernos de un aprendiz de boxeador*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Wolf, E. R., & Cirlot, J. E. (1971). *Los campesinos*. Barcelona: Labor.(vol. 126).
- Yudin, V. (2013). *Generation Iron*. United States.
- Yudin, V. (2017). *Generation Iron 2*. United States.
- Zourabichvili, F. (1997). ¿Qué es un devenir para Gilles Deleuze? In *Revista Reflexiones marginales*. Traducción. Verónica Jocelyn Guarneros Rojas (Ed.). Lyon: Update international congress edizioni. Retrieved from  
<http://reflexionesmarginales.com/3.0/que-es-un-devenir-para-gilles-deleuze/>