

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE SOCIOLOGÍA



TESIS PARA OPTAR AL GRADO DE
LICENCIATURA

Título: Prácticas sociales del cuerpo femenino en los gimnasios.

Sub-título: Estudio de caso, la experiencia de mujeres jóvenes en dos gimnasios de la Zona Sur de La Paz y La Ceja en la ciudad de El Alto (2002-2005)

Postulante: María Bárbara Giavarini Blanco

Tutor: Alison Spedding

2009

Introducción 6

1. Antecedentes de la investigación 7

- 1.1 Balance del Estado de la Cuestión 7
- 1.2 Objeto de Estudio 12
- 1.3 Problematización del objeto de estudio 12
- 1.4 Objetivo general 12
- 1.5 Objetivos específicos 12
- 1.6 Metodología y técnicas de investigación 13

Capítulo I 15

1. Introducción del cuerpo en las ciencias sociales 15

- 1.1 El cuerpo como objeto de estudio en las ciencias sociales 15
- 1.2 El cuerpo como objeto de modificación para la diferenciación 17
- 1.3 La disciplina del cuerpo en el deporte y en el gimnasio. 18

Capítulo II 20

1. Contexto histórico de los gimnasios en La Paz 20

- 1.1 Historia e incursión de los gimnasios en La Paz 20
- 1.2 Condiciones socioeconómicas de la Zona Sur 23
- 1.3 El Gimnasio "Body Solid" 24
- 1.4 Trayectoria de las jóvenes 28
- 1.5 Condición Social y económica 30

2. Características de los cuerpos en la Zona Sur 30

- 2.1 Modificaciones corpóreas en las jóvenes del gimnasio Body Solid 31
- 2.2 El gimnasio como espacio de modificación corpórea 34
- 2.3 Prácticas y usos del cuerpo dentro del gimnasio 36
- 2.4 Los ejercicios y el cuerpo en partes 37
- 2.5 Vestimenta y moda 39
- 2.6 La alimentación 41
- 2.7 La construcción social del cuerpo 44

3. Imaginarios corpóreos en las jóvenes del gimnasio Body Solid 47

- 3.1 Valoraciones corporales 47
- 3.2 El anti- cuerpo 49
- 3.3 Auto percepciones y resignificaciones corpóreas 49

4. El arte de esculpir los cuerpos 50

- 4.1 Cómo se modifica un cuerpo 50
- 4.2 Clasificación de cuerpos 50
- 4.3 Prototipos corpóreos dominantes 52
- 4.4 La auto-negación extrema del cuerpo 53
- 4.5 Los mitos sobre el cuerpo 54

Capítulo III. 56

1. Contexto Histórico de los gimnasios en El Alto 56

- 1.1 Condiciones socioeconómicas de la zona 56
- 1.2 El gimnasio "Olympus" 57
- 1.3 Trayectoria de las jóvenes 58
- 1.4 Condición Social y económica 59

2. Características de los cuerpos en El Alto 60

- 2.1 Modificaciones corpóreas en las jóvenes del gimnasio Olympus 61
- 2.2 El gimnasio como el espacio de modificación corpórea 63
- 2.3 Prácticas y usos del cuerpo dentro del gimnasio 65
- 2.4 Los ejercicios y "bajar de peso" 65
- 2.5 Vestimenta y moda 69

- 2.6 Alimentación 70
- 2.7 Construcción social del cuerpo 72

3. El imaginario del cuerpo en las jóvenes del gimnasio Olympus 76

- 3.1 Valoraciones corporales 76
- 3.2 El anti-cuerpo y Clasificación de cuerpos 77
- 3.3 Auto percepciones, reconocimiento y desconocimiento de cuerpos 78
- 3.4 Prototipos corpóreos dominantes 79

Capítulo IV. 82

1. Los instructores 82

Capítulo V. 87

1. Comparaciones entre gimnasios 87

- 1. 2 Diferencias y similitudes entre los gimnasios Olympus de La Ceja de El Alto y el gimnasio Body Solid de Achumani. 87
- 1. 3 Dedicación y modificación del cuerpo entre las jóvenes del gimnasio B. S. y Olympus. 90
- 1. 4 Tácticas y medios de construir los cuerpos. 94

Conclusiones 97

Bibliografía 102

Índice de Cuadros

| | | |
|---|----|----|
| Cuadro 1 | 26 | |
| Actividades más concurridas | 26 | |
| Cuadro 2 | 28 | |
| Composición por edades de las mujeres que asisten al gimnasio B.S. | | 28 |
| Cuadro 3 | 29 | |
| Nivel de instrucción de las mujeres que asisten al gimnasio B.S | 29 | |
| Cuadro 4 | 29 | |
| Forma de trasladarse al gimnasio B.S | 29 | |
| Cuadro 5 | 30 | |
| Ingreso familiar de las asistentes al gimnasio en dólares (mensual) | | 30 |
| Cuadro 6 | 32 | |
| Trayectoria en los gimnasios | 32 | |
| Cuadro 7 | 33 | |
| Peso de las asistentes | 33 | |
| Cuadro 8 | 33 | |
| Estatura de las asistentes | 33 | |
| Cuadro 9 | 34 | |
| Épocas de asistencia al gimnasio | 35 | |
| Cuadro 10 | 35 | |
| Tiempo dedicado al gimnasio en los días de asistencia | 35 | |
| Cuadro 11 | 37 | |
| Objetivo en el gimnasio | 37 | |
| Cuadro 12 | 37 | |
| Partes del cuerpo más trabajadas | 37 | |
| Cuadro 13 | 38 | |
| Partes del cuerpo más trabajadas en el grupo de 13-22 años | | 38 |
| Cuadro 14 | 38 | |
| Partes del cuerpo más trabajadas en el grupo de 23 - 32 años | | 38 |
| Cuadro 15 | 38 | |
| Partes del cuerpo más trabajadas en el grupo de 33 - 42 años | | 38 |
| Cuadro 16 | 39 | |
| Partes del cuerpo más trabajadas en el grupo de 43 - 62 años | | 39 |
| Cuadro 17 | 42 | |
| Tácticas utilizadas para el cuidado del cuerpo | 42 | |
| Cuadro 18 | 48 | |
| Color de piel que consideran valorado | 48 | |
| Cuadro 19 | 58 | |
| Composición por edades de las mujeres que asisten al gimnasio Olympus | | 58 |
| Cuadro 20 | 58 | |
| Nivel de instrucción de las mujeres que asisten al gimnasio Olympus | | 58 |
| Cuadro 21 | 59 | |
| Forma de trasladarse al gimnasio Olympus | 59 | |
| Cuadro 22 | 59 | |
| Ingresos de las asistentes al gimnasio en bolivianos (mensual) | | 59 |
| Cuadro 23 | 61 | |
| Trayectoria en los gimnasios | 61 | |
| Cuadro 24 | 62 | |
| Peso de las asistentes | 62 | |
| Cuadro 25 | 63 | |
| Estatura de las asistentes | 63 | |
| Cuadro 26 | 64 | |
| Épocas de asistencia al gimnasio | 64 | |
| Cuadro 27 | 64 | |
| Tiempo dedicado al gimnasio en los días de asistencia | 64 | |
| Cuadro 28 | 65 | |
| Objetivo en el gimnasio | 65 | |

| | | |
|--|----|----|
| Cuadro 29 | 66 | |
| Partes del cuerpo más trabajadas | | 66 |
| Cuadro 30 | 66 | |
| Partes del cuerpo más trabajadas en el grupo de 12-22 años | | 66 |
| Cuadro 31 | 68 | |
| Partes del cuerpo más trabajadas en el grupo de 23-32 años | | 68 |
| Cuadro 32 | 68 | |
| Partes del cuerpo más trabajadas en el grupo de 33-52 años | | 68 |
| Cuadro 33 | 70 | |
| Tácticas utilizadas para el cuidado del cuerpo | 70 | |
| Cuadro 34 | 76 | |
| Color de piel que consideran valorado | 76 | |
| Cuadro 35 | 89 | |
| Comparación - Edades | 89 | |
| Cuadro 36 | 89 | |
| Comparación de Grado de instrucción | 89 | |
| Cuadro 37 | 90 | |
| Comparación de Gimnasios frecuentados | | 90 |
| Cuadro 38 | 90 | |
| Comparación de épocas de asistencia | 90 | |
| Cuadro 39 | 91 | |
| Comparación de tiempo por día | 91 | |
| Cuadro 40 | 91 | |
| Comparación de objetivos en el gimnasio | | 91 |
| Cuadro 41 | 92 | |
| Comparación de partes más trabajadas | 92 | |
| Cuadro 42 | 92 | |
| Comparación entre la estatura | 92 | |
| Cuadro 43 | 93 | |
| Comparación del color de piel valorado | 93 | |
| Cuadro 44 | 94 | |
| Comparación de tácticas de cuidado | 94 | |

ANEXOS

ANEXO 1

ANEXO 2

ANEXO 3

ANEXO 4

ANEXO 5

ANEXO 6

ANEXO 7

ANEXO 8

Introducción

El cuerpo como medio de existencia, para la socialización, expresión, dominación y emancipación (individual o colectiva) corresponde también, a ser la materia sobre la cual se han impreso una serie de significaciones de acuerdo a la cultura, sociedad o pertenencia grupal. El cuerpo concentra la memoria histórica que puede ser leída visualmente.

La forma de abarcar el cuerpo desde distintos puntos de vista le confiere a su vez, varios significados, es así, cómo para la filosofía marxista, el cuerpo se convierte en herramienta de trabajo, en una máquina o engranaje funcional del proceso de producción, lugar de las patologías biológicas para la medicina, placer y el displacer para el erotismo, componente disciplinado y entrenado para el deporte, medio de consumo para la esfera de circulación, forma de expresión artística como valoraciones y des-valoraciones para el mundo estético, carnet de presentación frente a las miradas selectivas y jerarquizadoras.

Tomando en cuenta estos supuestos y concentrándonos en el campo estético entenderemos al cuerpo como espacio de poder, de posición social y de distinción, lo cual lleva a representarlo y asignarle valoraciones y desvaloraciones para diferenciarse de los otros y poder distinguirse, que implica a la vez una lucha por su posicionamiento como el cuerpo reconocido.

El cuerpo femenino, que es del que en adelante nos concentraremos, esta siendo para algunos sectores, parte de una serie de modificaciones en base a un tipo de valoración estética bajo el supuesto de la delgadez, que esta subsumiendo a otros cánones estéticos, dando lugar a toda una dinámica de consumo que está abrazando a otros sectores sociales teniendo como resultado sujetos comulgadores de una imagen de cuerpo homogéneo. Es así, que se van a poder observar una serie de modos y estrategias para lograr tener "el cuerpo" y poder ser parte de los cuerpos reconocidos.

De este modo uno de los espacios, que ha tenido un crecimiento considerable hasta el día de hoy y se ha instituido como laboratorio, como centro de producción y fabricación de cuerpos es el gimnasio, donde el cuerpo se convierte en objeto de modificación bajo moldes estéticos de belleza y perfección valorados de acuerdo a la imposición del mercado.

La transformación del cuerpo y los medios que hacen de esto viable, a partir de la oferta del mercado, entran a una dinámica en la que el cuerpo se convierte en objeto y medio, para poder lograr un control, una producción y una gestión de la apariencia del cuerpo, el aspecto, el cómo uno se muestra a los demás, usando el medio material inmediato de representación, es decir, el cuerpo sujeto a un continuo juego de miradas sociales que lo circundan, nombran y clasifican y construyen.

Y de acuerdo a como se lo nombra, clasifica y construye se va construyendo diferencias y representaciones legítimas que determinan y marcan, posicionamientos sociales creando toda una dinámica de mutaciones corpóreas.

Una de las formas de evidenciar las diferencias sociales y que están arraigadas en aspectos corpóreos son las enunciaciones discursivas sobre el aspecto, la imagen que también responden a formas de diferenciar un cuerpo legítimo del cuerpo negado.

El trabajo está subdividido en cuatro capítulos. El primer capítulo consiste en un constructo teórico que permite un acercamiento a la construcción y transformación social del cuerpo, en base a una previa revisión teórica de las nociones sobre el cuerpo y una sistematización de conceptos. El capítulo refiere, no tanto a los cambios biológicos del cuerpo, sino a la construcción social del cuerpo, primero como cuerpo sexuado (naturalización de lo biológico), como cuerpo de clase y dentro de esto, la construcción del cuerpo como distinción para ser el medio de diferenciación. Se analiza a la vez las transformaciones sociales del cuerpo teniendo como uno de los medios el gimnasio en tanto la valoración de prototipos corpóreos o valoraciones estéticas reconocidas y legitimadas.

El segundo y tercer capítulo corresponde al análisis acerca de los primeros gimnasios en La Paz y El Alto y las formas de construcción del cuerpo en las jóvenes del gimnasio "Body Solid" en la Zona Sur y el "Olympus" la Ceja de El Alto, donde respectivamente se hace una descripción detallada acerca de la dinámica interna de ambos gimnasios, las prácticas, relaciones y usos del cuerpo, concentrándonos en las formas y modos de modificar el cuerpo. Finalmente se hallan las percepciones de los instructores y sus apreciaciones sobre el cuerpo.

El último capítulo, es un análisis comparativo sobre las diferencias y similitudes que se han podido hallar entre ambos espacios y grupos sociales investigados, queriendo indagar sobre las dinámicas que se producen en dos gimnasios con grupos sociales distintos. Por último se hallan las conclusiones con aspectos relevantes a partir de los hallazgos a lo largo de la investigación.

1. Antecedentes de la investigación

1.1 Balance del Estado de la Cuestión

Marcel Mauss¹ habla del concepto de las técnicas corporales, “*la forma en que los hombres, sociedad por sociedad, hacen uso de su cuerpo en una forma tradicional*”². De este modo las técnicas corporales son formas de actuar y son eficaces en tanto existe la tradición. El hombre se va distinguir de los animales por la transmisión de las técnicas corpóreas y la transmisión oral. El cuerpo es el primer instrumento, el más natural, o en todo caso el objeto y medio técnico del hombre. Es así que cada sociedad posee sus propias técnicas y actitudes corporales, del mismo modo que contiene sus costumbres propias, sus «hábitos», “*Estos «hábitos» varían no sólo con los individuos o sus imitaciones sino sobre todo con las sociedades, la educación, las reglas de la urbanidad y la moda*”³ de este modo el cuerpo varía de acuerdo al contexto histórico/cultural y es adquirido por los miembros de la sociedad por medio de la *imitación prestigiosa* que viene a ser el segundo concepto de Mauss, entendido como el proceso que hace que se imite los actos comportamientos y los cuerpos que han resultado certeros y que se han visto realizar con éxito. Al mismo tiempo Mauss manifiesta que se pueden manifestar formas corporales que pueden ser adquiridas y no naturales por lo que plantea los principios clasificadores de las técnicas corporales que tienen que ver con el sexo, la edad, el rendimiento físico (habilidad) y la transmisión de las técnicas, es decir la enseñanza de las mismas. Mauss no habla con enfoque de género, permite ver que no existen modelos o técnicas del cuerpo universales, sino más propios de cada sociedad, lo que también refiere a que los cánones estéticos son variados al igual que las mismas sociedades.

Otro estudio que permite contextualizar el objeto de estudio es el que presenta Gilles Lipovetsky⁴ a partir de un rastreo histórico sobre el “bello sexo” considerado como constructo de los tiempos modernos, que depende de formaciones sociales con sus respectivos criterios de valor asignando a “lo bello” como propiedad distintiva de lo femenino. En este recorrido nos menciona ejemplos de cuando las mujeres no eran el “bello sexo”, como las representaciones e imágenes en el paleolítico (mujeres con el vientre enorme y aspecto globular), y del arte neolítico con imágenes vinculadas a animales relacionados a símbolos o diosas de la fecundidad.

Posteriormente con la aparición del estado y de las clases sociales, la belleza femenina entra en una nueva fase. En sociedades como la griega estaba persistía un enfoque en la hermosura masculina como de los jóvenes, y no así de las mujeres. Del mismo modo en la tradición judeo-cristiana la belleza de la mujer era tomada en cuenta como poder engañoso, embustero y de tentación, pues estaba relacionado al pecado, concepción que se prolongó por toda la Edad Media. El arte medieval tradujo en imágenes esta estigmatización cristiana de la hermosura femenina, donde explícitamente no se buscaba suscitar la admiración por el cuerpo seductor, sino inculcar el miedo a la belleza femenina.

La exaltación de la belleza femenina, según el autor, viene a ser una invención del Renacimiento, donde la concepción de que belleza física no estaba separada de las virtudes morales. Hacia los siglos XV y XVI donde se inicia toda una dignificación de la apariencia femenina visibilizándose un apogeo de la belleza. “*En la Europa del renacimiento, el segundo sexo se convierte en el “bello sexo”, la encarnación privilegiada de la hermosura, una perfección que inspira himnos tan proliferos como fervientes*”⁵. Las representaciones de Venus en el siglo XV, se convierten en las expresiones de una perfección, *El nacimiento de Venus*, de Boticelli, *El amor sagrado y el amor profano* de Tiziano, *la Mujer en el espejo* de Bellini, *la Venus dormida* de Giorgione, entre otros pintores, representan la belleza femenina en gran medida visible también en los escritores del mismo siglo.

Sin embargo, es a partir de “la época clásica este modelo se desvanece en beneficio de la concepción moderna, según la cual lo propio es definir la hermosura como una característica estrictamente física, un calor autónomo desligado de todo valor moral”⁶. Y de la misma forma, la nueva fase de exaltación de la belleza femenina se viene a manifestar a partir de toda una serie de elogios poéticos, esculturas, y desnudos que darán lugar posteriormente a los artistas de fines de siglo XIX. Lo

¹ MAUSS, Marcel, *Sociología y Antropología*, Tecnos, España, 1991.

² *Ibid.*, p. 337.

³ *Ibid.*, p. 340.

⁴ LIPOVETSKY, Gilles, *La tercera mujer*, Anagrama, Barcelona, 1999.

⁵ *Ibid.*, p. 105.

⁶ *Ibid.*, p. 112.

novedoso, menciona Lipovetsky, es que “un atributo femenino se ha convertido en algo capaz de conferir a las mujeres títulos de nobleza, prestigio, riqueza simbólica y de alguna manera, ser reconocidas en el monopolio del mundo público”⁷.

Otro punto importante mencionado es el hecho de que hasta finales del s. XIX, la idolatría del bello sexo se desarrolla en un marco social elitista. A lo largo del s. XX, la prensa, el cine, la publicidad, la fotografía, las revistas, etc., difunden las normas y las imágenes ideales a gran escala. Desencadenando al mismo tiempo, una dinámica de industrialización y democratización de productos de belleza, de cánones estéticos, modelos, prácticas de mantenimiento y prevención.

Las normas preponderantes del mundo de la belleza, que plantea el autor, son el anti-peso y el anti-vejecimiento, por lo que el cuidado de la alimentación, productos adelgazantes, dietas, productos “light”, cremas liporeductoras, actividades físicas, cirugía estética son las formas nuevas de sometimiento para llegar al cuerpo ideal, es decir, delgado, flexible, juvenil.

Simultáneamente los imperativos de delgadez en cuanto al ideal corpóreo actualmente son más estrictos, así lo demuestran las medidas de las modelos, y candidatas a miss, que cada vez son más reducidas “*Se trata de una evolución de tal calibre que hoy día las Venus de los años cincuenta pueden parecernos un tanto “rellenitas”*”⁸. Esta valoración de la delgadez - juventud y la valoración de las mismas, se configurarán como el nuevo recurso para recomponer la jerarquía tradicional de los sexos, es decir, reinstalarlas en una condición de seres que existen más por su apariencia que por su «hacer» social. A lo largo del los años setenta, menciona, que la nueva cultura juvenil, difunde modelos estéticos adolescentes, delgados, para esto el papel preponderante de las actividades playeras y de ocio, el auge de los deportes, el desnudamiento del cuerpo. Del mismo modo, la transformación del arte moderno se conformó en base a la promoción de la «línea», las figuras, los ángulos cubistas, educaron el ojo para la belleza nada aparatosa⁹.

Es interesante otro aspecto que es señalado por el autor, en cuanto a la adhesión de las mujeres a la esbeltez, expresado en los progresos de la anticoncepción. En las sociedades que nos precedieron, la corpulencia femenina menciona el autor, se valoraba porque estaba asociada a la fecundidad, y el auge de los métodos anticonceptivos y el compromiso profesional de las mujeres modificó la relación, además de las condiciones de vida, con su aspecto físico.

El cuerpo se convierte en el nuevo mercado para la industria y el consumo, existe en función a la apariencia, convirtiendo a las mujeres psico y físicamente preocupadas en temas estético-narcisistas, queriendo sustituir un cuerpo recibido por un cuerpo construido. A partir de este culto al aspecto físico se estaría ejerciendo una acción de demolición psicológica de las mujeres, llegando a convertir el cuerpo en un objeto de consumo y desencadenando una economía en torno al mismo.

Silvia Chimiel¹⁰, en su ensayo *El milagro de la eterna juventud*, menciona aspectos relevantes de la juventud argentina, en cuanto al valor positivo que refleja “el ser joven” y las prácticas que involucra a este grupo como la moda, el uso del tiempo libre, los deportes, sus consumos, dietas, los gestos, los gustos la música como las formas que van a dar lugar a la construcción de “jóvenes legítimos”. Es así que los medios masivos de comunicación van a difundir los modelos ideales de lo deseable, dando una noción de cómo es ser joven, esto es, el ser rápido flexible, ávido de probar y conocer, estar siempre dispuesto y en actividad, ser de un tipo delgado fibroso producto de una dieta natural, cuidando el paso de los años, haciendo obsesivo el cuidado del cuerpo ya que es la más segura pertenencia.

El cuerpo es un factor importante de reconocimiento, para los jóvenes en tanto semejanza-diferencia con el próximo, los cuerpos hablan desde los gestos, poseen alto valor simbólico y evidencian a simple vista la personalidad de la que son envoltorio. De este modo, afirma Chimiel como la imagen exterior constituye al individuo, su cuidado se vuelve importante, ya que se busca afirmarse ante la mirada de los otros buscando la aceptación y respeto, pero paradójicamente este reconocimiento de los otros permite sentirse bien con uno mismo.

La obsesión por el cuidado del cuerpo deviene en autoflagelación gratificante, porque se logra una sensación de autocontrol de dominio de las debilidades, siendo un trabajo que sirve para obtener un cuerpo legítimo que garantiza la admiración o la aceptación de los pares y de este modo los deseos aparecen como individuales siendo más bien motivaciones sociales. El mundo mediático de lo visual crea sujetos que niegan su imagen, creando también la imposibilidad de construir, aceptar y reconocer su propia imagen, paradoja que ha llevado a producir enfermedades sociales. Esto se complementa con todo un consumo de productos pensados para jóvenes quienes vienen a ser el negocio más rentable, al ser consumidores por excelencia.

El gimnasio es uno de los lugares donde se entablan relaciones entre personas que buscan la proximidad de cuerpos ideales, figuras joviales, ámbitos que permiten mirar, admirar y mirarse, es el espacio donde se configuran rituales y códigos que diferencian a quienes hacen culto metódico del cuerpo, un estilo de vida, de aquellos otros que asisten con más o

⁷ *Ibid.*, p. 117.

⁸ *Ibid.*, p. 124.

⁹ *Ibid.*, p. 128.

¹⁰ CHIMIEL, Silvia, “El milagro de la eterna juventud”, en: *La juventud es mas que una palabra*, Biblos, Argentina, 1996.

menos frecuencia pero que no implica ser lo fundamental para el relacionamiento social. Así mismo los medios delegan una responsabilidad de su éxito o fracaso lo logran tomando en cuenta su dedicación al cuerpo para ser merecedor de lo que aparece como su realización personal. En el gimnasio coexisten la salud y la enfermedad; todo se hace buscando una vida sana pero la autoflagelación no es más que un camino hacia la enfermedad que deviene de la sobre exigencia y el desconocimiento de los límites. Es así, que la indumentaria a la moda, el cuerpo y el uso de espacios como la discoteca tienen un sentido simbólico que vienen a convertir al joven como portador legítimo de uno u otro título.

Marcela Taletavicius¹¹ estudia más el mundo fashion argentino, en espacios como el espectáculo, la moda, el cine, la televisión, como lugares donde se produce una mayor exigencia corporal mostrando específicamente cuerpos “ideales” funcionales a una mayor venta, publicidad y consumo. Empíricamente demuestra cómo las modelos y las top models llegan a la cúspide a partir de una odiseica construcción corpórea y del cumplimiento de una serie de requisitos corporales comerciales, de la cual van a depender laboralmente (en cuanto más se asemejan al ideal tipo). Es así que al ser al ser empresas de sí mismas, de su imagen y cuerpo como producto, necesitan cuidarlo y purificarlo de cualquier defecto (lunar, mechón, color de pelo, kilos demás, etc.), en este sentido es la idea de belleza la que manda sobre el cuerpo dejando de pertenecerle al sujeto, se convierte en producto, en medida que se va interponiendo su imagen perfecta y ella. Consecuentemente y a gran escala estos aspectos reproducen patologías como la anorexia y la bulimia.

Continúa la autora, citando a la feminista Naomi Wolf que refiere a las mujeres como: “víctimas de la conspiración de la belleza, que atenta contra su progreso y les produce auto desprecio, obsesión por el cuerpo temor a envejecer y pérdida del control de la propia vida.”¹² En este sentido, afirma que ninguna se salva: las feas porque no las toman en cuenta ni las lindas porque deben mostrar lo que valen. El grupo de mujeres ‘modelos’ se hallan cada vez bajo requisitos más estrictos, la representación corpórea ideal y perfecta llegando a modificar cualquier imperfección a costa de sí mismas, para ser funcionales al mundo comercial a partir de su imagen. De este modo el volumen, el peso, la estatura, la tez, la belleza, son los requisitos que pueden ser obtenidos ya sea por cirugías, intervenciones, eligiendo un cuerpo ‘a pedido’ por el mercado y la publicidad. Paralelamente están los reproductores de estética (escuelas, academias, centros de modelaje y de formación) que van a ser los espacios de formación de cuerpos para ponerlos luego en competencia con otros cuerpos a partir de los castings como evento selectivo de su inclusión o exclusión.

Por otra parte José Castillo¹³ hace un análisis teórico acerca de las concepciones sobre el cuerpo en España, afirmando que las nuevas formas de regular el cuerpo están basadas ya no en principios religiosos como el ascetismo sino en verdades científicas, lo que no quiere decir que este exento de las normas sociales. De este modo el cuerpo esta sujeto a la razón instrumental propia de sistema industrial.

Menciona también al cuerpo está dentro del marco de la mortificación, es decir, el dolor, el daño como negaciones menores que son visibles en las rigurosas dietas, la moda vegetariana o los ejercicios. Si bien en un primer momento eran las pasiones del interior del cuerpo lo relevante hoy es la superficie, lo exterior. Los “cuerpos de diseño” denominados así por el autor corresponden a las modificaciones y cambios en los que se ve inmerso el cuerpo como una forma distintiva y diferenciadora propia de las sociedades modernas, como indicador de posición social, rango, filiación, edad, etc. Y por último menciona a los cuerpos con clase, nombrando a Bourdieu quien menciona al cuerpo como herencia biológica y social, afectada por la posición social, que mostrará su influencia en la apariencia corporal y formas de expresión por medio de las prácticas sociales. El artículo nos permite ampliar la visión que hay sobre el cuerpo sobretodo en relación a la mortificación de éste y a las formas de diferenciación a partir de los cuerpos, lo que lleva a crear modelos ideales imitables y deseables.

Miriam Goldenberg¹⁴, habla sobre la construcción cultural del cuerpo, con una valorización de ciertos atributos y comportamientos en detrimento de otros haciendo que haya un cuerpo típico para cada sociedad. La autora toca el tema del cuerpo desde el punto de vista imitativo, es decir, analiza los padrones estéticos que imitan las jóvenes mujeres brasileñas, en la ciudad de Río de Janeiro, tomando como relevante las representaciones de género en los discursos de hombres y mujeres y en la construcción de modelos ideales, indagando sobre qué es lo que más atrae a un hombre y a una mujer tanto en lo físico como en cualidades de cada sujeto. En su trabajo de campo obtiene resultados donde se muestra el interés de los varones en aspectos físicos a diferencia de las mujeres, para quienes, priman intereses vinculados a un imaginario más romántico basado en otras cualidades. Sin embargo el estudio señala que como fruto de una cultura que valoriza la apariencia física, la juventud y prototipos corpóreos están afectando la vida sexual de muchas mujeres¹⁵.

¹¹ TALETAVICIUS, Marcela, 90-60-90 Aventuras y desventuras del mundo de las modelos, Eapasa Calpe, Argentina, 1995.

¹² *Ibid.*, p. 57.

¹³ CASTILLO, José, “Cuerpo recreado: la construcción social de los atributos corporales”, en: “La creación social del cuerpo humano”, 4 de septiembre de 1996.

¹⁴ GOLDENBERG, Miriam, De perto ninguém é normal, Ed. Record, Brasil, 2004.

¹⁵ La autora explica mediante datos específicos, que la ansiedad respecto al cuerpo su cuerpo lleva a muchas mujeres a evitar el sexo.

P. Bourdieu¹⁶, en su estudio sobre *la dominación masculina*, menciona la construcción social de los cuerpos a partir de las diferencias sexuales, las que van a dar conexiones significativas atribuidas a lo masculino y a lo femenino. Según el autor, se produce una incorporación sexuada de "hábitus" en los agentes que funcionan como esquemas de percepción y de acción lo cual preestablece una división socialmente construida y arbitraria entre los sexos que es naturalizada socialmente, *"la diferencia biológica entre los sexos, es decir entre los cuerpos masculino y femenino, y, muy especialmente la diferencia anatómica entre los órganos sexuales, puede aparecer de ese modo como la justificación natural de la diferencia socialmente establecida entre los sexos..."*¹⁷ El mundo social, continúa Bourdieu, construye el cuerpo como realidad sexuada y como depositario de principios de visión y división sexuales que son incorporados e insertados en todas las cosas del mundo, sobretodo al *cuerpo en sí*, en su realidad biológica¹⁸. Entonces a partir de una construcción socialmente establecida y diferenciada del cuerpo de un hombre y una mujer, existe también un uso legítimo del cuerpo socialmente diferenciado (construcción de un hombre viril o de una mujer femenina).

Por otro lado Bourdieu menciona la dominación relacionada al cuerpo femenino asentada en la construcción social hecha natural, desde aspectos como la educación es que se tiende a inculcar las maneras de manejar el cuerpo o tal o cual de sus partes, de caminar, de llevar la mirada, los pies, sonreír, bajar la mirada, aceptar las interrupciones o como también se crea una limitación de territorio en cuanto a los movimientos y desplazamientos del cuerpo, este confinamiento se ve asegurado por la vestimenta evidente en otras épocas como la falda 'tubo' que impedía cualquier movimiento y consiguientemente modos de sentarse, el bolso manteniendo ocupadas las manos, los tacones altos, todo esto asociado a la actitud moral y pudor que 'se debe' mantener, etc. En este sentido, Bourdieu menciona que la dominación masculina en tanto considera a las mujeres como seres percibidos tiende a colocar a la mujer en inseguridad, corporal o de dependencia simbólica. Sin embargo cabe agregar que a esta construcción social hecha natural, en cuanto a comportamientos, modos de ser, movimientos, formas de caminar, diferenciados de los varones, se recurre por esta "inseguridad corporal" a una modificación del cuerpo, del físico, del aspecto, etc.

Brian Turner en su libro, *El cuerpo y la sociedad*, refiere a la sociología como ciencia que no tomó en cuenta aspectos como los nacimientos, envejecimiento y moralidad, temas apoderados por las matemáticas y demografía histórica, porque existía la noción de que la sociología no podía reducirse a la biología o a la fisiología. Aunque la ciencia social estuvo conectada con el expansionismo de la ciencia médica.

Turner analiza el acercamiento al cuerpo según varias corrientes como el interaccionismo, el estructuralismo basado en la idea (mente/cuerpo), la fenomenología (y su preocupación reducida a (mi cuerpo y el cuerpo del otro) y la visión de Foucault quien, propone estudiar el cuerpo y los efectos de poder sobre él. Así afirma que la sociología del cuerpo es una sociología política, lucha autoritaria en torno al deseo¹⁹. Retoma a Weber y su análisis donde el cuerpo viene a ser sometido a una lógica racionalista y ascética. Para mas adelante volver al tema de las disciplinas del cuerpo y el gobierno del cuerpo donde comienza analizar al cuerpo como fuente de irracionalidad, como una amenaza a la estabilidad personal y al orden social, usando ejemplos de la historia como el ayuno y el deseo. Según Turner, para la postura sociológica, *"tener un cuerpo con características específicas, el cual tiene una ubicación particular en la sociedad, es esencial para el reconocimiento e identificación cotidianos de las personas"*²⁰

Desde una perspectiva antropológica y sociológica, David Le Breton, aporta un interesante estudio del cuerpo en el mundo moderno teniendo como hilo conductor las prácticas, discursos de representaciones e imaginarios relacionados con el cuerpo. Una de las definiciones que menciona sobre el cuerpo, nos dice que, *"Las representaciones del cuerpo y los saberes acerca del cuerpo son tributarios de un estado social, de una visión del mundo y dentro de esta última, de una definición de la persona. El cuerpo es una construcción simbólica, no una realidad en sí mismo. De ahí la mirada de representaciones que buscan darle un sentido y su carácter heteróclito, insólito, contradictorio de una sociedad a otra"*²¹. Mediante una genealogía del cuerpo, teniendo como base a la filosofía mecanicista y el principio de la anatomía, analiza la percepción del cuerpo en sociedades tradicionales, donde no se existe distinción entre el hombre y el cuerpo, caso que no ocurre en las sociedades occidentales donde por el contrario nace una diferenciación dualista. Es la ciencia médica la que da pie a ésta división del cuerpo y el hombre, construyendo un saber legítimo sobre el cuerpo y apropiándose a la vez de éste, llegando a preocuparse enteramente por el cuerpo, la enfermedad y no por el enfermo.

El autor propone que hacia los años 60 surge un nuevo imaginario del cuerpo donde el hombre occidental descubre que tiene cuerpo convirtiendo al cuerpo en una especie de *alter ego*, lugar privilegiado del bienestar, la forma, del buen parecer, (las formas, los body-building, cosméticos, productos dietéticos, etc.) pasión por el esfuerzo o el riesgo.

¹⁶ BOURDIEU, Pierre, *La dominación masculina*, Anagrama, Barcelona, 1999.

¹⁷ *Ibid.*, p. 24.

¹⁸ *Ibid.*, p. 21.

¹⁹ TURNER, Bryan, *El Cuerpo y la sociedad*, F.C.E., México, 1989, p. 67.

²⁰ *Ibid.*, p. 84.

²¹ LE BRETON, David, *Antropología del cuerpo y modernidad*, Ed. Nueva Visión, Buenos Aires, 2002, p. 13-14.

Otra lectura que se aproxima a la percepción del cuerpo, es la que plantea A. Giddens²² en torno a los agentes sociales en la modernidad tardía. Concentrándose en dos ejes, la vida individual que tiene que ver con la construcción de la identidad del yo. Y el eje estructural de la modernidad tardía que supone sistemas mundiales de influencias.

El sujeto en la modernidad tardía, se plantea quien ser y qué hacer. En la sociedad tradicional por el contrario el sujeto estaba predeterminado por las tradiciones. Esta posibilidad de elegir que lo obliga a tomar decisiones, tiene que ver con la forma de vestir, comer, actuar, etc., incluso con el diseño del propio cuerpo, pasando horas en el gimnasio o la elección de una dieta estricta para mantener la figura.

En este esquema, explica en lo que refiere a nuestro objeto de estudio, de que existen varios aspectos del cuerpo, que tienen relación con el "yo" y la "identidad del yo" como la *"apariencia corporal que concierne a todas aquellas características de la superficie del cuerpo, incluidas las formas de vestir y acicalarse, que son visibles a la propia persona y a otros agentes y sirven habitualmente de indicios de interpretar acciones."*²³ El *porte* que determina cómo utilizan su apariencia los individuos en ámbitos comunes de sus actividades diarias, la *sensualidad* que refiere a la manipulación del placer y el dolor y por último los *regímenes* a los que esta sujeto el cuerpo. Actualmente el vestido como parte de la apariencia no se ha disociado de la identidad social, *"la forma de vestir sigue siendo un mecanismo indicador de género, posición de clase y categoría ocupacional"*²⁴.

Giddens toma como ejemplo, para explicar el cultivo del cuerpo, el libro de autoayuda de Coleman, donde se mencionan una serie de sugerencias para el cuidado del cuerpo (reducción del colesterol, alimentación orgánica, etc.), mediante el cual la persona puede controlar aspectos de su salud. El autor menciona, que los regímenes corporales y la organización de la sensualidad se abren a una pluralidad de elecciones siendo responsables del diseño de nuestro propio cuerpo y que nos vemos forzados a serlo mucho más cuanto más postradicionales sean los ámbitos en los que nos movemos.

A través de un estudio de la anorexia nerviosa que el autor menciona, como *"aparentemente, una mera obsesión por la apariencia corporal y la delgadez"*²⁵, y que responde a una patología de este control reflejo del yo en torno a un eje de la identidad del yo y la apariencia corporal, explica que la anorexia viene a ser un accidente de la necesidad y responsabilidad del individuo de crear y mantener una identidad propia distintiva.

Hasta aquí, las lecturas nos han permitido abrir una veta de comprensión del acercamiento al estudio del cuerpo, desde aportes históricos, o estudios más particulares relacionados a prácticas del cuerpo, hasta conceptualizaciones y reflexiones de carácter teórico, que han permitido entrever los significados, percepciones, relacionamientos que envuelven al cuerpo en algunas sociedades, culturas y momentos históricos determinados. Lo que nos ha permitido introducirnos a un estudio del cuerpo pudiendo así visualizar elementos importantes para la investigación.

²² GIDDENS, Anthony, La Modernidad e identidad del Yo, Ed. Península, 1995.

²³ *Ibid.*, p. 128.

²⁴ *Ibid.*, p. 128.

²⁵ *Ibid.*, p. 132.

1.2 Objeto de Estudio

La investigación se refiere a la construcción y la transformación del cuerpo femenino, tomando en cuenta el estudio de caso, de las prácticas de las mujeres jóvenes en dos gimnasios, el gimnasio Body Solid ubicado en la Zona Sur de La Paz y el Olympus (antes Renors) en La Ceja de la ciudad de El Alto, teniendo como temporalidad los años 2002 al 2005.

1.3 Problematización del objeto de estudio

El cuerpo femenino se produce bajo parámetros y condicionamientos de lo que se considera legítimamente "lo femenino", pero también "lo bello" y "lo deseado", aspectos que llegan a influir en la autopercepción de las mujeres y muchas jóvenes, creando una preocupación por el cuerpo y la imagen, motivo que esta ampliando la participación de las mismas en salas de gimnasio. Adicionalmente en espacios como los gimnasios, se hallan un sin fin de formas modificatorias del cuerpo, que conlleva la interiorización de imaginarios corpóreos basados en prototipos corpóreos valorados, legitimados y buscados de distintas maneras. A partir de esto venimos a preguntarnos:

Cómo se modifican los cuerpos femeninos al interior del gimnasio a partir de los ejercicios:

- ¿Cuáles son las técnicas (ejercicios, estrategias) para construir el cuerpo dentro del Gimnasio?
- ¿Cuál es la dinámica interna y las características del gimnasio Body Solid/Olympus?
- ¿Cuáles son las características corpóreas de las jóvenes del gimnasio Body Solid/Olympus?
- ¿Cuál el motivo para modificar el cuerpo las jóvenes del gimnasio Body Solid/Olympus?
- ¿Qué partes del cuerpo se trabaja y quieren modificar las jóvenes de los gimnasios Body Solid/Olympus?
- ¿Cómo auto-perciben (con qué nociones estéticas) sus cuerpos y qué conocimientos del modo de modificar el cuerpo tienen las jóvenes del gimnasio Body Solid/Olympus?

Imaginario corpóreo:

- ¿Qué cuerpo es considerado como el "cuerpo bello" para las jóvenes del gimnasio Body Solid/Olympus?
- ¿Qué imaginario corpóreo tienen y buscan las jóvenes del gimnasio Body Solid/Olympus?
- ¿Qué clasificaciones corpóreas manejan las jóvenes del gimnasio Body Solid/Olympus?

1.4 Objetivo general

La investigación quiere comprender cómo se expresa la construcción del cuerpo femenino y la modificación social del cuerpo femenino en base a la interiorización de un imaginario corpóreo estéticamente legitimado frente a otros cuerpos, indagando sobre cómo se produce la negación de cuerpos, es decir, el rechazo de algunas características corpóreas, como la gordura o la flaqueza del cuerpo, llevando a la modificación del mismo. Queriendo a la vez describir cómo sucede el fenómeno, la dinámica y los efectos que causa sobre las mujeres.

Para lo cual se ha recurrido a tomar dos unidades de análisis correspondientes a dos gimnasios frecuentados por clientelas distintas que no necesariamente son homogéneas pero que vienen a realizar la misma actividad, esto con el fin de poder comparar las dinámicas internas y lograr establecer las diferencias o similitudes, entre la clientela de ambos gimnasios.

1.5 Objetivos específicos

Entre los objetivos específicos que se han trazado particularmente están el de analizar el surgimiento de los gimnasios en la ciudad de La Paz y El Alto, su dinámica interna, la importancia y el significado que se le atribuye como estrategia modificatoria del cuerpo, tanto en el gimnasio Body Solid de la Zona Sur, como el gimnasio Olympus (ex - Renors) de la Ceja el Alto.

Otro de los objetivos consiste en describir las características corpóreas de las jóvenes, como su puesta en escena a partir de la vestimenta y la moda. Al mismo tiempo, indagar sobre las estrategias y medios modificatorios del cuerpo, el imaginario corpóreo que se construyen las jóvenes del gimnasio, las nuevas valoraciones y calificaciones corporales, ver el cuerpo que quieren alcanzar o idealizan. De igual manera se quiere escudriñar las percepciones y conocimientos que se manejan en torno al cuerpo.

1.6 Metodología y técnicas de investigación

El tipo de investigación o la estrategia metodológica que se siguió corresponde a un deslinde entre la sociología y antropología, que implica una interpretación multidisciplinaria del problema estudiado, por el hecho de que se usan técnicas que corresponden tanto al ámbito antropológico como al sociológico. Para empezar, se seleccionó el espacio de estudio, tomando en cuenta la cercanía con personas (amistades) que asistían al gimnasio que de alguna manera brindaron información preliminar de estos mismos espacios. Posteriormente se comenzó a frecuentar los lugares, usando la técnica de observación participativa inicialmente para poder registrar detalles que se iban desarrollando en el interior de ambos espacios. Se siguió el estudio de caso, en base a entrevistas y encuestas sin la pretensión de elevar los resultados a ley general sino para ver la hermenéutica del fenómeno sobre esos dos casos.

La selección del conjunto de personas estudiadas no responde a grupos homogéneos, por el hecho de que la asistencia al gimnasio no necesariamente implica una asistencia estrictamente permanente, sino ocasional, en este sentido básicamente se escogió al grupo de mujeres no por elección "científica" sino personal dependiendo de la predisposición de las asistentes a colaborar con la encuesta y la entrevista. Se tomó en cuenta principalmente a las jóvenes y adolescentes por ser un grupo mayoritario en los gimnasios y vinculado a los consumos visuales, los medios de comunicación, la moda, etc., que tiene que ver con la imagen y la apariencia. También, se consideró al grupo de mujeres mayores que también mantienen una relación en torno a su cuerpo vinculado a los aspectos ya mencionados pero también con otros intereses corpóreos más relacionados al antienvejecimiento o el mantenerse, en el campo estético, pero también a una posición social, laboral, etc.

La metodología que se siguió se concentró básicamente en la descripción y el uso complementario entre la metodología cuantitativa con la elaboración de datos cuantitativos pero también y principalmente datos cualitativos, considerando que ambos métodos tienen sus meritos, por un lado la valoración de lo que se observa y se mide, es decir la representatividad en números²⁶ mediante los cuadros elaborados en base a las encuestas para poder trabajar con porcentajes, y por otro del significado cualitativo, ligado a la interpretación de los datos.

A pesar de que los métodos cualitativo y cuantitativo se han visto como dos paradigmas distintos, es posible combinarlos y sustentar investigaciones con el cruce entre ambas metodologías, teniendo en cuenta que una observación cualitativa puede denotar la presencia o ausencia de una característica pudiendo expresarse en números, frecuencias porcentajes²⁷, etc.

Así mismo se combinaron las dos metodologías, pero en diferentes fases de la investigación, que viene a ser el "método secuencial" ya que se usaron los métodos cualitativos al inicio de la investigación, y luego se desarrollaron los instrumentos cuantitativos, como las encuestas, para cuantificar estas experiencias²⁸.

Entre las técnicas que se han utilizado para el estudio, está la observación directa y participativa, por lo que se ha tenido que ser parte del gimnasio como alumna de aeróbicos, de máquinas y de spinning, para poder describir la dinámica interior del gimnasio, relaciones, movimientos, los cuerpos, el espacio, etc., y así tener una mejor visualidad de ambos espacios. Estando al tanto de los movimientos, comportamientos y la disposición de los espacios, objetos lográndose de este modo concentrarse en lo no-verbal²⁹ el manejo del cuerpo, las formas de moverse, de vestirse, de gestualizar, el mantenimiento, el cuidado y el juego de miradas que se concretan pudiendo a la vez ver como se van creando instalaciones, posiciones o situaciones de poder entre los cuerpos, como también jerarquías corporales, logrando captar comportamientos y acontecimientos en vivo que permitió recopilar material de análisis de manera espontánea.

Las épocas de asistencia al gimnasio para la observación y recopilación de información comprendían los meses de septiembre, octubre y noviembre del 2002 en el gimnasio Renors, que posteriormente fue cerrado por motivos de refacción a inicios del 2003. El 2004 (un año después) en las mismas instalaciones se inaugura el gimnasio Olympus con otro dueño, aquí el trabajo de campo fue realizado en los meses de febrero y marzo del 2005. En el gimnasio Body Solid el recogimiento de datos fue realizado en los meses de octubre, noviembre y diciembre del 2004 y enero del 2005. Se realizaron entrevistas a mujeres adultas y jóvenes asistentes al gimnasio en diferentes fechas de acuerdo al tiempo del que disponían y del mismo modo se realizaron entrevistas a instructores e instructoras tanto de los mismos gimnasios como de otros gimnasios para la recopilación de datos históricos o complementarios.

Se ha utilizado la estadística no como un recurso para definir aspectos representativos respecto del universo, sino como un recurso gráfico para poder ver proporciones y permitir comparaciones, por lo tanto los datos responden al juicio del

²⁶ BARRAGÁN, Rossana, Formulación de Proyectos de Investigación, Fundación PIEB, La Paz, 2001, p. 104.

²⁷ ARNOLD Denisse, SPEDDING Alison, PEREIRA Rodney, Pautas metodológicas para investigaciones cualitativas y cuantitativas en ciencias sociales y humanas, 2da Edición, U-PIEB, La Paz, 2006, p. 32.

²⁸ *Ibid.*, p. 36.

²⁹ CAMPENHOUDT, Quivy, Manual de investigación en Ciencias Sociales, Limusa, México, 1998, p. 189.

investigador³⁰, son por tanto muestras razonadas o intencionadas, que supone cierto conocimiento del universo a estudiar y que depende de la disposición de las entrevistadas y encuestadas a brindar información sobre este espacio.

Por lo tanto, se ha utilizado la encuesta como medio para poder cuantificar datos y poder correlacionar comparativamente ambos espacios, por lo que se han realizado 55 encuestas sobre aproximadamente unas 100 a 120 clientes del gimnasio Body Solid (Achumani) y 60 encuestas sobre unas 100 asistentes al gimnasio Olympus (La Ceja). Se dan datos aproximados de la clientela, ya que a pesar de la insistencia sobre estos datos, tanto el administrador de Body Solid como del Olympus no se prestaron a dar una información exacta de la cantidad de asistentes al gimnasio; solo señalaron los datos mencionados anteriormente como un promedio anual de clientela.

Por otro lado se uso la técnica de la entrevista semi-estructurada, ya que no son enteramente abiertas, pero tampoco se canalizan con preguntas precisas³¹, es decir se manejó una serie de preguntas guía, que permitió poder tener una mayor autenticidad, logrando también interactuar y poder ver reacciones, impresiones, emociones que son muchas veces limitadas por la encuesta y/o la observación directa.

La entrevista fue aplicada a "informantes clave" quienes eran señoritas jóvenes y algunas mujeres adultas de ambos gimnasios, que habían asistido más tiempo al gimnasio (una duración de 1 año a más) y también a jovencitas que tenían una asistencia menor (dos a tres meses) por otro lado también se ha hecho entrevistas a los instructores e instructoras que se hallan en continuo contacto con las jóvenes. Por otro lado se realizaron entrevistas a otros informantes como instructores de edad conocidos en el ámbito de los gimnasios para poder indagar un poco sobre la historia de los gimnasios en La Paz.

Se han tomado fotografías a las señoritas que participaron del evento de la elección Miss "Renors", (nombre del anterior gimnasio que funcionaba en las instalaciones del ahora actual gimnasio "Olympus"), esto para poder visualizar también las nociones y valoraciones de cuerpos.

Posteriormente se ha pasado a una sistematización de los datos de las encuestas y a un análisis de contenido de las entrevistas resaltando el máximo de elementos e información para una mejor comprensión cualitativa.

³⁰ ANDER-EGG, E., Técnicas de investigación, Ed. El Cid, 1980.

³¹ CAMPENHOUDT, op. cit., p. 184.

Capítulo I

1. Introducción del cuerpo en las ciencias sociales

1.1 El cuerpo como objeto de estudio en las ciencias sociales

La introducción del cuerpo como categoría y como objeto de reflexión en la sociología, es de reciente cabida ya que ha sido considerado como implícito³² o ausente para los científicos sociales, incluyendo a los clásicos, quienes partían y prolongaron el estudio de lo "social sin cuerpo"³³ haciendo de éste un supuesto

Nociones generales, como la de «hombre» o de «individuo», con sus atribuciones espirituales y mentales: «la conciencia», la «voluntad, la «razón», han apresado, hasta los años cercanos a nosotros, al sujeto y el cuerpo en una misma dimensión indiferenciada³⁴.

La explicación que se puede atribuir a esta poca importancia al cuerpo, según Renato Stella, depende de tres problemas esenciales, primero a una tradición de pensamiento de la cultura occidental que distingue la distinción entre espíritu, razón intelecto y cuerpo, en donde las cosas terrestres se oponen a las celestiales, esto va a devenir en la dualidad naturaleza/cultura, fisiología/socialidad (o cuerpo/alma que perduró religiosamente en la tradición cristiana), dando paso a la vez a la continuación de esta tradición. De este modo, médicos y sociólogos estudiarán al cuerpo, los unos en su materialidad biológica, y los otros discutiendo las funciones abstractas del hombre, ligadas a la razón o a la conciencia. Esto, ha sido reproducido por la sociología en un paradigma del "control social" donde bajo cualquier agente que gobierna el individuo (razón, voluntad, interés, etc.) el cuerpo no es parte integrante sino el territorio donde se ejercita un poder.

Una segunda respuesta, según Stella, refiere a la especialización disciplinaria de los procesos de la industrialización en los que se comenzaron a buscar significados a los sucesos sociales, económicos y políticos y se delegaba a la medicina, a la higiene pública afrontar los problemas concretos que aquel proceso generaba y se visibilizaba a través del cuerpo

Tales problemas referían, desde el inicio, sobre todo a las condiciones de vida de las ciudades, en cuyo interior se difunden patologías físicas (tuberculosis, baja alimentación, enfermedades infantiles, raquitismo, amputaciones y desfiguraciones de accidentes laborales) y patologías morales (alcoholismo, prostitución, criminalidad) que ponen al cuerpo, en su materialidad y vulnerabilidad orgánica, al centro de la reflexión de la ciencia³⁵.

Pero, como afirma Turner, viene a ser reflexión o casi apropiación más de las ciencias matemáticas y la demografía histórica, ya que la sociología no podía reducirse a la biología o la fisiología, pues su ámbito de estudio refería más a la interacción humana³⁶. Stella afirma que esto dio paso a los médicos para ocuparse del organismo y a los aspectos sociales de gestión y control del cuerpo, reduciendo lo social a lo orgánico

El cuerpo es puesto al centro de un saber que lo «des-socializa» y lo «desencarna», medicándolo y constriéndolo dentro los confines de una obsesiva medición³⁷

Dicha relación fue estableciendo las pautas para el surgimiento de disciplinas naturales (biología, psicología, anatomía, etc.) como ciencias que han ido asumiendo el rol de tener los saberes legítimos sobre el cuerpo, monopolizando el saber bajo su discurso racional. Según Le Breton, la visión moderna del cuerpo, en sociedades occidentales se simboliza oficialmente en el saber biomédico.

³² En el caso de los estudios críticos de la "degeneración de las poblaciones pobres, la condición obrera de Marx, Villeme, Engels, etc. o de las antropometrías de Quetelet o sociólogos como G. Simmel que abrieron caminos importantes acerca de la sensorialidad el rostro, la mirada, y más tarde M. Mauss y otros que contribuyeron de manera decisiva. Véase LE BRETON, David, La sociología del cuerpo, Ed. Nueva Visión, Buenos Aires, 2002, p.12-13

³³ STELLA, Renato, Prendere Corpo, L'evoluzione del paradigma corpóreo in sociología, Ed. FrancoAngeli, Italia, 1996.

³⁴ *Ibíd.*, p.16. Traducción mía.

³⁵ *Ibíd.*, p. 20. Traducción mía.

³⁶ TURNER, op. cit., p. 57.

³⁷ STELLA, op. cit., p. 22. Traducción mía.

*El saber biomédico es la representación oficial, en cierta medida, del cuerpo humano de hoy, es el que se enseña en las universidades, el que se utiliza en los laboratorios de investigación, el fundamento de la medicina moderna*³⁸.

Dicha afirmación refiere a una apropiación del cuerpo y el saber sobre éste, sellando una mayor distancia entre la concepción del cuerpo y su componente humano³⁹. Es así, que podemos entender la relación médico-paciente que se asienta justamente en este distanciamiento.

*La mirada médica no encuentra al enfermo sino a la enfermedad y en su cuerpo no lee una biografía sino una patología, donde la subjetividad del paciente desaparece detrás de la objetividad de signos sintomáticos que no refieren a un ambiente, aun modo de vivir, a una serie de hábitos, sino a un cuadro clínico (...)*⁴⁰

Ésta apreciación refiere un conocimiento médico del *organismo* y no así del *cuerpo*. En este marco apreciativo del cuerpo como objeto de las ciencias naturales, la sociología centró su preocupación en los cambios que se producían en las sociedades capitalistas e industriales denotando relevancia esencial a nivel macro-sistema y prestando importancia a la subjetividad más que a lo corpóreo.

De este modo los avances científicos fueron adquiriendo reconocimiento y credibilidad a partir de encargarse de la muerte, la enfermedad y la prolongación de la vida, dejando entrever el valor de la científicidad como creíble por los resultados que iba obteniendo, y aún obtiene, convirtiéndolos en mandato respecto a lo que se tiene que prevenir, lo que es saludable, sano, higiénico, etc.

Entre los estudios más contemporáneos que han cuestionado a las ciencias sociales, dando otras perspectivas más allá de la tradición de pensamiento dualista, están las reflexiones de Elias y el proceso de civilización, la etnografía de la vida cotidiana de Goffman, el capital corpóreo de Bourdieu⁴¹ quienes han estudiado el uso físico, las puestas en escena y el valor del signo en el cuerpo⁴². Prestando atención al cuerpo como producto de la sociedad y a su vez como individualidad, en suma como una construcción social y subjetiva que concentra poder. Dicha perspectiva responde más a la denominada sociología clásica que se adscribe en el supuesto del cuerpo como "producto de la sociedad", por otro lado se hallan las interpretaciones que plantean a la sociedad como "producto corpóreo"⁴³.

Aunque aparentemente el cuerpo puede pasar desapercibido al igual que las acciones cotidianas, -analizadas por la sociología de la cotidianidad-, donde su repetición lleva a una erosión del sentimiento de espesor y singularidad de las cosas⁴⁴ del mismo modo, el cuerpo no escapa a este efecto de transparencia, el de ser invisible por medio de la repetición de las situaciones, que se rompe, en momentos de tensión del individuo. Sin embargo, esto no deja que su estudio deje de ser importante para el análisis del presente, tal como menciona Le Breton

*La existencia del hombre es corporal. Y el análisis social y cultural del que es objeto, las imágenes que hablan sobre su espesor oculto, los valores que lo distinguen, nos hablan también de la persona y de las variaciones que su definición y sus modos de existencia tienen, en diferentes estructuras sociales. Por estar al centro de la acción individual y colectiva, en el centro del simbolismo social, el cuerpo es un elemento de gran alcance para un análisis que pretenda una mejor aprehensión del presente.*⁴⁵

³⁸ LE BRETON, Antropología del cuerpo, op. cit., p. 84.

³⁹ Hoy el discurso médico tiene la potestad de decidir sobre el cuerpo, donde la persona constituye el cuerpo portador de una patología.

⁴⁰ GALIMBERTI, Humberto, *Il Corpo*, Feltrinelli, Milano, 2002, p. 95. Traducción mía.

⁴¹ FERRERO, Rafaella, "Conceptos claves para una reflexión fenomenológica del cuerpo", en: Seminario: *Le culture del corpo nella società contemporanea*, universidad Católica del sagrado corazón de Milán, febrero, 2001, en: www.ciofs-fp.org

⁴² Por otro lado se hallan los que estudiaron de manera más metódica en cuanto a descubrir las lógicas sociales y culturales que se enmarañan con la corporeidad como M. Bernard, J. Berthelot, Le Breton, o G. Vigarello. Véase LE BRETON, *Sociología, del Cuerpo*, op. cit., p. 12

⁴³ Para la investigación no indagaremos sobre las discusiones teóricas y las corrientes del estudio del cuerpo, pues corresponderían en todo caso a un estudio de carácter teórico en torno a éste.

⁴⁴ FERRERO, op. cit., p. 93.

⁴⁵ LE BRETON, op. cit., p. 7.

Dicho de otro modo, el estudio a partir del cuerpo viene a ser imprescindible –en base a las prácticas corpóreas, la relación que establece cada grupo social con el cuerpo, los mecanismos de disciplinamiento y las representaciones sociales del mismo-- para poder comprender el presente.

1.2 El cuerpo como objeto de modificación para la diferenciación

El cuerpo como estereotipo de representatividad de una sociedad, de un grupo o simplemente de una individualidad esta sujeto a modificaciones que delatan su pertenencia social y su historia. El cuerpo devela las inscripciones sociales que determinado grupo social ha realizado sobre él y la misma sociedad en sí.

Desde siempre el cuerpo es superficie de escritura, superficie apta para recibir el texto visible de la ley que la sociedad dicta a sus propios miembros marcándolos. Cada cicatriz es una pista indeleble, un obstáculo al olvido, un signo que hace del cuerpo una memoria. Por esto las sociedades arcaicas iniciaban a los adolescentes a la vida social con el rito de la tortura; marcando el cuerpo, lo designaban como el único espacio idóneo para llevar la señal del grupo.⁴⁶

O como menciona, Castillo en lo que refiere a las modificaciones de los pies en las mujeres chinas:

Para el exquisito cortesano de la dinastía Song, un pie femenino de apenas siete centímetros, el llamado loto dorado, constituía la perfección suma; del tamaño ideal para encajar en la palma de la mano masculina⁴⁷

En las poblaciones llamadas “primitivas” estas acciones sobre el cuerpo y otras como el estiramiento del cuello con anillos metálicos, el agrandamiento de la boca con la inserción de discos labiales, el sacarse los dientes o limarlos, las heridas profundas en el rostro, respondían y responden a formas de crear significados diferenciadores jerárquicos y distintivos, así como lo afirma Stella.

Los motivos que llevan a producir estas violentas marcaciones orgánicas son de las más variadas: a veces se trata de señalar distinciones jerárquicas al interior del propio grupo, otras veces éstas tienen significado mágico-religioso, o por último puramente estético.⁴⁸

Por tanto, la relación control de saberes e intervenciones sobre el cuerpo humano involucran una variedad de razones, que van desde fines curativos, estéticos, políticos, militares, (como el camuflaje en momentos de conflicto para ocultarse o persuadir al enemigo a partir máscaras, marcas o colores amenazantes, mimetizantes o protectivos), hasta significados rituales y religiosos como los sacrificios humanos, la circuncisión dentro de la fe judía o los tatuajes marinos, el loto dorado, el alargamiento del lóbulo de las orejas, etc.

Del mismo modo, puntualizando sobre el caso de las culturas prehispánicas, las manifestaciones corpóreas han tenido implicancias rituales conectadas a partes del cuerpo como las trepanaciones craneanas, hacia los años 500 al 1000 a.C. cuando aparecen las deformaciones de la cabeza y las trepanaciones cráneo-encefálicas⁴⁹, que consistían en intervenciones quirúrgicas sobre el cráneo, con fines distintivos entre grupos sociales. En la época precolombina era un rito destinado a ciertas personas que por lo general estaban ligadas a incursiones medicinales, tratamientos y mejoramiento de la técnica de intervención⁵⁰, sin embargo, esto implicaría otra veta de estudio, vinculadas con una construcción más de rastreo histórico del cuerpo.

En la actualidad con fines similares como el de status social, identidad y rango, según menciona R. Stella, existen usos casi parecidos como los tatuajes, las perforaciones, las rapaduras de cabeza, etc., donde también el mantenerse en línea constituye una alteración y control del cuerpo.

De hecho también el «mantenerse en línea» por medio de ejercicios y dietas constituye una forma de alteración y control de la morfología corpórea que requiere cierta dosis de sufrimiento individual, así como la intervención quirúrgica con fines estéticos, se diferencia de las cicatrices producidas sobre la piel de los indígenas sólo porque nosotros usamos la anestesia y la operación es realizada en el secreto de una sala quirúrgica, que durante una ceremonia colectiva.⁵¹

⁴⁶ GALIMBERTI, op. cit., p. 371. Traducción mía.

⁴⁷ CASTILLO, José, op. cit.

⁴⁸ STELLA, op. cit., p. 9. Traducción mía.

⁴⁹ LOZA, Gregorio, medicina aymara en: reunión anual de etología, MUSEF, Bolivia, 1991, p. 107.

⁵⁰ Sin embargo en la cultura tiwanacota, tales modificaciones implicaban un rango social elevado, es así como se explican los hallazgos de cráneos modificados solo en el interior de los algunos templos que eran sagrados.

⁵¹ STELLA, op. cit., p. 9. Traducción mía.

En este sentido, en las sociedades actuales se mantiene una manipulación y construcción del cuerpo, pero que obedece a un mandato ya no religioso, sino al mandato de la moda. Las modificaciones manifiestas sobre el cuerpo siguen siendo una forma de diferenciarse de los otros y de asemejarse a sus iguales.

1.3 La disciplina del cuerpo en el deporte y en el gimnasio.

Comenzando a hablar específicamente sobre el gimnasio y de la relación en su interior con el cuerpo, cabe en primera instancia, diferenciarlo del deporte que responde a ser una actividad que contempla dinámicas propias, una funcionalidad, con el objetivo de proporcionar un estado de "hallarse atléticamente en forma" predispuesto a manifestar un manejo corporal específico que simultáneamente está fusionado a la competencia en tanto se busque un record, una meta o victoria como fin⁵².

Los objetivos y la organización interna del deporte ya sea grupal o individual, supone al cuerpo como herramienta portadora de cualidades (potencia, velocidad, disciplina, fuerza, resistencia, etc.) conseguidas a partir de un trabajo disciplinado, para lograr ser parte de una actividad competitiva⁵³. Entonces mientras más trabajado u entrenado se encuentre el cuerpo, de acuerdo a las cualidades mencionadas, más reconocimiento y valoración adquiere en el mundo deportivo a nivel competitivo.

El cuerpo del ejercicio, es decir, -el conjunto de características corpóreas que vienen oficialmente en consideración en los espacios donde se entrena- es un cuerpo-instrumento, el material plástico de ejercitaciones en serie⁵⁴.

Otro punto de vista que concierne al deporte profesional es que a medida que el cuerpo trabaja ciertas habilidades el resultado es demostrado ante un público, es decir, como parte de la espectacularización, un escenario donde se muestran dichas habilidades y la victoria frente a la competencia.

Marcando esta diferenciación, el gimnasio por su cuenta se presenta como el lugar donde se producen actividades recreativas o como espacio opcional dedicado específicamente a modificar el cuerpo⁵⁵. Por lo general el gimnasio propicia ser el lugar donde se logra obtener un molde corporal en base a un imaginario de cuerpo ideal, aludiendo a nociones de firmeza, linealidad, tonicidad, flexibilidad, como de salud, que a diferencia del deporte, tiene como objeto llegar a un cuerpo disciplinado, formado, esbelto, simétrico.

Según Sassatelli, el gimnasio ordena diversas prácticas del cuerpo en su interior⁵⁶ motivo por el que se reproducen actividades reservadas exclusivamente al trabajo del cuerpo. Esto a diferencia de los deportes conlleva a que en el gimnasio el rendimiento último del entrenamiento va más allá de la ejecución de los ejercicios y coincide con la posibilidad de transformar el cuerpo, de mejorarlo y no de tener un ejercicio final de mejor calidad, dicho de otro modo, moldear el cuerpo es el que domina al dominio del ejercicio⁵⁷ por ende se califica al cuerpo sobre el ejercicio⁵⁸. Aunque ilusoriamente el ejercicio despliegue cierta libertad, de igual manera se produce el disciplinamiento pero en función a conseguir un molde estético socialmente elaborado y no de una cualidad o reconocimiento deportivo.

El surgimiento del gimnasio como espacio específico del cuerpo es la expansión de las técnicas de disciplinamiento que, en las sociedades modernas, buscan abordar tiempos libres y de recreación de una forma similar a las que mencionan Karl Marx, Weber y Michel Foucault quienes subrayaron la importancia de las técnicas racionales y disciplinadas del cuerpo, en el ámbito institucional de las sociedades modernas.

Podemos a grandes líneas insertar el desarrollo de los gimnasios contemporáneos en un proceso histórico de largo periodo para los cuales las técnicas de disciplinamiento del cuerpo ligadas al nacimiento de los estados nacionales y de la economía capitalista se han lentamente extendido a los ámbitos de la recreación y del tiempo libre⁵⁹.

Ante los estudios propuestos del cuerpo disciplinado en los "tiempos de trabajo" es decir, el cuerpo en las instituciones, las fábricas, colegios, hospitales, psiquiátricos, cárceles y el disciplinamiento del mismo en los "tiempos libres" genera cierta

⁵² Algo común para el inicio de cualquier competencia deportiva son las pretemporadas donde hay que "sacar físico" no en tanto estar delgado o bellos sino tomando en cuenta parámetros competitivos.

⁵³ Un ejemplo son los movimientos precisos y secuenciales que reproduce el atleta y que tendrá que reproducir un día, lo que busca es el mejoramiento del ejercicio, su ejecución en tanto logre ser competitivo.

⁵⁴ SASSATELLI, Roberta, Anatomía della Palestra, Ed. Il Mulino, Bologna, Italia, 2000, p. 88. Traducción mía.

⁵⁵ Aunque también es un punto de referencia para los atletas, que usan este espacio como complemento para la disciplina que ejercen.

⁵⁶ Ibid., p. 87.

⁵⁷ Ibid., p. 98.

⁵⁸ El cuerpo no se sujeta al estilo, la ejecución, o el gesto atlético o la ejecución correcta de los ejercicios sino a la posibilidad de transformar el cuerpo.

⁵⁹ SASATELLI, op. cit., p. 11. Traducción mía.

discusión, en cuanto a si es o no coercitivo⁶⁰. Sin embargo es la noción de placer y satisfacción la que prevalece sobre el gimnasio y el ejercicio más que la fatiga y el esfuerzo físico. Por lo que básicamente se crean estructuras específicas para desarrollar la actividad física dirigida a esculpir el cuerpo.

La opción de decisión propia de manejar y trabajar el cuerpo o el de someterse libremente a acciones disciplinarias mediante el acceso al gimnasio, en comparación al disciplinamiento institucional, donde se predispone el cuerpo con movimientos o acciones prácticas funcionales para una mayor utilidad en las fábricas, docilidad en reformatorios, escuelas, etc., muestra virtualmente un cuerpo libre, que sin embargo, está sujeto a la cultura comercial que sugiere buscar un cuerpo determinado, sin separar el hecho de convertir al sujeto consumidor en productor de cuerpos⁶¹.

El entrenamiento en el gimnasio es un claro ejemplo de cómo el disciplinamiento del cuerpo puede regirse no solo bajo el poder del estado o desarrollarse en el ámbito de instituciones disciplinarias, pero puede también ser organizado en ámbitos comerciales y de consumo⁶².

Inicialmente el Estado era el propulsor de ejercicios físicos y de la educación física con fines de incrementar la utilidad, la higiene, la docilidad del cuerpo bajo el discurso de acrecentar la moral pública de los individuos o el de forjar ciudadanos mejores en tanto estén domesticados bajo su dominio. Lo interesante es ver como el entrenamiento en el gimnasio es tal vez el éxito más visible de un proceso que ha llevado a las técnicas disciplinarias a entrar en la esfera del tiempo libre⁶³ de este modo, se pasa de ser un súbdito o cuerpo sujeto a instituciones (trabajador o ciudadano) a un súbdito del consumo⁶⁴ y su reproductor.

⁶⁰ Algo paradójico es que en los tiempos de trabajo, te pagan para someterte inconscientemente a un disciplinamiento corporal en tu trabajo, en el ámbito del "disciplinamiento libre" pagas por lograr mencionado sometimiento consciente a los ejercicios.

⁶¹ El hecho de que sea un comercio del cuerpo- las grandes empresas productoras del cuerpos- o la exigencia de un tipo de cuerpo en algún trabajo o el mismo planteamiento estético de un cuerpo, hace que la disciplina sea aparentemente libre, y se vean forzadas a participar de un gimnasio, ejercicios, lo cual, no la aleja del consumo sino las incluye cada vez más.

⁶² *Ibid.*, p. 13.

⁶³ SASATELLI, op. cit., p. 14.

⁶⁴ *Ibid.*, p. 14.

Capítulo II

1. Contexto histórico de los gimnasios en La Paz

1.1 Historia e incursión de los gimnasios en La Paz

La aparición de los espacios exclusivamente gimnásticos en la ciudad de La Paz, empieza alrededor de los años 60⁶⁵ con características, intereses, objetivos y dinámicas distintas a las actuales, los cambios que se hicieron visibles van desde la infraestructura, el equipamiento, las actividades y la formación e información sobre el cuerpo, hasta los intereses y valoraciones corpóreas que también se fueron modificando y entremezclando entre lo que es la competencia, la estética y la salud.

La preocupación del cuerpo y el vínculo con el gimnasio, tiene que ver inicialmente con la moda influenciada desde afuera sobretodo de los Estados Unidos y los prototipos corpóreos masculinos como parte de la industria visual por medio de películas, clip's y series en las que se reflejaban imágenes del cuerpo con características como fuerza, poder y valoraciones estéticas. Esto llevó a crear interés en la temática del cuerpo como para inmiscuirse a través de revistas, videos y el mismo gimnasio.

C.Q: A las personas le gustaba estar con una mallita, con una camiseta corta, donde se muestre los brazos, esa temporada había campeonatos, en El Alto todavía no había, entonces la gente iba a ver los campeonatos y todos querían estar como los campeones de esa época, y también ya comenzó a parecer los fisiculturistas internacionales en las películas como Lou Ferrigno que hizo de Hulk, Arnold Schwarzenegger, entonces esa imagen fue la que a nivel mundial ha catapultado lo que se llama el fisiculturismo ¿no?, uno de los grandes es Arnold con las películas que ha sacado ahí también Silvestre Stallone con Rambo, entonces, eso ha impulsado mucho a la gente y también aparecen la Miss Olympia Cory Everson y muchas de ellas ya en películas donde se han visto buenos físicos⁶⁶ (Ver anexo 1)

Una de las actividades que reforzó la imagen del cuerpo fuerte, musculoso, competente e invencible, fueron los espectáculos de "lucha libre", que consistían en mostrar el enfrentamiento de dos contrincantes con el uso de ciertas técnicas de lucha, para lograr la victoria de uno sobre otro y poder ser apreciado, reconocido y aplaudido como el más fuerte. Éstos competidores entrenaban en los gimnasios para estar físicamente en condición competitiva.

El gimnasio comienza a insertarse como espacio dedicado al cuerpo a partir con el levantamiento de pesas, o conocido también como "potencia", actividad que implica un trabajo de fuerza para elevar determinado peso. Posteriormente se va insertando el fisiculturismo también como actividad competitiva, pero bajo parámetros corporales estéticos, dando paso a la organización de las primeras competencias de ambas disciplinas.

J: Se empezó el gimnasio con lo que fue la potencia, estaba más de moda, el que levantaba más peso, después se metió el fisiculturismo (...) más cobertura se daba a potencia porque había más, si vale la palabra, ñeque, no? de quién alza más alto entonces era mas un ego, y se daba mucha importancia. El fisiculturismo casi no existía era muy poco los atletas de ese entonces eran los luchadores como ser Mister Atlas pero se les daba un campito muy aparte⁶⁷.

Al mismo tiempo que se fue incrementando el interés por el cuerpo se comenzaron a generar más gimnasios que inicialmente eran pocos y la mayoría pertenecían a atletas y aficionados.

M: En ese entonces, qué gimnasios existían o cuantos gimnasios?

F.M.: Bueno el primer gimnasio que he escuchado yo, era el América, bueno de un señor que se me escapa la memoria, el nombre del dueño, luego estaba el gimnasio Luna donde yo me inicié luego posteriormente viene el gimnasio York, luego el gimnasio Apolo, Olimpo y así sucesivamente hasta ver la cantidad de gimnasios que hay ahora⁶⁸

F.M.: Los gimnasios iniciales donde han comenzado, por decir, era el gimnasio Luna donde yo he practicado, me he iniciado, luego el gimnasio Atlas que había y había otro gimnasio de la YMCA, entonces,

⁶⁵ Los datos recogidos relacionados a la historia de los gimnasios en la ciudad de La Paz, se basan en las entrevistas realizadas a instructores adultos de entre los 60 -65 años de edad, quienes han relatado el funcionamiento y la dinámica de los gimnasios en su época.

⁶⁶ Entrevista al dueño del gimnasio Charles en La Paz y El Alto. 25-05-06. (Carlos Quiroga).

⁶⁷ Entrevista a Jhonny Pareja, instructor del gimnasio en el Stadium, 10-12-04.

⁶⁸ Entrevista al administrador del Gimnasio Luigis, 25-01-05. (Freddy Moya).

esos eran los tres que hicieron competencia, luego posteriormente cuando ya vino el York, entonces se veía el gimnasio Luigi's⁶⁹

Entre otros gimnasios que también eran contemporáneos figura el del Stadium, donde actualmente se halla la organización de pesistas de La Paz, el YMCA y el Hércules que se hallaba ubicado en la zona de San Pedro. Espacialmente hablando, estos gimnasios se encontraban en la zona central, San Pedro, la calle Illampu, Sopocachi y por la Buenos Aires, posteriormente se fueron dispersando hacia otros lados, zonas, villas, como el primer gimnasio de la Zona Sur se ubicaba en la zona Los Pinos.

F.M.: Mas o menos en los años 80, se ha ido incrementando los gimnasios en la zona Sur, pero paralelamente ha comenzado a haber en toda la periferia y han empezado a salir en las villas y lógicamente ha comenzado a mermar la clientela del norte⁷⁰

El primer gimnasio que comenzó a aglutinar grupos de elite⁷¹ fue el gimnasio York que tenía un precio elevado de ingreso y se hallaba ubicado en el pasaje peatonal de la calle Comercio.

F.M.: Ahí ya se veía gran afluencia, (de personas) porque creo que era el único gimnasio que hasta la fecha no creo que haya otro gimnasio que tenga 350-300 y más de alumnado durante el mes, era muy concurrido, donde iban gente de, bueno en ese gimnasio prácticamente se ha empezado por la cuestión económica se iba clasificando los que tenían más dinero siempre era, para ese entonces, siempre era la clase alta como se decía ¿no?, la gente que vivía en Sopocachi, que es Calacoto, ellos venían porque, porque el precio era ya alto, ya se cobraba 45 bolivianos, 50 ha empezado a subir, entonces, ya era imposible que una persona popular pueda ir porque era ya demasiado.⁷²

Según la entrevista el objetivo de asistir al gimnasio, para estos grupos de elite, respondía más a un interés estético.

F.M.: Bueno, uno porque no se aplicaban tanto y otros porque simplemente querían tener un físico bien estético que el terno caiga bien y no les interesaba ir a un campeonato, entonces ese era uno de los puntos que se podía tomar en cuenta (...) la gente más popular, de menos recursos económicos era a la que más le gustaba hacer ejercicios y hacía todo lo posible para alimentarse y salían de los gimnasios populares⁷³

Por su parte, los grupos populares eran los que se concentraban en un trabajo más competitivo vinculado al levantamiento de pesas.

F.M.: Generalmente en los gimnasios que más se ha dado el potencial de atletas físicos eran justamente los gimnasios populares ¿no?, entonces el gimnasio que más ha dado los físicos era el Olimpo y el gimnasio de la Illampu donde salían buenos físicos⁷⁴

De este modo podemos apreciar la dedicación al cuerpo de dos formas distintas primero como un lugar donde se formaban y entrenaban los competidores de 'potencia' y segundo como el lugar donde se comenzó a formar el cuerpo con fines más estéticos como el fisiculturismo.

El equipamiento de algunos gimnasios era escaso, poco especializado y básicamente eran imitaciones elaboradas artesanalmente,⁷⁵ se usaba todo lo que estuviese al alcance para realizar los ejercicios, lo cual llevaba a entrenar en lugares públicos como plazas o parques donde existían las famosas argollas que servían para entrenarse.

MB: Y qué impacto ha creado, o en los gimnasios qué equipos usaban?

FM: Eh bueno, como ya había bastante difusión, incluso ya nos llegaban revistas, folletos, entonces ya ha cambiado la forma de entrenamiento, porque como le digo, en esa época no conocíamos así fierros fundidos, así equipos hermosos, simplemente era esa euforia que se nos había despertado entonces hacíamos de cemento, unos buscábamos fierros, ejes, ruedas de los trenes y de eso estaba formado no?, no teníamos conocimiento de cuantos kilos estábamos levantando porque simplemente era cuestión de

⁶⁹ Entrevista al administrador del Gimnasio Luigis, 25-01-05. (Freddy Moya).

⁷⁰ Entrevista al administrador del Gimnasio Luigis, 25-01-05. (Freddy Moya).

⁷¹ Según el entrevistado, eran grupos adinerados o gente distinta a los que normalmente se veía en los gimnasios.

⁷² Entrevista al administrador del Gimnasio Luigis, 25-01-05. (Freddy Moya).

⁷³ Entrevista al administrador del Gimnasio Luigis, 25-01-05. (Freddy Moya).

⁷⁴ Entrevista al administrador del Gimnasio Luigis, 25-01-05. (Freddy Moya).

⁷⁵ Si se visita el mercado de la 16 de julio, se pueden hallar una serie de equipos que eran usados con anterioridad, como las pesas fabricadas artesanalmente, básicamente barras de fierro, con dos latas en ambos lados con un vaciado de cemento, para que haga peso.

aplicar la fuerza que correspondía levantar determinado peso, entonces ya con el transcurso del tiempo han comenzado a llegar los aparatos⁷⁶

Los gimnasios eran considerados lugares exclusivamente masculinos justamente por las actividades a las que se dedicaban, para la actividad se requería tener un determinado peso y la “fuerza” necesaria para poder levantar el peso al que se correspondía. La incursión de las mujeres en el gimnasio comienza a darse después de los juegos bolivianos, pero su participación viene a ser en la actividad de potencia/levantamiento de pesas.

F.M.: No había (mujeres) porque siempre ese tabú ¿no? De que la mujer no debería introducirse en actividades varoniles, inclusive había de que el que usaba pesas se quedaba petiso o se volvía como se dice vulgarmente maricón, tenían esas creencias⁷⁷

F.M.: Ha habido mucha controversia respecto en que las mujeres hacían fisiculturismo, porque inclusive cambiaban su aspecto y su forma de comportarse como mujeres ¿no? siempre eran mucho más agresivas inclusive ya podían enfrentarse a los hombres, y bueno ahí la cuestión ha cambiado, ya no había lo que se veía en la mujer una cosa agradable que era femenina⁷⁸

Retomando lo que menciona Sassatelli respecto a la proliferación del gimnasio en Europa y su alcance a otras proporciones y segmentos de población, implica una democratización de actividades físicas y de los deportes, que, en algunos casos eran “monopolizados” por elites de varones, la autora propone que ésta democratización se ha dado a partir del surgimiento en particular de actividades como los aeróbicos o la fitness⁷⁹.

La explosión de la fitness ha sido celebrada como una forma de democratización del deporte que ha abrazado segmentos de población, por ejemplo a las mujeres, tradicionalmente excluidas del fenómeno deportivo-recreativo⁸⁰

Del mismo modo, la participación femenina en los gimnasios en sus inicios era reducida y cuestionada, pero se fue abriendo espacio poco a poco en actividades como el levantamiento de pesas y el fisiculturismo, que manejaba una imagen corpórea parecida a la masculina (ver Anexo 1) pero que posteriormente con la incursión de los aeróbicos y la gimnasia en base a movimientos llevo a ampliar el espacio gimnástico al sector femenino, que fue asumiendo un prototipo corpóreo distinto.

F.M.: No existía esa gimnasia en base a música, eso mas o menos igual casi paralelamente ha aparecido con la incursión de las mujeres al fisiculturismo, porque usaban el aeróbico para marcar la tonicidad muscular del cuerpo entonces ya han empezado a llegar los videos, no? para que practiquen y luego simplemente ha sido ya el desprendimiento, por ejemplo el Tae-bo es la práctica del Karate o de las artes marciales con música, es decir, ponen el ritmo a los ejercicios del Karate y le ponen el nombre de Tae-bo⁸¹

Bolivia, al igual que otros países, no ha estado ajena a la corriente de la moda de los años 60, respecto al cuerpo delgado⁸², que prosiguió hacia los años 70 llegando a una exageración de la delgadez como prototipo. La extraordinaria popularidad los programas de Jane Fonda con sus libros y videos sobre técnicas de autoentrenamiento, influenció bastante en las auto percepciones de la imagen corporal, como afirma una de las instructoras al respecto

P: Eso del aeróbico antes era una actividad de lujo, o sea no todas iban a hacer aeróbicos, con la famosa canción physical de la Olivia Newton John, ahí ha habido un bum que ha aumentado lo que era aeróbicos, lo que eran los ejercicios y con eso las mallas, la tela de licra.⁸³

⁷⁶ Entrevista al administrador del Gimnasio Luigis, 25-01-05. (Freddy Moya).

⁷⁷ Entrevista al administrador del Gimnasio Luigis, 25-01-05. (Freddy Moya).

⁷⁸ Entrevista al administrador del Gimnasio Luigis, 25-01-05. (Freddy Moya).

⁷⁹ Corresponde a la nueva modalidad de esculpir el cuerpo, marcado, más delineado, pero delgado, que está teniendo alcance competitivo.

⁸⁰ SASSATELLI, op. cit., p. 18. Traducción mía.

⁸¹ Entrevista al administrador del Gimnasio Luigis, 25-01-05. (Freddy Moya).

⁸² Un ejemplo de este modelo delgado se puede apreciar en la circulación de las muñecas barbies que comenzaron a circular a partir de los años 50 y que de alguna manera influyó en las auto- percepciones del cuerpo. Dichas muñecas con características como el de ser rubias, altas, delgadas y con seños protuberantes, marcaron estereotipos con una sobre valoración de la delgadez. Actualmente la circulación de esta muñeca se mantiene debido a la ganancia económica que genera. De acuerdo a algunos estudios este estereotipo desarrolló trastornos tanto físicos como mentales. Veasé: www.cambio.com.co/entrenamiento/cambio/817/ARTICULO-WEB-NOTA_INTERIOR_CAMBIO-4840783.html

⁸³ Entrevista a la instructora del gimnasio Body Solid, 17-12-04. (Pilar).

Inicialmente se comenzó a incursionar en una especie 'arcaica' de aeróbicos muy al margen de la dinámica del gimnasio donde acudían los hombres y marcadamente definida como una actividad femenina.

S: El ejercicio aeróbico tiene mayor aceptación por las mujeres justamente por este mito que se hizo en los años 80 de que el aeróbico era el ejercicio femenino, no sé si te acuerdas, de las chicas que están con sus winchas, sus polainas, sus mallas sobre una ropa brillante, como en los videos, se vio la imagen de que es un ejercicio femenino a todo el ejercicio aeróbico, que en general el público masculino de los gimnasios, tiene el concepto erróneo de que los aeróbicos son para mujeres y eso comenzó en los años 80, como te digo obviamente se fue mejorando y tratando de buscar más aceptación del público masculino⁸⁴

Esta influencia en La Paz se comenzó a dar a partir de la gimnasia "canadiana" que era un programa de ejercicios exclusivamente para mujeres y tenía como propuesta bajar de peso en el menor tiempo posible, recuperar la juventud, verse saludable y proponía dietas para poder verse delgadas. Esta especie de "semi-aeróbicos" contaba con un específico grupo de mujeres de determinado extracto social, reunidas en grandes salas, donde al ritmo de la música se realizaban ejercicios bastante repetitivos, como se menciona a continuación.

C: Siguiendo el programa de Estados Unidos un conjunto de gimnasia y dieta que aquí lo llamé Canadiana y efectivamente era un programa de ocho días, además como la moda de ese tiempo, 'adelgace cinco kilos en ocho días', unas dietas absolutamente desequilibradas privadas de grasas y de carbono y ejercicios efectivamente con muchos saltos, para hacer ejercicio físico, se hacía ejercicios de salto, con base musical y poco uso de pesas digamos. Estoy hablando de los principios de los 60. Y efectivamente ahí no habían gimnasios y este tipo de programas evidentemente eran dirigidos a las personas más de élite⁸⁵

Del mismo modo, como era una actividad exclusiva, los lugares donde se realizaba estos eventos estaban ubicado en la zona de Sopocachi y mucho más tarde se extendió hacia la Zona Sur, el objetivo principal de este tipo de aeróbico era perder peso, lo que reflejaba una obsesión con la balanza. Posteriormente a esta idea del cuerpo delgado, agradable, perfecto, se sumó la idea vinculada al mejoramiento de la salud.

Fue entonces a partir de esta gimnasia "semi-aeróbica" que se abrió paso al sector femenino, en el espacio gimnástico, respondiendo a demandas más vinculadas a lo estético. Esto llevó por su parte, a una adecuación de los gimnasios a estas demandas, como la inclusión de artefactos de peso liviano para mujeres y otro tipo de actividades como los aeróbicos, como se puede apreciar actualmente en los gimnasios.

1.2 Condiciones socioeconómicas de la Zona Sur

La Zona Sur se constituye como espacio físico, el lugar donde se congregan básicamente grupos sociales acomodados de la ciudad de La Paz; sin embargo, existen contrastes interesantes como las zonas de Chasquipampa, Alto Obrajes y Obrajes, que conglomeran de cierta forma a grupos sociales más populares.

Entre las zonas que se han configurado como residenciales, se hallan San Miguel, Calacoto, Irpavi, Achumani, entre otras, que responden a ser zonas con una determinada capacidad económica, con otra extracción social y referencias culturales. Achumani forma parte de este sector, que a diferencia de mostrar edificios de gran construcción, oficinas, embajadas, centros comerciales, supermercados, restaurantes o discotecas como Calacoto y San Miguel, se muestra más como una zona residencial bastante tranquila, con casas que tienen una construcción de carácter sofisticado, espaciado y muchas de ellas con sus respectivos jardines.

Como en otras zonas, se despliega una mayor actividad a lo largo de la avenida principal (Av. Lanza) donde se ubica el "mercado modelo de Achumani" que se puede describir como un mercado con una distribución ordenada del espacio, de los vendedores y de las mercaderías.

La Zona Sur por las características de tiendas y negocios muestra un consumo vinculado a su condición económica palpable por el despliegue de ofertas focalizadas sobretudo en la decoración (mueblería, cerámica, alfombrados, cortinas, vitrales, mueblerías, restauración) y artefactos que implican el arreglo de interiores por lo que se ve mucha oferta respecto al arte y la arquitectura. Por otro lado son preponderantes los almacenes al igual que las tiendas de limpieza y finalmente los negocios que muestran ofertas relacionadas en cierta forma con el cuerpo como el número elevado de centros dedicados al cuidado, la manutención y belleza del cuerpo, como los salones de belleza, los centros de estética y los gimnasios. Contrariamente a estos espacios de uso más "público" existen otros más exclusivos y restrictivos como el Club de Tenis La Paz o el Club de Golf La Paz que son lugares distinguidos y selectivos con un ingreso permitido solo a personas que se

⁸⁴ Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 22-11-04. (Sául).

⁸⁵ Entrevista a la historiadora, asistente al gimnasio, 11-05-06. (clara)

hallen afiliadas, son como asociaciones casi familiares⁸⁶, en las que los requisitos de admisión son el de tener parentesco con algún socio y cumplir con los aportes mensuales para poder tener acceso a las infraestructuras y servicios dedicados específicamente para fines distractivos.

Ingresando por la calle 23 de Calacoto inicia lo que es la zona de Achumani, antes de llegar a la primera cuadra de la avenida García Lanza se puede observar la distribución de los centros dedicados exclusivamente a la apariencia y el cuerpo como por ejemplo el salón de belleza integral "Shalom" o más adelante el "Ashbef" Esthetic Center que ofrece lo que es modelación del cuerpo, problemas de celulitis, flacidez, nutrición, Lifting, entre otros, siguiendo la avenida intercalado con estos centros de belleza y estética se hallan una infinita serie de peluquerías y salones de belleza (salón de belleza Chelita, centro de belleza Styles, centro de cosmetología y estética femenina Maté, salón de peluquería Amanda, salón de belleza Bonita, salón de belleza Amibella, peluquería José Luis, salón de belleza Mallita's place, salón de belleza July, salón de belleza Estilos, salón de belleza Evolution, salón de belleza Pibb's, salón de belleza Rosa, centro de belleza Atelier, centro integral Vanity que cuenta con cama solar y por último dos salones más que no especifican nombre alguno, esto respecto a los centros de belleza y de arreglo. Otro rubro encaminado hacia el mismo objetivo pero relacionado más al ejercicio, movimiento y trabajo del cuerpo son los gimnasios, en la zona de Achumani hay tres lugares específicos para la realización de actividades, primero el centro de cosmetología y estética femenina ubicada entre la calle 13 y 14 que propone actividades como aeróbic, pilates y yoga, el gimnasio "Colors" que se halla ubicado en la calle 19 y el gimnasio Body Solid que describiremos a continuación. En este sentido podemos ver que hay un despliegue amplio de lugares dedicados a los arreglos de la apariencia (salones de belleza), como centros dedicados en particular al cuidado del cuerpo (gimnasios y centros de estética corporal).

1.3 El Gimnasio "Body Solid"

El gimnasio Body Solid está ubicado en la calle 14 de Achumani en plena esquina con la avenida Lanza, el gimnasio tiene un funcionamiento que data desde noviembre del año 2000. Las instalaciones corresponden a una estructura bastante amplia, en comparación a los otros gimnasios de la zona. La publicidad respecto a sus ofertas es mayor ya que es posible encontrarlo en revistas como "Poder Corporal"⁸⁷ junto a otros gimnasios de renombre. Este centro de fitness cuenta con la participación anual promedio de 120 personas que podríamos llamar como clientes fijos anualmente y un promedio de 50 a 60 personas que son el promedio que se hallan en el gimnasio esporádicamente, esto quiere decir, que ingresan y no permanecen más de dos meses, un mes o menos.

Las actividades podríamos clasificarlas en tres grupos, la primera corresponde a la cardiovascular que responde a un trabajo de cardio y tiene como finalidad acelerar el ritmo cardíaco, quemar calorías, grasa, en base a un ritmo acelerado de movimiento

S: Son ejercicios que trabajan el sistema cardíaco, el corazón y trabajas los músculos, el cuerpo en general, normalmente tienes que rebasar los 20 minutos de intensidad para llamarse ejercicio cardiovascular. El objetivo justamente es mejorar la salud en general para el sistema cardiorrespiratorio, pulmones corazón, arterias y limpiar las impurezas de la comida, la grasa y todas las impurezas, que generan los malos hábitos alimenticios, sedentarismo y todo eso.⁸⁸

Las actividades cardiovasculares son realizadas de forma grupal como los aeróbicos, aerostep, Tae-bo,⁸⁹ spinning. Sin embargo en el sector de aparatos existen también máquinas que pueden ejecutar ejercicios cardio de manera individual como las trotadoras⁹⁰, las bicicletas estáticas⁹¹, el sky move⁹², etc.

⁸⁶ LOPEZ, JEMIO, CHUQUIMIA, op. cit., p. 35.

⁸⁷ La revista "Poder Corporal", es una revista que sale mensualmente con la presentación de los eventos relacionados a los concursos de fitness, fisiculturismo, dotado de una serie de consejos respecto al cuerpo y de una serie de gimnasios que ofertan sus actividades. La revista es muy popular pero no en estos sectores.

⁸⁸ Entrevista a un instructor del Body Solid, 22-11-04. (Saúl)

⁸⁹ Es una disciplina que surge en los Estados Unidos e implica una combinación de tae kwon do, boxeo y ejercicios aeróbicos. Correo del Sur, Sucre- Bolivia, 26-04-03.

⁹⁰ La máquinas trotadoras imitan el ejercicio de correr o caminar pero en sin trasladarte de lugar. Tienen la pantalla donde puedes controlar el tiempo que realizas el ejercicio y los manubrios tienen la facultad de controlar las pulsaciones y las calorías que se están quemando, cuenta además con una serie de velocidades dependiendo del requerimiento de cada persona. (Ver anexo 2)

⁹¹ Las bicicletas estáticas fueron una de las primeras que entraron a ser máquinas para realizar ejercicios en las casas, debido a que sencillamente son aparatos similares a la bicicleta que como su nombre lo dice son estáticas, pueden programarse a una determinada velocidad, distancia de recorrido, tiempo de trabajo, pudiendo también medir las pulsaciones por contacto de las manos en el manubrio.

Al margen de estas actividades se halla Pilates como una actividad grupal pero de trabajo lento y localizado a nivel muscular. Existen otros horarios (tres veces a la semana) donde se desarrollan actividades localizadas en regiones específicas del cuerpo como los 100% abdominales y glúteos, dedicados exclusivamente a esas partes del cuerpo.

El segundo grupo viene a ser pesas y/o máquinas que se constituye como una actividad mas individualizada, que implica movimientos concentrados en cada músculo que pueden ser lentos (para aquel que desea aumentar masa corporal) o rápidos (para aquel que quiere reducir) pero que van de acuerdo a los requerimientos de cada persona ya sean movimientos para el endurecimiento o delineamiento. El cuadro a continuación permitirá aclarar la definición de cada actividad y las partes corpóreas que modifica y trabaja.

⁹² O llamadas también bicicletas elípticas, que son máquinas parecidas a una bicicleta, pero con al diferencia de que se esta de pie y se apoya los pies en pedaleras y se realizan movimientos elípticos o de traslación al modo de un esquí, mientras se sostienen dos palancas con las manos que vendrían a moverse de adelante hacia atrás, coordinando con el movimiento del esquí. También cuenta con una graduación de intensidades y el control de las pulsaciones cardiovasculares, el control de calorías que se estarían quemando y el tiempo programable para la realización del ejercicio.

Cuadro 1
Actividades más concurridas

| Actividad | Partes a las que afecta y modifica |
|----------------------------------|---|
| Aeróbicos (ejercicio cardio) | <p>Todo el cuerpo esta en movimiento, en base a saltos y rutinas repetitivas de piso. Se mueven brazos, piernas, pantorrillas, glúteos, espaldas, cintura.</p> <p>El step involucra reiterados ascensos y descensos sobre una plataforma y trabaja la parte inferior del cuerpo, piernas, glúteos, pantorrillas.</p> <p>La rutina varía de acuerdo al instructor. Se trabajan piernas y brazos alternadamente.</p> |
| Spinning (ejercicio cardio) | Se realiza sobre una especie de bicicleta estática (ver Anexo 2). Existen dos formas de pedalear de sentado o de parado, también se realizan movimientos en tres posiciones. Una donde se trabaja piernas para endurecerlas, la segunda donde se apoya sobre el timón y sirve para trabajar el abdomen y la cintura. Y la tercera que se apoya el cuerpo hacia los costados para las partes laterales de las piernas y glúteos. |
| Tae-bo (ejercicio cardio) | El trabajo del Tae-Bo trabaja los glúteos, cuádriceps, bíceps, hombros, tríceps y abdomen y siempre tiene a los músculos contraídos. |
| Pilates | Busca movimientos lentos concentrados en el abdomen, endurece y hace efecto sobre los músculos del torso, es decir los que conectan la parte baja de la espalda y las nalgas. Se trabajan también las piernas y brazos. Con esto se busca un estomago plano. |
| Modeladora (ejercicio cardio) | Se combinan los ejercicios de intensidad como el aeróbico con movimientos y ejercicios localizados es decir a músculos con el uso de mancuernas, pelotas y ligas, algo un poco más estático, de igual manera se trabaja abdomen, brazos, piernas, glúteos. |
| Aparatos | Hay una serie de máquinas para glúteos, piernas, muslos, brazos, antebrazos, abdominales, pantorrillas, etc. La rutina alterna día por medio entre las extremidades inferiores y superiores. |

Fuente: Elaboración propia, con datos de la revista Poder Corporal.

Por último la sección de danza, podría clasificarse como algo más distractivo y artístico basado en movimientos y prácticas coreográficas, con fines de atraer a más clientela al gimnasio. En las actividades grupales, como los aeróbicos, tae-bo, la distribución genérica es femenina y en el caso de actividades individuales como máquinas ocurre lo contrario, la población masculina es mayoritaria, la distribución es mas o menos equitativa entre hombres y mujeres en las actividades cardiovasculares de spinning y las máquinas cardiovasculares.

Las actividades pueden clasificarse en las clases grupales donde se sigue la coreografía que enseña el instructor como los aeróbicos, el Tae-bo que consiste en una disciplina que tiene sus bases técnicas en el Kick Box combinada con música utilizada en los aeróbicos, el resultado viene a ser un programa de clases de "Kick Box Aeróbico" sin contacto con oponente alguno, que tiene como objeto elevar el ritmo cardiaco, definir el tono muscular, la flacidez. Otra actividad es el aerostep, que consiste en un trabajo aeróbico, que incorpora movimientos, técnicas y elementos del box con música y reemplaza por lo general la combinación del trabajo de pesas y la práctica de aeróbica, el cardio combat es la unión de boxeo, kick-boxing y artes marciales con movimientos de fitness, utilizando técnicas parecidas a las katas que es una secuencia de movimientos, que encadena una serie de técnicas de defensa y ataque. 100% abdominales y glúteos, consiste en un trabajo grupal de aproximadamente una hora, dedicada exclusivamente al trabajo de los abdominales y glúteos bajo las indicaciones del instructor.

El Spinning es una técnica desarrollada para ganar fuerza y resistencia, que está teniendo bastante aceptación por la clientela, debido a la rapidez en que se gasta energías y se quema calorías. Consiste en clases grupales con bicicletas fijas con carga regulable que permite aumentar o reducir la intensidad del pedaleo en distintas posiciones, el spinning de igual manera viene acompañado de música rápida, la sesión tiene una duración de 45 minutos y se realiza en un espacio cerrado con luz tenue y una aceptable temperatura. Algo innovador, en éste gimnasio y que ha estado teniendo bastante

concurrancia es el Latin-mix y danza coreográfica, que incentiva a las señoritas a formar parte de un grupo de baile, siendo un modo de crear adhesión al gimnasio⁹³ y poder inmiscuir las en otras actividades.

Otra actividad que no está dentro del marco de los ejercicios cardio, es Pilates que corresponde a una disciplina corporal basada en un programa de ejercicios lentos y controlados, que básicamente sirven para trabajar los músculos internos que son dejados de lado, se toma muy en cuenta la respiración, la concentración, el control y la relajación.

Las actividades de spinning y aeróbicos se realizan todos los días en los horarios de 7.30 a 10.30 por las mañanas y por las noches desde las 19.00 a 21.00; estas actividades cuentan con 8 instructores distribuidos para cada actividad, en algunos casos el trabajo es alternado por turno, ya sea el spinning como los aeróbicos.

Existe otro sector dentro del gimnasio, máquinas y aparatos, que constituye el manejo de pesas y máquinas destinadas para trabajar distintas partes del cuerpo o cada músculo del cuerpo con expectativas estéticas y en algunos casos de fitness. El trabajo en máquinas se concentra en el manejo de pesos para poder fortalecer los músculos, sacar musculatura o definir ya sea piernas, glúteos, tríceps, brazos, hombros, pectorales, espalda, etc. Este sector puede realizarse en el horario que convenga y no es una actividad que se realiza grupalmente, sino de manera individualizada con la guía del instructor. Hay dos instructores por la mañana y dos por la tarde, cada cliente posee su tarjeta de rutina que especifica los ejercicios a seguir y los músculos por trabajar, esta tarjeta es elaborada por el instructor de acuerdo a la evaluación y al objetivo que pide cada persona.

En el ingreso a las instalaciones del gimnasio se halla una pequeña recepción donde se reciben las inscripciones y se ofrece el servicio con una previa explicación de las actividades y la demostración de la calidad de las máquinas, el equipamiento y los precios, los cuales varían de acuerdo a los paquetes, una sola actividad tiene el costo de 18 \$us, (todos los días de la semana) dos actividades 25 \$us y tres actividades 35 \$us mensualmente, de lunes a sábado, con una duración de una hora cada actividad, el pago puede ser también por una sola clase que es de 3 \$us, existen ofertas de pequeños paquetes por tiempo (semanas) o por una actividad o más en un determinado tiempo; sin embargo antes de que se abriera el gimnasio Go –Spa el ingreso era de 40 \$us, “nuestros clientes han bajado desde que se abrió el Go-spa”⁹⁴. En este espacio se controla también el ingreso de las personas mediante unas tarjetas antes de su ingreso, tarjetas que les permiten tener acceso a los casilleros, donde se depositan también los objetos de valor, celulares o atuendos de las personas.

De igual manera hay una oferta de productos que pueden ser clasificados entre los adelgazantes, partiendo de los téis o mates diuréticos como la almendra de india, los adelgazantes, los suplementos dietéticos como el Ultraloss, los quemadores de grasa como las “barras de chocolate” “fat burner” y los incrementadores de masa muscular o proteínas como el “Max gain 4100”, “Gain fast” o el “90% protein”, “Pronstar whey proteins”, todos con excepción de uno o dos son productos norteamericanos. Entre las bebidas separamos las que son de rehidratación, básicamente el agua y las bebidas como “Pomelo”, “Pepsi light” y las energéticas como el “weight loss shake”, “advant edge”, “power gel”, “propel berry”, “maltin”, “Natural Water Sport”, “zephyrhills”, etc. Todos estos productos son de consumo tanto de los instructores como aconsejados a las personas que tienen exigencias respecto a su cuerpo. El mayor consumo se concentra en el agua y las barras de chocolate que son quemadores de grasa, entre mujeres y niñas; los incrementadores de masa muscular son más de uso masculino. Al margen de los productos corpóreos, se venden también artículos deportivos en menor cantidad como los guantes de box, muñequeras, topes, zapatillas específicas, etc. El lugar dota a las personas de una serie de elementos que sirven a los clientes para realizar sus ejercicios, como los “topes” que sirven para sujetar las pesas, los cinturones para sujetar la espalda, las pesas individuales para las piernas y los relojes cardiovasculares para tomar el pulso.

La evaluación es realizada en la primera sesión, que comienza con una pequeña entrevista en la que el instructor indaga acerca de los objetivos que se tiene respecto al cuerpo y la alimentación diaria, recomendando posteriormente los horarios en los que se tiene que disminuir o aumentar la alimentación, qué se debe ingerir o no. La segunda parte es un examen físico donde se toma datos respecto al peso, estatura, medidas de las partes del cuerpo, cintura, brazos, piernas, incluso se controla el porcentaje de grasa con un aparato específico. Finalmente el instructor diseña una rutina de ejercicios que será realizada de modo alterno, un día se destina a los miembros superiores y el segundo en los miembros inferiores con un trabajo de abdominales. Esto va a estar registrado en las tarjetas de rutina donde se especifican las actividades y ejercicios diarios que le toca a cada uno realizar, ubicadas en un casillero con los expedientes personales de los y las que realizan particularmente aparatos.

El gimnasio también cuenta con el “Personal Trainer” que es un instructor certificado que realiza un entrenamiento personalizado, que consiste en un control directo sobre el buen estado físico, desde el cuidado personal, hábitos de

⁹³ Otra forma de crear publicidad, es la que nos comentó el administrador, de que en una ocasión una agencia de modelos mando un catalogo de señoritas con sus respectivas fotos, para poder dotarlas de ingreso gratis al gimnasio y ser un modo de poder atraer clientela al gimnasio.

⁹⁴ Comentario del Administrador del gimnasio Body Solid, 17-11-04.

actividad física, nutrición, dieta y ejercicios en base a un previo estudio y seguimiento riguroso, que puede estar bajo los marcos de competencia, de salud o estética, los precios varían desde 10 \$us por una sesión de dos horas como máximo y la mensualidad de tres sesiones por semana varía de entre 70 a 80 \$us. Dentro el gimnasio hay dos personas que son entrenadores personales certificados, los cuales realizan estas sesiones.

La distribución del espacio es de dos plantas, la planta de abajo cuenta con una sala amplia dividida por una pista donde se realizan los aeróbicos, steps, tae-bo, Pilates, con espejos distribuidos por todas las paredes; a su vez los muros que no tienen espejos están ocupados por fotografías de hombres extremadamente musculosos, fisiculturistas y mujeres con un cuerpo fitness, es decir, más definido. Aquí se encuentra un pequeño ambiente donde se realiza el examen periódico de cada persona, y un pequeño esparcimiento separado y exclusivo de los instructores de pesas donde se alimentan en un horario de acuerdo a la dieta que sigan. Algo que llama la atención es un particular afiche que esta distribuido en ambas plantas y ambientes, donde muestra una caricatura de un hombre quien se esta sacando una especie de disfraz de obeso y muestra una nueva figura de un hombre con musculatura y una gran sonrisa. La otra parte de la sala esta distribuida por las máquinas de musculación destinados a movimientos con pesas para cada músculo específico.

En la segunda planta están las máquinas cardiovasculares como la trotadora, el sky move, y las bicicletas con distintas velocidades para cada requerimiento ya sea quemar calorías, fortalecer, disminuir, etc., también están los aparatos para trabajar piernas, glúteos y abdominales, este espacio no se halla con espejos. La sala se divide por otro ambiente cerrado, que interiormente se halla a una temperatura levemente más elevada para poder sudar más, en este lugar se realiza el spinning, los espejos se hallan distribuidos, de igual manera, en los muros laterales, existen también colchonetas para trabajar cintura, piernas, caderas y abdominales al finalizar la clase. En esta segunda planta están los baños, los casilleros, los respectivos vestidores de hombres y mujeres y la oficina del administrador.

El personal que trabaja en el gimnasio esta conformado por 13 personas distribuidas de la siguiente manera, primero está el empleado de limpieza, que es solo uno, quien se encarga de la limpieza del lugar y de las máquinas, también se encarga de proporcionar toallas a los clientes. Seguidamente están las dos recepcionistas que atienden a turno, una por la mañana y la otra por la tarde y noche, ambas se encargan de ofrecer el servicio, cobrar, registrar a las personas, y de vender los productos. En tercer lugar están los instructores del área de aeróbicos que corresponden a un total de 6 (dos mujeres y cuatro varones) quienes proporcionan su servicio de acuerdo a los horarios y la actividad, mostrando una actitud agradable y haciendo de la estadía lo mas placentera posible, esto como estrategia de marketing y como requisito casi obligatorio para el instructor por parte de la gerencia. En cuanto a los instructores de aparatos son tres (todos varones) y del mismo modo distribuidos de acuerdo a horarios específicos, por la mañana, por la tarde y la noche. Posteriormente está la parte administrativa con una persona que se encarga de que todo marche en orden, manteniendo el slogan de "calidad y eficiencia" y la "atención al cliente", creando un ambiente de predisposición del personal hacia el cliente.

1.4 Trayectoria de las jóvenes

Según los datos recogidos y para tener un acercamiento al grupo estudiado, veremos la composición etárea de las jóvenes⁹⁵, mujeres y niñas encuestadas en el gimnasio Body Solid, que parten desde los 13 hasta mujeres de 50 y más años de edad.

Cuadro 2
Composición por edades de las mujeres que asisten al gimnasio B.S.

| Edades | N | % |
|--------|----|------|
| 13-22 | 30 | 55 % |
| 23-32 | 11 | 20% |
| 33-42 | 7 | 13% |
| 43-52 | 3 | 5% |

⁹⁵ Entenderemos el concepto de juventud, tomando en cuenta la definición de Margulis para quien corresponde a: la condición que se articula social y culturalmente en función a la edad –como crédito energético y moratoria vital, o como distancia frente a la muerte- con la generación a la que se pertenece –en tanto memoria social incorporada, experiencia de vida diferencial-, con la clase social de origen –como moratoria social y período de retardo-, con el genero –según las urgencias temporales que pesan sobre el varón o la mujer-, y con la ubicación en la familia –que es el marco institucional en el que todas las otras variables se articulan- Margulis, op. Cit., p. 29.

| | | |
|-------|---|----|
| 53-62 | 4 | 7% |
|-------|---|----|

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

Del grupo encuestado la mayoría corresponde a jóvenes y niñas de entre 13-22 años de edad, el 20% corresponde a mujeres de entre 23-32 años de edad, y el 13% son mujeres de 32-42 años, los otros porcentajes corresponden a personas 43-52 y 53-62. Los intereses según estos grupos son variados, los grupos juveniles que asisten al colegio y/o a la universidad vienen por motivos distractivos, pero también por motivos estéticos, las mujeres de entre los 32 a 42 vienen porque quieren 'mantenerse', liberarse del stress, la post – maternidad, para mantenerse 'jóvenes' las mujeres de los 43 para adelante, vienen por salud, por querer verse bien, no envejecer o como nos mencionó una de las asistentes, "para que tu marido no se fije en otras"⁹⁶.

Cuadro 3

Nivel de instrucción de las mujeres que asisten al gimnasio B.S

| Grado de instrucción | N | % |
|----------------------|----|-----|
| colegio | 14 | 25% |
| universidad | 20 | 37% |
| profesionales | 18 | 33% |
| nr | 3 | 5% |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

Por otro lado el grado de instrucción, se divide según el cuadro de la siguiente manera, el 25% son señoritas que asisten a colegio, el 37% corresponde al grupo que es universitario, un 33% ya es profesional y un 5% no respondió. La condición social de estos grupos se constituye en familias acomodadas "aquí venían antes varios hijos de ministros, cuando el Goni estaba en la presidencia"⁹⁷, comentó la recepcionista. Si dividimos el grupo en subgrupos existen dos grupos etareos, el primero está formado por estudiantes de colegio y universitarias, el segundo por mujeres mayores profesionales y un mínimo grupo que no mencionó su grado de instrucción. Según las entrevistadas, las jovencitas asisten a colegios como el Alemán, el colegio Calvert, el San Andrews o el Franco Boliviano que son considerados como los colegios más representativos de la zona Sur, así lo afirman las señoritas, "estoy en el Colegio Alemán, he pasado a primero de secundaria"⁹⁸, "Mi papá trabaja en la cancillería, mi mamá es secretaria y estoy en el Franco"⁹⁹

De igual manera hay jovencitas que culminaron sus estudios de secundaria y asisten principalmente a la universidad Católica. Sin embargo una de las pautas que puede definir también el status social es el gasto que implica la forma de traslado para ir al gimnasio

Cuadro 4

Forma de trasladarse al gimnasio B.S

| Traslado al gimnasio | N | % |
|----------------------|----|-----|
| taxi | 3 | 5% |
| a pie | 14 | 25% |
| mov. propia | 21 | 39% |
| minibús | 13 | 24% |
| nr | 4 | 7% |

⁹⁶ Comentario de una de las señoras que asiste al gimnasio, 21-12-04.

⁹⁷ Comentario de la recepcionista en una charla con ella. 17-12-04

⁹⁸ Entrevista a una asistente a gimnasio Body Solid, 14-12-04. (Analía) 18 años.

⁹⁹ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid 30-11-04. (Shadai) 13 años.

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

El 39% de jovencitas y mujeres que asiste al gimnasio Body Solid mencionó venir en movilidad propia, el otro porcentaje 25% viene a pie por vivir en la misma zona y el otro porcentaje 24% en minibús, los datos reflejan sobretodo el gasto que implica movilizarse hasta el gimnasio.

1.5 Condición Social y económica

Para poder ampliar el conocimiento sobre la condición social del grupo estudiado, veremos en el siguiente cuadro que muestra la distribución del ingreso familiar como unidad doméstica en dólares.

Cuadro 5
Ingreso familiar de las asistentes al gimnasio en dólares (mensual)

| Ingresos | N | % |
|--------------|----|-----|
| menos de 800 | 8 | 15% |
| 800 a 1000 | 6 | 11% |
| 1000 a 2000 | 15 | 27% |
| 2000 a 5000 | 5 | 9% |
| más de 5000 | 5 | 9% |
| nr | 16 | 29% |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

Según el cuadro podemos ver que el 27% se encuentra entre los 1000 a 2000 dólares mensual, sin embargo el caso del 29% se refiere al grupo de personas que desconoce el ingreso ya que son las señoritas más jóvenes, un 9% corresponde a un ingreso de más de 5.000 dólares y otro mínimo de 9% a más de 2.000, del mismo modo lo afirman las entrevistas.

M: Este puede variar dependiendo la época del año, la mejor época es ésta que puedo llegar hasta unos 1500 dólares de ingreso neto¹⁰⁰

A: Bueno mi mamá está en mi colegio y creo que 800 dólares al mes mi papá por día debe ganar los 100 \$us es doctor, entonces y aparte tiene una oficina en la que gana 5.000 bolivianos, bueno está en medicina nuclear y tiene un sueldo fijo, no importa cuantos pacientes vea, que son 5.000 bolivianos y tiene su consultorio abajo en el Ketal, en la torre Ketal y ve digamos entre 12 y 15 pacientes a la tarde¹⁰¹.

C: El ingreso de la familia es más o menos unos 5000 al mes, dólares¹⁰²

Esto nos indica que las entrevistadas pertenecen a un grupo social bastante acomodado. En este sentido se produce al mismo tiempo una relación vertical con el empleado del gimnasio visible a partir del trato, como el ejemplo de una adolescente de mas o menos 16 a 17 años quien al no poder abrir su botella de agua pedía a la recepcionista mujer mayor que ella, que le abriera la botella diciéndole, "ay mi vida, puedes abrimme la botella por favor".

2. Características de los cuerpos en la Zona Sur

La identidad de las jóvenes va entrelazada con temas referidos a la apariencia que encuentran expresión en parámetros como el cuerpo, los atributos fisonómicos, la vestimenta de marca o exclusiva (ropa cara), el color de piel y el manejo corpóreo. En este sentido es prioritario, que además de aglutinar capitales, como el económico, cultural, social, lingüístico, etc., el cuidado de la apariencia viene a ser parte importante para su prestigio.

La apariencia corporal responde a una escenificación del actor, relacionada con la manera de presentarse y de representarse. Implica la vestimenta, la manera de peinarse, y de preparar la cara, de cuidar el cuerpo,

¹⁰⁰ Entrevista a una asistente a gimnasio Body Solid, 09-12-04. (María Eugenia).

¹⁰¹ Entrevista a una asistente a gimnasio Body Solid, 14-12-04. (Analia) 18 años.

¹⁰² Entrevista a una asistente a gimnasio Body Solid, 26-11-04. (Carolina) 22 años.

*etc., es decir, un modo cotidiano de ponerse en juego socialmente, según circunstancias, a través de un modo de mostrarse y de un estilo*¹⁰³.

Las valoraciones y las características corpóreas que describiremos más adelante refieren básicamente al cuerpo teniendo en cuenta atributos como la contextura, estatura, altura, peso y las características corpóreas, el porte y la forma de llevar el cuerpo. Así mismo veremos los componentes que conforman el “buen cuerpo” aspecto que tiene que ver con la envoltura del cuerpo, la piel y con la segunda piel¹⁰⁴, es decir, la vestimenta. Al mismo tiempo, podremos ver las dinámicas en base a los medios y estrategias de cuidados sobre la apariencia.

2.1 Modificaciones corpóreas en las jóvenes del gimnasio Body Solid

Cada estructura social, por como se relaciona con el cuerpo, el conocimiento que tiene sobre éste, los cuidados, etc., tiene sus propios procesos de aprendizaje y de construcción corpórea, por lo que responde a un cuerpo moldeado y disciplinado que va determinar su posición en cada grupo social y a la vez en las jerarquías sociales. Las clases sociales¹⁰⁵ construyen, entienden y manejan una noción propia de cuerpo, de modo que lo que para unos es la herramienta funcional que le permite subsistir, para otros es la carta de presentación hacia los demás.

Determinados grupos sociales demuestran sutilmente su posición de acuerdo a la presentación, uso y saber en torno al cuerpo, medible por los consumos, gustos, estilos de vida, (hábitos alimenticios, higiene, sanidad, cuidados del cuerpo, belleza), etc. Las clases sociales con su cuerpo, con sus gestos, sus movimientos, la forma como lo cubren, van delatando la posición social a la que pertenecen.

*En el porte, los gestos, la manera de presentar y trabajar el cuerpo, definen una “fisonomía social del cuerpo”, en los que están depositadas las disposiciones más básicas y vitales del habitus pues en esa hexis corporal las personas expresan el aprendizaje de su lugar en el mundo y su manera objetiva de ser en el mundo*¹⁰⁶.

Entenderemos que este aprendizaje corporalizado establece diferenciadamente los signos distintivos frente a los otros grupos sociales, de modo que la representación, el uso, y la misma relación con el cuerpo corresponde a prácticas diferentes que determinan su posición y su posicionamiento.

*El interés que conceden las diferentes clases sociales a la propia presentación, la atención que le prestan, la conciencia que tienen de los beneficios que aquella aporta y las inversiones de tiempo, de esfuerzos, de privaciones, de cuidados que le otorgan, realmente están proporcionadas con las posibilidades de beneficios materiales o simbólicos que razonablemente pueden esperar de la misma*¹⁰⁷.

Lo que está afirmando que el llevar una fisonomía determinada, un cuerpo específico (y más aún si es el legítimo) atribuye a un determinado grupo social un “plus” social, un agregado, un poder simbólico, reconocido con la sola presencia¹⁰⁸, esto es, poder encarnar un privilegio significativo que delata lo que se reconoce como legítimo y lleva a incrementar beneficios y un reconocimiento simbólico. Sin embargo, al mismo tiempo que se legitima un cuerpo, se construyen estereotipos sobre la base de apariencias físicas que son transformados en estigmas, en “defectos sociales” Es así que la exclusión, la tendencia de negar, rechazar, calificar, despreciar son formas de ejercer un *poder simbólico*.

El poder simbólico es un poder de hacer cosas con palabras. Sólo si es verdadera, es decir adecuada a las cosas, la descripción hace las cosas. En este sentido, el poder simbólico es un poder de consagración o revelación, un poder de consagrar o revelar las cosas que ya existen. (...) En realidad como una constelación que, (...) comienza a existir solamente cuando es seleccionada y designada como tal, un grupo, clase, sexo (gender), región, nación, no comienza a existir como tal, para aquellos que forman parte

¹⁰³ LE BRETON, Sociología del cuerpo, op. cit., p. 81

¹⁰⁴ SOTO, Juan, Estética de la vida social en: http://www.lainsignia.org/2002/febrero/cyt_002.htm

¹⁰⁵ Entenderemos clase social según la definición de Bourdieu, quien menciona que la clase social no se define por una propiedad (aunque se trate de la más determinante como el volumen y la estructura del capital) ni por una suma de propiedades (propiedades de sexo, de edad, de origen social o étnico –proporción de blancos u negros, por ejemplo de indígenas y emigrados, etc.–, de ingresos, de nivel de instrucción, etc.) ni mucho menos por una cadena de propiedades ordenadas a partir de una propiedad fundamental (la posición en las relaciones de producción) en una relación de causa efecto, de condicionante a condicionado, sino por la estructura de las relaciones entre todas las propiedades pertinente, que confiere su propio valor a cada una de ellas y a los efectos que ejerce sobre las prácticas. BOURDIEU, Pierre, La distinción. Criterio y bases sociales del gusto, Madrid, Taurus, 1998, p. 104.

¹⁰⁶ GARCIA, op. cit., p. 87.

¹⁰⁷ BOURDIEU, La distinción, op. cit., p. 203.

¹⁰⁸ Un reconocimiento tanto de los iguales, como de los que no corresponden a la misma clase social.

de él y para los otros, sino cuando es distinguido, según un principio cualquiera, de los otros, sino cuando es distinguido, según un principio cualquiera, de los otros grupos, es decir a través del conocimiento y el reconocimiento¹⁰⁹.

O como menciona también García Linera:

*La capacidad de producir un sentido común legítimo, de convertir lo particular en universal, de consagrar con palabras, cosas o gestos (...) las posiciones sociales que en potencia ya existían pero que no tienen hasta entonces una fuerza de existencia completa mientras no sea reconocida y por tanto acatada, percibida como legítima.*¹¹⁰

Entonces, en medida de que el cuerpo se convierte en signo distintivo como parte del capital simbólico, hace que se le otorgue un reconocimiento o valoración lo cual hace que el cuerpo se torne reconocible, en medida que un cuerpo se legitima denota poder a su entorno y a los cuerpos que son parte del entorno.

El cuerpo dentro el gimnasio, no deja de ser un signo de distinción, el hecho de asistir y tener un tiempo dedicado al estado físico, muestra inicialmente una diferenciación respecto a los otros.

Cuadro 6
Trayectoria en los gimnasios

| Gimnasios frecuentados | N | % |
|------------------------|----|-----|
| 1era vez | 14 | 25% |
| 2 a 3 | 25 | 46% |
| más de 3 | 16 | 29% |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

El cuadro precedente nos muestra el conocimiento de los gimnasios y el número de gimnasios frecuentados; esto tiene que ver con la preocupación relacionada al cuerpo, según las encuestas se encontró que casi la mitad el 46% ha asistido a dos o tres gimnasios, el 29% mencionó haber ya asistido a más de 3 gimnasios anteriormente, lo cual implica una trayectoria por estos centros dedicados al cuerpo.

Describir un cuerpo dentro de un espacio donde se dedica exclusivamente a modificarlo es un trabajo un poco arduo, sin embargo existen pautas que marcan ciertas coincidencias en un mismo espacio. En este sentido no se puede generalizar la estatura, el peso, la contextura o constitución ya que existen parámetros genéticos que van marcando diferencias de un cuerpo a otro como representación individual de cada sujeto. Sin embargo es posible definir a través de ciertos elementos repetitivos características propias del cuerpo en un determinado espacio y grupo social.

La forma del cuerpo, la constitución fisonómica, en el gimnasio Body Solid aglutina cuerpos donde la delgadez es una característica que prevalece, indistintamente de que sean jóvenes o mujeres de mayor edad. Las más jovencitas muestran un cuerpo delgado y aun no desarrollado, estas asisten por hacer compañía a sus madres que asisten por mantenerse en forma o algunos casos por sobrepeso. Las jóvenes presentan un cuerpo más voluminoso pero de igual manera delgado, tanto brazos como piernas son delgadas y el vientre plano. Con esto no se puede negar la existencia de jovencitas que traen consigo el famoso rollito que pretenden anular.

Existen también similitudes entre las jóvenes y las mujeres de mayor edad en cuanto a mostrar un cuerpo que podríamos definir como 'adolescente', mujeres con senos pequeños, delgadas, y partes del cuerpo delgadas. Otra parte del cuerpo entre las mujeres que presenta similitud es el de los hombros, estos son pequeños (estrechos) en algunos casos respecto a las caderas. Las piernas no muestran el extremo de delgadez, se podría decir que corresponden a un término medio.

Una de las características muy tomadas en cuenta por las jóvenes es la relación peso-estatura, entre las que se maneja una correspondencia previa, esto es, un peso pre-establecido respecto a la estatura. Sin embargo en el grupo estudiado se da una prioridad al peso. Mediante el siguiente cuadro podremos observar el peso al que corresponden las personas encuestadas.

¹⁰⁹ BOURDIEU, Pierre, Cosas Dichas, Editorial Gedisa, España, 1996, p. 141.

¹¹⁰ GARCIA, Linera, Álvaro, espacio social y estructuras simbólicas, en: Bourdieu leído desde el sur, Plural, Bolivia, 2000, p. 93.

Cuadro 7
Peso de las asistentes

| Peso | N | % |
|-----------|----|-----|
| 40-50 Kg. | 11 | 20% |
| 51-60 Kg. | 19 | 34% |
| 60 a más | 8 | 15% |
| nr | 17 | 31% |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

Podemos notar que un 34% corresponde a un peso de entre 51 a 60 kilos, un 20% corresponde al peso de entre 40 a 50 Kg. que corresponde también a las niñas que asisten al gimnasio. Por otro lado hay un 15% que pesa de 60 kilos en adelante y un 31% que no respondió la pregunta, posiblemente porque es algo que no quieren mencionar al ser el modo en que se esta definiendo algo de sí mismas y pone al descubierto la valoración de su cuerpo frente a los otros.

Otro componente corpóreo que analizaremos refiere a la estatura, las jovencitas son de una estatura que se podría considerada como relativamente alta con excepción de algunas de estatura pequeña.

Cuadro 8
Estatura de las asistentes

| Estatura | N | % |
|------------|----|-----|
| 1.55 -1.60 | 16 | 30% |
| 1.60 -1.65 | 19 | 35% |
| 1.65 -1.70 | 8 | 15% |
| 1.70 a más | 7 | 13% |
| nr | 4 | 7% |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

Según el cuadro podemos tener un acercamiento a esta otra característica, un 35% se hallan entre 1.60-1.65 cm., un 30% se halla entre los 1.55 -1.60, un 15% se encuentra entre los 1.65 y 1.70 y un mínimo de 13% se halla con una estatura superior a los 1.70 cm.

J: La estatura acá en la Zona Sur, las chicas por ejemplo en el Club La Paz de 13, 14 años, ya están con una estatura de 1.68, 1.70 piel bronceada o blanca, a diferencia de las zonas, sobretudo del Gran Poder, donde son un poquito mas morenitas, un poquito mas bajitas, mucho más delgadas o mucho más rellenas.
111

Dichas características mencionadas por el instructor, corresponden a rasgos denominados occidentales¹¹² que socialmente son valorados y reconocidos como legítimos, de hecho este sector de la ciudad es también habitado por extranjeros, empresarios, políticos y personajes que representan a otros países, lo cual implica también otro cuerpo con su respectiva contextura, estatura, color de piel, pelo, ojos, etc.

¹¹¹ Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 26-11-04. (Juan José)

¹¹² Nos referimos aquí, a características que corresponden a un cuerpo con características corpóreas como de estatura alta, el tórax más pequeño, las piernas largas, etc.

2.2 El gimnasio como espacio de modificación corpórea

Entre las estrategias más concurridas para la modificación del cuerpo, analizaremos el gimnasio, como espacio dedicado exclusivamente al trabajo del cuerpo, al ejercicio y al entrenamiento. Los espacios gimnásticos han comenzado a desplegar una variada oferta de actividades alcanzando cada vez a más grupos sociales.

Los intereses y motivos por los que se asiste al gimnasio varían transversalmente de acuerdo a la edad, el sexo, como también por la temporada, en función a esto clasificaremos para nuestro estudio a tres grupos distintos de acuerdo a la persistencia y el objetivo.

El primer grupo considerado como el más reducido, es aquel que mantiene una constancia y disciplina tanto en su dedicación como asistencia. La relación respecto al cuerpo es funcional ya que busca de por sí un estado corporal de competencia, o cuerpo saludable. Entre este sector se hallan las personas jóvenes que se dedican al fitness (para competir) y las mujeres mayores que de alguna manera el interés además de estético en algunos casos viene a ser mayormente por recomendación médica, sin embargo influye también la motivación de los instructores¹¹³ y también los resultados que son obtenidos durante su trabajo corpóreo.

El segundo grupo está conformado por las mujeres y jóvenes que confluyen al gimnasio estacionalmente, es decir, por temporadas dependiendo de la disposición de tiempo respecto a actividades como el estudio o el trabajo. Las mujeres más adultas a diferencia de las más jóvenes se dedican de forma más disciplinada al cuerpo, así lo afirma un instructor

J: Las mujeres empeñadas, digamos así un tanto obsesivas con su cuerpo, son las mujeres que oscilan entre los 30-40 años, ahora también hay mujeres que digamos entre los 20-30-35 años le dedican bastante tiempo a su cuerpo pero es más por disciplina que por estar obsesionadas. Las más jovencitas, son muy esporádicas, es muy rara, la niña, la jovencita que esta más de dos o tres meses de continuo en el gimnasio, generalmente hacen un mes en el gimnasio pierden, vuelven otra vez y pierden y es muy esporádico.¹¹⁴

En el caso de las jóvenes se busca lograr el objetivo de manera rápida e inmediata. Sin embargo tanto para las jóvenes y las mujeres mayores, los objetivos son directamente estéticos, buscando 'mantenerse', 'estar en forma' o 'adelgazar', para momentos como las vacaciones¹¹⁵

C: La tendencia es asistir a gimnasios antes y durante las vacaciones, porque te sientes absolutamente mal de ponerte un bikini ir a la playa cuando estas pésimo o de ir a la piscina o porque estás saliendo más a bailar, entonces generalmente en época de vacaciones o cerca de vacaciones es cuando la gente comienza a poblar los gimnasios, les puede estar valiendo, poca gente tiene la disciplina de asistir todo el año sagrado al gimnasio y más bien en vacaciones irse a vacacionar, no? Pero (...) es verse lo mejor que pueda en el mínimo tiempo posible, o sea la gente viene al gimnasio y cree que de la noche a la mañana se va volver un cuero, súper mujer y súper hombre y salir por ahí lucíéndose y pasan dos meses termina la vacación ya no tienes que ponerte top y viva la nueva vida de nuevo ¿no?¹¹⁶

Como también otras situaciones como el de 'verse bien' para determinados situaciones (fiesta de quince años, matrimonio, graduación, etc.). Para este grupo y sobretodo las más jóvenes, el gimnasio es el lugar donde se va a entablar relaciones o como lo mencionó un instructor "muchos vienen a pintar", es decir, a simplemente hacerse ver. Tanto para los y las jóvenes la imagen vinculada al cuerpo es parte del plus social, de hecho su cuerpo va a constituir la forma en que se enfrentan a sus iguales en tanto competencia y a sus distintos en tanto "diferencia".

Por último existe el grupo de asistentes al gimnasio que permanece por un tiempo corto, un par de semanas o meses, que a pesar de que considera al gimnasio el medio para adelgazar o ponerse en forma, al no ver resultados inmediatos, no se convierte en un grupo de permanencia regular.

El gimnasio como estrategia de modificación corpórea se convierte en una actividad que se retoma estacionalmente, en tanto refleje su utilidad para poder conseguir los objetivos estéticos deseados. De acuerdo a lo expuesto el cuadro a continuación puede mostrar la continuidad y las épocas en las que el gimnasio es más frecuentado.

Cuadro 9

¹¹³ Existen casos en los que algunas personas asisten al gimnasio porque son motivados por sus instructores y ven resultados en su propio cuerpo.

¹¹⁴ Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 26-11-04. (Juan José)

¹¹⁵ Cabe señalar también que en la Zona Sur los gimnasios tienen menos clientela para las vacaciones, porque la gente va antes de vacaciones, para después viajar y mostrar su cuerpo, sin embargo en la zona central y El Alto, los gimnasios se llenan en las vacaciones justamente porque se dispone de más tiempo.

¹¹⁶ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 26-11-04 (Carolina) 22 años.

Épocas de asistencia al gimnasio

| Épocas de asistencia | N | % |
|----------------------|----|-----|
| invierno | 1 | 2% |
| antes vac. y verano | 14 | 25% |
| siempre | 34 | 62% |
| nr | 5 | 9% |
| acontecimiento | 1 | 2% |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

En relación a las épocas de mayor concurrencia el cuadro nos muestra, que hay un 62% que menciona asistir al gimnasio todo el tiempo, esto puede entenderse por el hecho de que las encuestas fueron realizadas antes de las vacaciones de fin de año. El otro dato relevante muestra a un 25% que viene antes de las vacaciones, por el hecho de que muchos viajan y existe la necesidad de mostrar el cuerpo ya sea en la playa, las piscinas, el sauna, etc., al respecto menciona una de las entrevistadas

C: He frecuentado gimnasios desde los 16-17 años, pero siempre regular, vas en épocas de colegio y cuando empiezan los exámenes largas el gimnasio, vacaciones sin pensar asistes al gimnasio¹¹⁷

Así lo afirman también los instructores:

A: Generalmente las personas vienen antes de las vacaciones, si se llena los gimnasios también cuando hay vacaciones invernales, vacaciones de fin de año, los gimnasios se llenan más, y esto es más que todo por que tienes la libertad, tienes más libertad de poder hacer tus clases y ya no te preocupas tanto por tu trabajo por tus estudios, si no por querer pasarlo bien, y querer de bajar un poquito ese peso que te ha costado tanto conseguir en todo el año. Entonces como te digo es donde más gente existe, y los demás meses son un poquito bajo, y según como dependa la calidad y el nivel que tenga el instructor tiene que saber mantener la gente que tiene para seguir adelante.¹¹⁸

J: En las vacaciones de invierno está más lleno, porque las vacaciones sobretudo en los colegios es corta, entonces la mayoría de los muchachos no pueden viajar o no quieren viajar, entonces le dedican más tiempo al gimnasio y esta vacío a finales de año ya sea porque la gente viaja o porque se dedica a las compras.¹¹⁹

La afirmación del instructor está aseverando que la asistencia al gimnasio no corresponde a una actividad de todo el año, sino más bien a algo estacional, es decir, se asiste en épocas específicas. El siguiente cuadro puede complementar el anterior respecto a la importancia que se dedica al cuerpo dentro el gimnasio en cuestión de tiempo tomando en cuenta las horas durante el día de acuerdo a los días que se frecuenta.

Cuadro 10

Tiempo dedicado al gimnasio en los días de asistencia

| Tiempo por día | N | % |
|----------------|----|-----|
| 1 hora | 33 | 60% |
| 2-3 horas | 22 | 40% |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

¹¹⁷ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 26-11-04. (Carolina) 22 años.

¹¹⁸ Entrevista al instructor del gimnasio Body Solid, 20-12-04. (Agustín)

¹¹⁹ Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 26-11-04. (Juan José)

De acuerdo al promedio de asistencia durante la semana que es de 3 a 5 días, el cuadro a continuación señala que el 60% de mujeres dedica 1 hora cada día de acuerdo a la actividad de su elección, como ya mencionamos corresponde a una hora de cardio, de máquinas o una hora de cardio y/o ejercicios localizados. Del grupo que permanece una hora en el gimnasio el 55% son jovencitas de 13-23 años, el 30% son mujeres y jóvenes de 24-40 años de edad y un 15% son mayores de 40. El segundo grupo representa el 40% quienes permanecen en el gimnasio entre 2 a 3 horas¹²⁰, al igual que el anterior grupo, el 55% corresponde a jovencitas de 13-23 años, el 15% mujeres de 24-40 años de edad y el 5.4% personas son las mujeres de 40 a más años de edad, esto refleja una mayor estadía de las más jóvenes en el gimnasio.

2.3 Prácticas y usos del cuerpo dentro del gimnasio

La preocupación de las elites sobre el cuerpo, como forma de distinguirse tiene que ver con el distanciamiento del trabajo manual característico de las clases dominadas¹²¹. El cuerpo para las clases dominantes se manifiesta de dos maneras, por un lado esta la dedicación y cuidado (muy ligado a la higiene y la salud) bajo la consigna de "control" de la gordura a partir del manejo de algún deporte o disciplina, la alimentación y por otro a través del cómo lo presentan a los demás, mediante la vestimenta, la moda, etc.

Todo el lenguaje del cuerpo visualizado a partir de los movimientos, gestos, ademanes, implica la construcción sexuada de tipologías atribuidas tanto a varones como a mujeres. Así como lo menciona, Bourdieu respecto a un orden sexual que organiza y reproduce la estructura social en base a la construcción de cuerpos sexuados, sujetos a cláusulas, códigos internalizados de acuerdo a lo que biológicamente se constituye como la marca fisiológica y que será la pauta que permitirá el desenvolvimiento como mujer y varón a partir de códigos que serán previamente interpretados recíprocamente.

El mundo social construye el cuerpo como realidad sexuada y como depositario de principios de visión y división sexuales. El programa social de percepción incorporado se aplica a todas las cosas de mundo, y en primer lugar al cuerpo en sí, en su realidad biológica: es el que construye la diferencia entre los sexos biológicos de acuerdo con los principios de una visión mítica del mundo arraigada en la relación arbitraria de dominación de los hombres sobre las mujeres, inscrita a su vez, junto con la división del trabajo, en la realidad del orden social¹²²

Por lo que el cuerpo se halla en correspondencia a una construcción y producción social que brota a partir de una naturalización social de los sexos, es decir, se asigna socialmente a los cuerpos por su constitución biológica un rol sexuado y diferenciador del otro¹²³, esto en un contexto de diferenciación genérica, que crea y produce una naturalización social de cuerpos sexuados, de hábitos sexuados y sexuales, que paralelamente al determinismo biológico se va arraigar a través de una *acción pedagógica*¹²⁴.

Dentro el gimnasio, las propiedades corporales diferenciadoras, se manifiestan a partir de cómo las jovencitas muestran cierta gracia o delicadeza en sus movimientos, o sus formas de andar, el clásico y más visible es dejar caer levemente la mano al mantener el codo doblado, o el de mover las caderas de dos maneras particulares, la coqueta se podría decir que corresponden a movimientos lentos de las caderas con un movimiento bamboleante de un lado a otro o el de movimientos más dejados que mueven los glúteos de manera más torpe mostrando cierto desinterés o seguridad al caminar. De igual manera al realizar los ejercicios aeróbicos, o el latin mix, dichos movimientos rítmicos tienen como objetivo el observarse continuamente en los espejos, para poder igualar al instructor de la mejor manera posible, pero también lleva a mirar entretenidamente su cuerpo.

¹²⁰ Se ha podido observar que cuando se llegaba al gimnasio en uno de los horarios de mi elección, habían señoras y algunas chicas que continuaban otra hora de ejercicios, como los 100% abdominales y glúteos y después seguían con máquinas o en caso de las jovencitas con la hora de danza, lo cual mostraba cómo la permanencia en el gimnasio y el ejercicio incluso cuando ya me retiraba del gimnasio, esto llevaba a calcular una permanencia de dos y en algunos casos hasta tres horas, tomando en cuenta la asistencia de día por medio y en el caso de una de las señoras que asistía todos los días.

¹²¹ Por otro lado a medida que más se asciende en la escala social y menos se está conectado con el trabajo manual, se va creando más dedicación y preocupación por llegar al mantenimiento y bienestar corporal.

¹²² BOURDIEU, La Dominación Masculina, op. cit., p. 22-24.

¹²³ Es decir un proceso de construcción de lo que es un hombre y una mujer, basado en comportamientos, maneras de caminar, de moverse, gestualizar, etc., impregnados en el cuerpo, evidente también en la dedicación que se le da al cuerpo en el aspecto, la apariencia.

¹²⁴ BOURDIEU, La Dominación Masculina, op. cit., p. 38.

2.4 Los ejercicios y el cuerpo en partes

En el ámbito de los ejercicios los movimientos van de acuerdo a la actividad elegida y a las rutinas que varían de un día a otro. En este sentido existe el ejercicio grupal que implica el seguimiento de las coreografías dictadas por el o la instructor/ra y están los que realizan máquinas/aparatos que es una actividad individual donde se hace un previo calentamiento de cardio y siguen con una rutina de ejercicios. Sin embargo a medida que se comienza a estar más tiempo en el gimnasio y a realizar rutinas como los ejercicios, se adquieren nuevos saberes sobre las partes del cuerpo que se van trabajando y el efecto de cada movimiento sobre el mismo, lo cual significa comenzar a separar el cuerpo en partes destinando un ejercicio o movimiento a una u otra parte del cuerpo. A continuación se muestra el objetivo principal al que vienen las señoritas y mujeres.

Cuadro 11
Objetivo en el gimnasio

| Objetivo en el Gim. | N | % |
|---------------------|----|-----|
| Adelgazar | 28 | 50% |
| Mantener | 10 | 18% |
| fortalecer | 8 | 15% |
| salud | 7 | 13% |
| aumentar | 2 | 4% |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

Un 50% de las encuestadas viene a adelgazar, se tenga o no un cuerpo gordo o grueso. Tomando en cuenta las edades dentro este 50% un 40% corresponde a jovencitas de 13-23 años de edad, así lo afirma uno de los instructores.

J: Primero, lo primero que ellas quieren, la mayoría de las chicas es bajar, toman como temas secundarios la partes de reforzamiento, de la tonicidad, las más jovencitas hasta los 16-18 años lo que quieren es bajar el abdomen, la cintura.¹²⁵

Lo que no necesariamente quiere decir que estas niñas y jovencitas se hallen con sobrepeso. Del mismo grupo que desea adelgazar el 14% son jóvenes y mujeres de se hallan entre los 24-39 años y por último el 5,45% corresponde a mujeres de más de 40 años de edad. Otro porcentaje notable en el cuadro es el grupo que viene a mantener, que quiere decir seguir en el mismo estado en el que se encuentra y el 9% viene a fortalecer que tiene que ver con el buscar tonicidad y no ser "flácida".

Otro dato mencionado al ejecutar el ejercicio, refiere a la realización correcta de los ejercicios, que consiste en quemar calorías íntimamente relacionado a la pérdida de peso, y las actividades que permiten dicho objetivo -y donde hay más recurrencia de las jóvenes- son las actividades cardiovasculares, por lo que se seleccionan las actividades que "te hagan cansar" y permitan llegar a un ritmo cardíaco elevado¹²⁶.

Al mismo tiempo, el trabajo que se realiza en el gimnasio divide, fracciona el cuerpo en partes, esto es, que las partes del cuerpo son trabajadas de manera separada, ya sea por medio de las rutinas diarias, por la misma distribución de las actividades en horarios, como por la elección propia de las jóvenes, ya sea por iniciativa propia o bajo sugerencia del instructor. Esta descuartización del cuerpo, refiere a trabajar el cuerpo por partes específicas y como se puede observar en el siguiente cuadro existe una prioridad respecto al abdomen y la cintura, y en segundo lugar el trabajo de glúteos y piernas.

Cuadro 12
Partes del cuerpo más trabajadas

| Partes más trabajadas | N | % |
|-----------------------|---|---|
|-----------------------|---|---|

¹²⁵ Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 26-11-04. (Juan José)

¹²⁶ Según indicó uno de los instructores se tiene que llegar al mínimo de 120 pulsaciones por minuto, en ese sentido es que se está quemando la grasa corporal. Entrevista a un instructor del Body Solid, 22-11-04. (Saúl)

| | | |
|-------------------|----|-----|
| cintura y abdomen | 26 | 47% |
| piernas y glúteos | 19 | 35% |
| todo | 10 | 18% |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

Las partes más trabajadas, según los datos recogidos, muestra a un 47% que se concentra específicamente en trabajar cintura y abdomen, un 35% se dedica a trabajar piernas y glúteos y un 18% todo. Evidentemente más de la mitad del total encuestado se preocupa por el abdomen y la cintura lo cual puede corroborarse con la creación de horarios como el de "100% abdominales y glúteos" como actividad que se realiza después de los aeróbicos o spinning (realizado tres veces por semana, ya sea en horarios de la mañana como de la noche) donde se dedica una hora completa a distintos ejercicios localizados en estas dos zonas particularmente.

A continuación y en base a la composición de edad mencionada con anterioridad, se hizo una selección de datos para poder ver las partes del cuerpo que son más trabajadas.

Cuadro 13

Partes del cuerpo más trabajadas en el grupo de 13-22 años

| Partes más trabajadas | N | % |
|-----------------------|----|-----|
| cintura y abdomen | 21 | 70% |
| piernas y glúteos | 5 | 17% |
| todo | 4 | 13% |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

Del grupo de las jóvenes entre 13-22 años de edad que representa el 55% del total de las encuestadas, el 70% se concentra específicamente en trabajar cintura y abdomen, un 17% se dedica a trabajar piernas y glúteos y un 13% menciona trabajar todo su cuerpo.

Cuadro 14

Partes del cuerpo más trabajadas en el grupo de 23 - 32 años

| Partes más trabajadas | N | % |
|-----------------------|---|-----|
| cintura y abdomen | 6 | 55% |
| piernas y glúteos | - | - |
| todo | 5 | 45% |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

El segundo grupo de edades entre 23-32 años, que representa el 20% del total, el 55% trabaja cintura y abdomen y un 45% dice trabajar el cuerpo por completo.

Cuadro 15

Partes del cuerpo más trabajadas en el grupo de 33 - 42 años

| Partes más trabajadas | N | % |
|-----------------------|---|-----|
| cintura y abdomen | 4 | 57% |
| piernas y glúteos | 2 | 28% |

| | | |
|------|---|-----|
| todo | 1 | 14% |
|------|---|-----|

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

El tercer grupo que aglutina a las mujeres de 33 a 42 años y que representa el 13% del total de las encuestadas, también trabajan el abdomen y la cintura. Los otros porcentajes se dedican a un trabajo de piernas y glúteos o al cuerpo por completo.

Por último existe el grupo de las personas entre los 43-52 y de 53-62 que al representar un mínimo de un 5% y 7% respectivamente los juntamos para ver las partes a las que le dedican más tiempo.

Cuadro 16
Partes del cuerpo más trabajadas en el grupo de 43 - 62 años

| Partes más trabajadas | N | % |
|-----------------------|---|-----|
| cintura y abdomen | 3 | 43% |
| piernas y glúteos | 1 | 14% |
| todo | 3 | 43% |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

Este grupo es el considerado el de mayor edad, y como puede apreciarse existe una similitud entre un 43% que se dedica a trabajar en cintura y abdomen, como a la totalidad del cuerpo y un mínimo que trabaja glúteos y piernas.

En este sentido se puede apreciar que para los tres grupos prevalece el trabajo de la cintura y el abdomen, siendo las piernas y los glúteos trabajados por un menor porcentaje y un grupo menor que se dedica a todo el cuerpo. Al respecto los instructores mencionan lo siguiente.

MB: Un comentario, que hayas escuchado bastante.

A: Todo el mundo quiere bajar su cintura, todo el mundo quiere bajar la parte abdominal, y aquí no podemos decir es la excepción, quieren bajar la parte abdominal, quieren digamos hacer bastante ejercicio localizado lo que es piernas lo que es glúteos, porque les da la forma femenina que todo el mundo espera es lo que más trabajan, les cuesta un poquito trabajar lo que es la parte superior brazos, hombros, pectorales.¹²⁷

MB: Las chicas que es lo que generalmente buscan, qué parte te piden trabajar?

J: Las chicas siempre están preocupadas por su cintura, por su abdomen, entonces, lo que ellas siempre dicen de entrada es, 'quiero bajar solamente aquí', y me muestran ya solamente la cintura, el abdomen y la parte de los brazos, las caderas.¹²⁸

Esta fue la afirmación de uno de los instructores del gimnasio, respecto a las partes del cuerpo que preocupan en mayor grado a las mujeres y jóvenes. Los grupos que asisten a los 100% abdominales y glúteos como ejercicios localizados, por lo general son incentivados por los instructores haciendo que automáticamente después de realizar los ejercicios de aeróbicos o spinning se continúe con el horario de glúteos y abdominales.

2.5 Vestimenta y moda

La diferenciación como parte subjetiva inherente del ser humano, se halla en constante lucha por la búsqueda de la legitimidad, es decir, diferenciarse del otro, mostrarse distinto, a través del habla, la forma de vestirse, de andar, de mostrar ciertos gestos, discursos o un cuerpo determinado, siendo las pautas que delatan la condición social a la que se pertenece y que busca legitimar.¹²⁹

¹²⁷ Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 20-12-04. (Agustín)

¹²⁸ Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 26-11-04. (Juan José)

¹²⁹ Véase, GARCIA, Álvaro, espacio social y estructuras simbólicas en: Bourdieu leído desde el sur, Plural, Bolivia, 2000.

En este sentido, la vestimenta es uno de los componentes principales del cuerpo que va a expresar la condición social, la capacidad de gasto y va a ser el medio por el cual se va a resaltar la figura de las jóvenes y de las personas en general, esta será una forma de medirse y distinguirse, ya que las miradas también se posan sobre el cuerpo directamente a partir de la vestimenta y la moda.

Las jóvenes que asisten al gimnasio Body Solid presentan una vestimenta que exhibe los atributos corpóreos, las jóvenes no son gordas y lo muestran a partir de la vestimenta, las poleras por lo general son tallas "S", es decir, pequeña, que caen sueltas y muestran la figura con "cierto" disimulo o discreción el estomago dejando ver el ombligo, son poleras con mangas cortas o sin mangas, se ha podido ver el uso de tops bastante ceñidas al cuerpo.

El buzo es más usado por las jóvenes y son sueltos sujetos a la cadera, los deportivos son usados más por mujeres mayores y son buzos entallados que muestran la figura, de igual manera el uso de soleras, tops, cortos son atuendos que demuestran mucho más el cuerpo y van a ser usados también por las mujeres mayores que tienen un cuerpo trabajado.

La colocación del buzo es característica en las señoritas que portan un "buen cuerpo" o que no quieren quedarse atrás en cuanto a la nueva moda, se colocan (el buzo) desde media cadera, muchas veces el buzo es un poco suelto, disimulando discretamente el cuerpo, sin embargo ese desinterés implica por parte del observador mucho más interés en aquel cuerpo, los buzos colocados de esa manera incluso que son doblados en la parte de la liga para que holgué desde la cadera baja, donde terminan sus poleras pegadas o sueltas al cuerpo van dejando entrever el estomago o el ombligo de manera discreta.

Las personas de mayor edad y que portan un cuerpo trabajado y en forma, no muestran esta peculiar forma de vestir (algo estrecho y algo ancho) sino mas bien, muestran el cuerpo de otro modo, visten ropas mucho más ceñidas que muestren su silueta, como la ropa licrada y buzos muy entallados al cuerpo, esto es, el buzo desde la cintura y en algunas ocasiones desde la cadera, con cierta tendencia a mostrar las piernas y atributos logrados. Las mujeres de mayor edad, entre los 44 a 60 años llevan deportivos y atuendos anchos, sobretodo las poleras.

El uso del celular es recurrente entre los artefactos que usan las señoritas y niñas dentro el gimnasio, los cuales corresponden a modelos pequeños y que están de moda, es frecuente verlas hablando por celular al realizar los ejercicios, como puede ser que lo depositen en recepción, donde se les comunica si reciben alguna llamada. La toalla para limpiarse el sudor y la botella de agua es algo manejado por todas de las jovencitas y los asistentes. Entre otros artefactos que acompañan la vestimenta están los anillos, relojes, aretes y alguna que otra suntuosa joya, que no son quitados sobretodo en la clase de spinning o aparatos por ser una actividad menos movimentada que los aeróbicos.

La moda dentro del gimnasio entre las jovencitas es el de ponerse algo estrecho arriba y algo semi-ancho abajo, un buzo "chorreado", pero desde la cadera, mostrando cierta "rebeldía" que busca salir de lo normal y busca diferenciarse de la uniformidad que representa la formalidad de los buzos ajustados de las mujeres mayores, esto sin dejar de mostrar el cuerpo destacando partes como la cintura, cadera, abdomen, esta forma de vestir es una forma de mostrar y disimular atributos de las que ya son parte, es decir, un buen trasero lo muestran disimuladamente con un buzo ancho, que deja mas a la imaginación del que observa. Sin embargo el gimnasio no se constituye como el observatorio más riguroso del cuerpo en torno a la vestimenta, existen observaciones y miradas propias como cuando las señoritas suben y bajan las gradas observan en el reflejo del vidrio su perfil, concentradas en su abdomen y cintura. Lo mismo la vestimenta asume mucha importancia para salir a alguna fiesta

MB: Podrías darme una descripción de tu ropa con la que sales una noche.

CM: Para salir a bailar, toda la vida una hermosa minifalda, unas supersandalias, un top colado al cuerpo y pelo suelto bien escobillado¹³⁰

En este caso hay espacios donde la vestimenta es el núcleo valorativo de los cuerpos, como la discoteca que se convierte en un espacio lleno de jurados femeninos en torno a la vestimenta y el cuerpo.

Del mismo modo, el mercado ofrece vestimenta para cuerpos esbeltos y delgados generando la idea de que la vestimenta no sea a medida del cuerpo, sino por el contrario el "cuerpo a medida de la vestimenta", privilegiando un tipo de consumo en el mercado y creando límites y fronteras en cuanto al acceso a los atuendos.

MB: ¿Crees que la moda esté hecha para un tipo de cuerpo específico?

D: En esta generación sí, yo creo que sí, porque eso de las falditas cortitas, andar con el estomago al aire, que sin hombros las poleras es para un tipo de persona que es flaca, relativamente y con forma, porque si no tienes buenas piernas no vas a salir con faldas, si no tienes un buen abdomen no vas a salir con el

¹³⁰ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 26-11-04. (Carolina) 22 años.

*estomago al aire, y si tienes un rollito por acá en el brazo no vas salir con polera descubierta ahí digamos*¹³¹

*K: La moda ahora está muy orientada a los cuerpos demasiado esbeltos, y son modelos además de 1.70 para arriba, la tipología de altura y un peso de, 60 o 55 que se yo y con esa altura, entonces, para empezar a nivel Bolivia no tienes esa altura en general son pocas las chicas que son así de altas o mas allá de eso*¹³²

*P: Si te pones a pensar no es bonito una gordita con pantalón a la cadera, además es grotesco ¿no?, entonces te está exigiendo de que tengas un cuerpo delgado para cierta clase de moda. Están volviendo los trajes trapeados por ejemplo, esos disimulan un poco, si eres gordita.*¹³³

De igual manera este mismo factor hace que las jovencitas como observadoras estén al tanto de detalles minuciosos respecto a su apariencia vinculada a un condicionamiento de la moda y su dinámica privilegiadora y legitimadora de cuerpos. Al convertirse en observadoras meticulosas del cuerpo mencionan también como la moda llega también a ser un factor 'deformador' del cuerpo

MB: ¿Crees que la ropa también llegue a deformar el cuerpo?

*A: Las chicas de mi curso la mayoría de las chicas que veo digamos, se ponen su pantalones aquí abajo no ve? Súper a la cadera, yo digamos, siempre me pongo aquí arriba por el ombligo así, no me gusta tan abajo, porque digamos se sientan se les ve todo, en primer lugar y aquí les sale un rollo porque su pantalón es apretado y como es tan abajo empuja todo, y cuando no eres muy flaca digamos se te chorrea todo, es como si te pones faja, te veras flaca aquí, pero te sale tu rollo por aquí arriba no ve?, entonces digo pucha no?*¹³⁴

*D: Los pantalones a la cadera te sacan aquí otro rollo, la parte de aquí atrás no es cierto y te sacan un rollo si es que están apretos y es cierto yo lo tengo ese rollo, lo tengo, es sobresalido y ¿ves? se nota clarito, porque son tus glúteos así y de repente se nota otra cosa*¹³⁵

La moda que está siendo aplicada a un tipo de cuerpo obliga a las no portadoras de este cuerpo a usarla con tal de no estar al margen de la moda, y crea por parte de las jóvenes juicios en torno a los cuerpos que no "encajan" lo cual corrobora una moda homogénea para un cuerpo homogéneo (esto va a ser medido por la largueza de los atuendos, las tallas, la soltura, etc.). De este modo la importancia del cuerpo no sólo va residir en la textura, el color de piel, tallas determinadas, sino también en la forma cómo lo cubres, lo descubres, lo adornas a partir de la vestimenta y todo lo que refiere al mercado de la moda.

Algo que por otro lado es evidente pero en menor escala es el uso de los piercings, o aretes pequeños que van colocados en distintas partes del cuerpo, en las cejas, en la lengua, en el labio, o en el ombligo.

De este modo, el cuerpo y la moda actúan de manera conjunta y son parte de lo que es exponerse a las miradas en general. Es así que en colegio no van a faltar las críticas entre las mismas chicas en torno al atuendo que se viste, si le queda, si combina, si se le ve tal o cual parte del cuerpo. Las miradas de las jovencitas van muy ligadas a lo que es la moda, la moda va a regir el control que se produce entre ellas y los miramientos en cuanto a los famosos "rollos", o kilos demás, sobretodo en la parte de las caderas, cintura y también los brazos que es una parte del cuerpo también observada por las chicas.

2.6 La alimentación

La alimentación se basa en la selección de los productos y alimentos a consumir, el cuerpo se halla sujeto a un cuidado físico y orgánico a partir de un constante control de lo que es ingerido, teniendo la potestad de poder seleccionar la alimentación de acuerdo a lo que científicamente se ha determinado como saludable. Estas demandas selectivas en cuanto a la alimentación han ampliado el consumo y la variedad de productos orgánicos por lo que las eco-tiendas, los micro-mercados de productos naturales se han incrementado ofreciendo alimentos más caros debido al proceso más largo de producción y elaboración.

¹³¹ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 16-12-04. (Daniela) 16 años.

¹³² Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 08-11-04. (Kattia) 30 años.

¹³³ Entrevista a la instructora del gimnasio Body Solid, 17-12-04. (Pilar).

¹³⁴ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 14-12-04. (Analía) 18 años.

¹³⁵ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 16-12-04. (Daniela) 16 años.

En este marco, el conocimiento del cuidado de la alimentación para lograr un 'buen cuerpo', un buen estado físico, tiene que ver también con el autocontrol que se realiza de la alimentación, algo que en el grupo estudiado forma parte de un hábito, muy al margen de otras tácticas como se ve a continuación respecto a su objetivo.

Cuadro 17
Tácticas utilizadas para el cuidado del cuerpo

| Tácticas de cuidado | N | % |
|------------------------|----|-----|
| cuidar la alimentación | 34 | 62% |
| dietas | 10 | 18% |
| deporte | 3 | 5% |
| más de tres (opciones) | 6 | 11% |
| otros | 2 | 4% |

Fuente: Elaboración propia con datos de las encuestas

Vemos que un 62% menciona recurrir al cuidado de su alimentación, un 18% realiza dietas obtenidas de revistas o de internet y un 11% que seleccionó más de tres tácticas de cuidado del listado de la encuesta. La distribución diaria de la alimentación se basa en horarios determinados, desayuno, algo a media mañana, almuerzo, un té o mate por la tarde y en algunos casos la cena o simplemente un vaso de leche o yogurt.

MB: Podrías describir tu alimentación de un día?

A: En la mañana tomo leche descremada con cereal, y si no hay eso, yogurt con granola a media mañana una barrita esas de cereal o una fruta, a medio día, normal un asado con ensalada o con arroz pero ya digamos no mezclo arroz con papa, esas cosas, porque me han dicho que perjudica, en la tarde por lo general tomo mate, no como nada, o sea me salto eso y en la noche un vaso de leche antes de dormir o cereal otra vez, nada más¹³⁶

En la descripción de la alimentación diaria hay una selección en cuanto a los elementos nutritivos y dietéticos, de baja caloría o contenido de grasa, que corresponden a un autocontrol tanto de la cantidad y el producto que se ingiere. Este tipo de "arte" alimenticio lleva a seleccionar alimentos, que pueden o no ser ingeridos y vienen a considerarse como la comida sana que sobre todo no engorda.

La composición de una alimentación diaria se clasifica en lácteos, cereales, fibra, verduras, carnes, fruta, con bastante hidratación en base a jugos y agua, pero es indispensable ingerir baja cantidad de carbohidratos, (papa, arroz, fideo, entre otros) por ejemplo ante la pregunta de que no es bueno comer se obtuvieron las siguientes respuestas

S: De todo un poco ¿no? Pero también cuidó un poco ¿no? la grasa todas esas cosas, las papas fritas todo eso, trato de evitar¹³⁷

S: Uy, por ejemplo digamos malo, creo que es comer con mucha sal la comida o el té con mucha azúcar, solo es mantenerte en el balance, digamos comes un poquito ya, sigues con hambre comes una fruta por decirte o un vaso de jugo de leche¹³⁸

Este tipo de alimentación no está presente sólo en las jóvenes, sino también en las señoritas mucho más jóvenes que asisten al gimnasio. Existen casos en que el control de la alimentación se reduce a no ingerir alimentos o comer sólo algunos alimentos seleccionados por determinadas etapas como sugieren las infinitas dietas, como la dieta de la luna¹³⁹, la dieta de la sopa de cebolla, la dieta de la manzana, entre otras.

¹³⁶ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 15-12-04. (Adriana) 22 años.

¹³⁷ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 20-11-04. (Sasha) 14 años.

¹³⁸ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 30-11-04. (Shadai) 13 años.

¹³⁹ Es una dieta realizada cada comienzo de la fase lunar, consiste en el consumo solamente de líquidos, bebiendo bastante agua (3 a 4 litros), jugos sin azúcar, leche o alcohol, durante 24 horas. Según la dieta se puede perder hasta 3 kilos y la teoría que maneja tiene que ver con la capacidad del organismo de absorber agua, lo cual estaría ligado a la fuerza de atracción que ejerce la luna sobre los líquidos, sobretodo cuando la luna cambia de fase. Entonces, según esto, los líquidos

MB: Y alguna vez has hecho dietas?

K: Hay una dieta muy buena que se llama la del ejercito ruso que son 13 días de dieta, es bien rígida bien estricta, pero tienen buenos resultados, tienes menús igual, a mi me gustan estas dietas que te dicen bueno día uno, desayune tal, almuerce tal y cene esto, prefiero que me digan qué comer y no que me digan qué no comer, entonces si sé ya qué comer¹⁴⁰

C: He hecho la famosa dieta de la sopa, es horrible, es una sopa rara así unas cosas raras verdes flotando en el plato, sabe asquerosa la cosa, solo puedes tomar eso todo el día, no se la recomiendo a nadie y además me bajó dos o tres kilos que los subí al tiro¹⁴¹

A: Yo he probado de todo digamos hacía la dieta, esa dieta de sopa, de los 7 días que para pacientes que están enfermos del corazón y necesitan que los operen, no sé que, he tratado de hacer esa sopa, he durado hasta el 4to día, después no podía, me daba nauseas la sopa me ponía mal¹⁴²

Dichas dietas entran a formar parte de la cotidianidad para las jóvenes entrevistadas, con el fin de mantenerse en línea o simplemente reducir el peso, aunque no es de extrañar casos donde exista la anulación de la alimentación. Conjuntamente a esto ha sido mencionado también el uso de los suplementos alimenticios que como su nombre indica sustituyen la alimentación en horarios de la comida

C: He tenido amigas que han usado herbalight, yo he usado faja (...) después quien más, ah! Pastillas, la chica de mi hermano se embute tantas que te da ya calambre, meterse el dedo a la garganta también dicen que es muy efectivo, no sé si sano, pero a algunas les funciona, eh ¿qué más?, no comer, en absoluto, tenía compañeras de colegio que literalmente almorzaban un apio, si completamente traumadas¹⁴³

K: Si es un montón de cosas en general, lo básico es un batido que reemplaza las comidas, pero tiene efectos colaterales, tiene un efecto de rebote bastante alto, o sea dejas de hacer y engordas¹⁴⁴

A: Mi hermana tomaba un jugo, no sé qué era, que tenía que tomarlo en vez del desayuno y en vez de la cena¹⁴⁵

De igual manera la incursión en el gimnasio ha sido para algunas la pauta que le ha llevado a modificar sus hábitos alimenticios incorporando alimentos y dejando otros, sobretodo de las jóvenes que han venido a reducir y bajar de peso. La venta de productos reductores, quemadores, en este sentido, también es una forma de incentivar a lograr el ideal de cuerpo, al igual que el consumo de pastillas, como la nuez de india.

MB: ¿Has usado alguna vez pastillas?

K: Si, eso si me ha dado mejores efectos incluso a nivel digestivo, no tienen efectos colaterales también, si porque acelera bastante tu sistema digestivo, o sea estas permanentemente eliminando, entonces si tiene efectos sobre tu flora intestinal, seguramente te la devasta, pero es bueno acompañar con yogurt ese tipo de cosas¹⁴⁶

A: Hay personas que toman diferentes suplementos para poder bajar de peso, hay personas que digamos consumen otras pastillas para poder digamos aumentar su masa muscular, algunos alimentos que les ponen, como te digo diferentes sustancias en el mismo alimento para darle más fuerza o más resistencia, eso es muy contradictorio¹⁴⁷

Otras usan fajas térmicas o compran productos como pomadas, cremas, aparatos que transmiten electrochoques para los músculos o para la realización de ejercicios localizados que son ofrecidos en comerciales o vendidos por televisión. El centro LAIN¹⁴⁸ es otra de estrategias mencionadas, el lugar ofrece reducir de peso de manera más rápida

MB: Has visto entre tus amigas de colegio tal vez, igual así que recurran a estrategias para verse delgadas

del cuerpo tienden a seguir los ritmos de las mareas que son provocados por la influencia de la luna. En: www.sabiduria.com/salud/dietas/dieta-luna.html y www.cometamagico.com.ar/dieta_de_la_luna.htm

¹⁴⁰ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 18-11-04. (Kattia) 30 años.

¹⁴¹ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 26-11-04. (Carolina) 22 años.

¹⁴² Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 15-12-04. (Adriana) 22 años.

¹⁴³ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 26-11-04. (Carolina) 22 años.

¹⁴⁴ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 08-11-04. (Kattia) 30 años.

¹⁴⁵ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 15-12-04. (Adriana) 22 años.

¹⁴⁶ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 08-11-04. (kattia) 30 años.

¹⁴⁷ Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 20-12-04. (Agustín).

¹⁴⁸ LAIN, es un centro médico que realiza tratamientos contra la obesidad, que mencionan el desajuste cultural debido a las costumbres alimenticias y realizan cambios corporales en función a parámetros del cuerpo legítimo.

D: Si, tengo una amiga que se llama igual que yo y asistía a LAIN y si hemos visto que ha enflaquecido harto, pero ha enflaquecido, no ha sacado forma, o sea ya la veías flaca y a pesar de eso tenía rollitos de piel colgando, se veía feo, pero flaca al fin digamos ¹⁴⁹

Al mencionar la frase “flaca al fin” esta dando énfasis sobre si bien su aspecto había quedado en cierto modo “sin forma”, la importancia se centraba en que la jovencita había conseguido ser delgada dando énfasis en el logro de la delgadez como parámetro deseado. Necesariamente se está aludiendo a un rechazo del cuerpo gordo, como el opuesto, aquel que está siendo ocultado por la vestimenta, aquel que está consumiendo pastillas, que está siendo cubierto de cremas reductoras, que está siendo fajado, que está siendo sometido a ejercicios rutinarios y pesados, o que enfermizamente está siendo afectado por la inanición o las dietas.

MB: ¿Has recurrido a alguna vez otro tipo de estrategia que no sea el gimnasio, qué sé yo, fajas, pastillas, o suplementos alimenticios?

A: He intentado de todo, una vez me he comprado una de esas fajas térmicas, que conectas y te calienta todo esto (el estómago) y después tenía ronchas, ¿Para qué?, o sea no sirve, o sea no bajas nada, igual otra vez me hice en la promoción, me hice colocar yeso, también con masajes, te ponen electrodos, después te ponen el yeso ¹⁵⁰

P: Yesoterapia, masoterapia, esas las que se hacen inyectar para quemar grasa, he visto una de mis alumnas que se ha hecho liposucción y qué feos moretes, y hasta ahora no bajan ya son tres meses de su lipo y sigue amarrotada. Esas cosas son totalmente mitos que manejan para bajar de peso dizque. Luego también masajes reductores, y también para no hacerles perder las esperanzas usar esas fajas con la crema reductora, bueno yo no creo, yo no creo... si ellas creen y que si la cosmetóloga recomienda (...), yo no creo, si la única manera de quemar grasa es moviéndote ¹⁵¹

P: He visto una señora que tiene un trasero horrible (...) así puntiagudo, horrible, horrible, cosa tremenda eso es cuestión del cirujano. Pero así, hasta yo me haría poner silicona, me encantaría tener dos tallas, pero ni tanto ¹⁵²

Dicha demanda de la delgadez está dando paso a un mercado y a la invención de nuevos productos que sean o no efectivos. Estos medios para reducir van desde fajas¹⁵³, pastillas, mates, bebidas o suplementos, cremas, etc., hasta intervenciones más caras como la yesoterapia,¹⁵⁴ la mesoterapia¹⁵⁵ o cirugías. Todas estas formas reflejan y afirman la búsqueda de un determinado cuerpo que se plasma en algún grado dentro del imaginario colectivo de las jóvenes.

2.7 La construcción social del cuerpo

La construcción corpórea tiene que ver con la posición simbólica del cuerpo dentro del simbolismo general que culturalmente rige cada sociedad. El cuerpo, viene a ser objeto de representaciones y de imaginarios¹⁵⁶, un elemento multiforme, portador -social, cultural y simbólico- de una serie de rasgos como, estatura, volumen, peso, textura, color de piel, cabellos, ojos, etc., como de la envoltura que lo cubre y/o descubre. En este sentido, las representaciones sociales del cuerpo (movimientos, constitución, prácticas) tienen que ver con patrones valorativos dependientes de la religión, la cultura, jerarquías sociales, intergeneracionales o de tradición, que van a determinar su modificación y construcción.

No hay parte anatómica que haya quedado libre de la intervención humana: cabellos, narices, labios, ojos, orejas, dientes, piel, senos, dedos, órganos sexuales, pies son -según lo requiera el caso- rizados, teñidos, pintados, depilados, perforados, hendidos, tundidos, untados, implantados, tallados, agrandados, disminuidos, estirados, tatuados, cortados, extirpados o lo que se tercié ¹⁵⁷.

¹⁴⁹ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid 16-12-04. (Daniela) 16 años.

¹⁵⁰ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 15-12-04. (Adriana) 22 años.

¹⁵¹ Entrevista a la instructora del gimnasio Body Solid, 17-12-04. (Pilar).

¹⁵² Entrevista a la instructora del gimnasio Body Solid, 17-12-04. (Pilar).

¹⁵³ Las fajas mencionadas son térmicas.

¹⁵⁴ Consiste en un tratamiento estético para reducir tallas, en base a masajes con cremas reductoras en la zona del abdomen, caderas y cintura donde se halla la concentración de grasa, posteriormente se coloca una capa de yeso que permanece entre 4-12 días según el centro estético.

¹⁵⁵ Este tratamiento implica inyectar pequeñas cantidades de medicamentos en las zonas donde se localiza la celulitis, como los glúteos, parte posterior de las piernas y abdomen.

¹⁵⁶ LE BRETON, op. cit., p. 7.

¹⁵⁷ CASTILLO, José, “Cuerpo recreado: la construcción social de los atributos corporales”, en: “La creación social del cuerpo humano”, 4 de septiembre de 1996.

Cada grupo social de acuerdo a su propia jerarquía de valores crea, manifiesta y produce formas de regular y representar el cuerpo, de modo que, todas las modificaciones corporales, son formas para diferenciarse y por otro lado identificarse con sus iguales, sea en la cotidianidad como en momentos específicos (fiestas, rituales religiosos, o momentos de confrontación y conflicto) que momentáneamente asignan un manejo y uso particular al cuerpo, corresponden a un medio de determinar la pertenencia grupal e identitaria.

Partiendo de que la mirada es la forma inmediata de apropiación, y aprehensión de las cosas del entorno. Y de que actualmente las sociedades se han estructurado en función a la arquitectura

*La vida social urbana induce a un crecimiento excesivo de la mirada y a una suspensión o a un uso residual de los otros sentidos (...)*¹⁵⁸

Esto conlleva a una forma excesiva de la utilización constante de la mirada, y lo que se busca es crear estrategias de cómo llamar de manera inmediata la atención del sujeto en tanto consumidor. En este sentido, se genera una dinámica del uso del cuerpo en tanto portador de un sin fin de mensajes.

La mirada sobre el cuerpo no sólo se construye a partir de una auto visualización, es decir, de cómo uno se percibe y desea ser percibido sino que tiene que ver con la mirada del entorno social, siendo éste el que construye las percepciones, las miradas de manera conjunta al ser percibido.

En nuestro caso, el entorno social como la familia y los amigos son lo que han influido en algunas de las jovencitas para optar por el ingreso al gimnasio, ya que son los que indirectamente juzgan sobre la apariencia de las jóvenes y mujeres. El ingreso que se hace por primera vez al gimnasio es generalmente con alguna amiga o familiar¹⁵⁹.

*J: Las chicas, se inscriben al gimnasio ya sea por iniciativa propia, las más jovencitas por iniciativa de sus mamás o de sus papás que las ven más gorditas, entonces las mandan al gimnasio*¹⁶⁰

Posteriormente es continuado de manera individual, por el hecho de haber creado nuevas amistades en el mismo gimnasio o con los instructores.

Por lo general las miradas y el juego de miradas que se realizan en torno al cuerpo, comienzan mas o menos en el colegio a partir de la moda, la vestimenta y un poco las rutinas de educación física, a ser uno de los medios para "voltear" los ojos sobre el propio cuerpo. Así como los círculos amistosos también influyen en base a las miradas y enunciaciones verbales, para que las jovencitas de alguna manera comiencen a fijarse en su cuerpo. En el contexto estudiado, se ha podido verificar que las jóvenes que asisten al gimnasio, han recreado una noción y percepción sobre su propio cuerpo en base a percepciones externas de su entorno social que a partir del ejercicio de la *violencia simbólica* en base a enunciaciones continuas sobre ellas ha incidido en su percepción corpórea en función a un cuerpo socialmente "reconocido".

MB: ¿Alguna vez has escuchado críticas, digamos, de otras personas respecto a tu cuerpo?

*A: Nada, que estaba gorda, que como le queda cierto tipo de ropa, que no debería ponerse cierto tipo de cosas porque digamos no es para ella, entonces no tiene porque usar, ese tipo de cosas*¹⁶¹

*A: Cuando era chiquita, digamos por eso me ha entrado el trauma de que tenía que bajar de peso, me molestaban, me decían que estaba muy gorda para mi tamaño, que nada me quedaba bien, alguna vez cuando me fui a probar ropa alguna tienda, o sea la señora digamos que hizo un comentario cuando tenía unos 13 años, hizo un comentario así medio feo*¹⁶²

*D: Sí, me decían vaca, me decían que estaba gorda y cuando entré al gimnasio y de repente empecé a enflaquecer, me dio gusto así que digan, ay, habías tenido buen cuerpo y me empezaron a mirar y me empezaron a decir "ay qué estás!"*¹⁶³

Las respuestas de las entrevistadas giran en torno a un discurso que es manejado en colegio, donde enunciados como "la gorda", "la vaca", "la pig" van construyendo una noción de cuerpo rechazado. Dichas agresiones o violencias simbólicas están recreando y afirmando en la subjetividad de las entrevistadas un "deber ser" de cuerpo a partir de enunciados del entorno colegial. Justamente a partir de estas previas "sentencias" estereotipadas del cuerpo es que se va a manejar la puesta en escena dependiente de las miradas y vinculada a la moda que exhibe y selecciona a los cuerpos frente a otros.

¹⁵⁸ LE BRETON, op. cit., p. 102

¹⁵⁹ La recepcionista mencionó tres casos en el que asistían madre e hija para que les hagan compañía dentro del gimnasio.

¹⁶⁰ Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 26-11-04 (Juan José)

¹⁶¹ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 15-12-04. (Adriana) 22 años.

¹⁶² Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 15-12-04. (Adriana) 22 años.

¹⁶³ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 16-12-04. (Daniela) 16 años.

En el caso de la última respuesta, la entrevistada asigna un valor simbólicamente agregado como la aceptación del entorno, “me empezaron a mirar”, atribuido al trabajo que comenzó a hacer sobre su cuerpo y al mismo tiempo a reforzar como legítima la idea de cuerpo al que busca asemejarse.

Además del entorno que influye en la subjetividad de las jóvenes entrevistadas, llama la atención que se busca modificar el cuerpo para momentos de “protagonismo ocasional”, como la fiesta de 15 años, la graduación, los matrimonios y eventos particulares donde se busca “mostrar” la “perfección” del momento.

MB: Un poquito en cuanto a tu alimentación tu has hecho dietas o cuidas tu alimentación?

D: Ehh, esa dieta que te digo que he hecho para el matrimonio de mi hermano, se basaba en un desayuno con te galletas de agua y nada más, el almuerzo a veces era un tecito con tu huevo duro y un postre de helado de vainilla y en la noche la cena era salchicha con vainita¹⁶⁴

C: Esa (dieta) la hice por dos semanas para mi graduación, baje tres kilos y paso mi graduación y volvieron los tres pero así a los mismos lugares¹⁶⁵

D: Eh sí, alguna vez he hecho dieta para un evento en especial, pero para toda la vida? o sea para decir ah voy a enflaquecer para siempre no, nunca¹⁶⁶

Es claro que estos eventos especiales, determinan también ciertas actitudes temporales con el cuerpo, como el sometimiento a dietas rígidas, ejercicios o acudir a centros estéticos entre otras estrategias. Paralelamente otros momentos para estar “en forma” son las vacaciones de fin de año, cuando se va a la discoteca¹⁶⁷ o para ir a la piscina, así como menciona la siguiente entrevista

MB: En qué lugares has visto que hay más presión tal vez sobre la imagen del cuerpo, donde observas más que la gente se fije, o en qué lugares o tal vez tus amigas.

A: Digamos cuando uno sale a bailar, se fija con qué polera está, cómo le queda, cuando vas al sauna, a la piscina, acá no es mucho no? pero digamos vas a otro lugar o sea lo primero ahí¹⁶⁸

En este caso se pone en tela de juicio al cuerpo que no está “en forma” pero también se mantiene cierta “alerta”¹⁶⁹ respecto a las miradas en espacios como las salidas entre amigas por las noches, los fines de semana a la 21 de San Miguel (avenida bastante comercial) o las discotecas para “changos” como mencionaba una de las entrevistadas, “de vez en cuando nos vamos a San Miguel o sino nos dirigimos a la discoteca Omnibus”¹⁷⁰ que son lugares de encuentros para grupos juveniles.

Otro aspecto que es necesario tomar en cuenta, es lo que menciona Bourdieu, respecto a que la relación de la mujer con su cuerpo no se reduce a una imagen del cuerpo sino a la apreciación que tienen los otros de éste, el reconocimiento a partir de pautas de percepción y apreciación establecidas de igual manera por los agentes, los cuales van a ser los que se interponen entre el agente y su cuerpo, porque han construido dicho cuerpo en base a esos esquemas¹⁷¹. Según Bourdieu, la dominación masculina en tanto considera a las mujeres como seres percibidos tiende a colocar a la mujer en inseguridad, corporal o de dependencia simbólica, las mujeres existen para la mirada de los demás, en tanto objetos atractivos por lo que dicha dependencia tiende a ser constitutiva de su ser. Necesitan por tanto la mirada de los demás para construirse y están constantemente al tanto de la evaluación que su cuerpo recibirá (lo cual explica el malestar o timidez).

En este sentido, podemos mencionar los intereses sobre el cuerpo en el caso de algunas mujeres de más edad. Como nos comentaba una de ellas “yo estoy aquí para que no perder a mi marido, porque hay otras mujeres y si me ve así, a quién va mirar él”¹⁷²; lo que está mostrando un deseo de construir un cuerpo para otro, en este caso para el marido, midiendo al mismo tiempo su cuerpo en función del cuerpo de las otras, así nos lo menciona otra de las asistentes.

¹⁶⁴ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 16-12-04. (Daniela) 16 años.

¹⁶⁵ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 26-11-04. (Carolina) 22 años.

¹⁶⁶ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 16-12-04. (Daniela) 16 años.

¹⁶⁷ Entre las discotecas que fueron mencionadas por las entrevistadas están Shaliman, Dragon Fly, Santa Locura, TTKos, y Rock House.

¹⁶⁸ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 15-12-04. (Adriana) 22 años.

¹⁶⁹ Por ejemplo observando por las calles o avenidas, ocurre algo particular con las jovencitas, mujeres y en muchos casos también varones, quienes tienden a observar su reflejo en vidrios de negocios, edificios, etc., concentrándose en su cuerpo, sus atributos, su postura, su vestimenta y sobre todo si se ven bien.

¹⁷⁰ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 15-12-04. (Adriana) 22 años.

¹⁷¹ BOURDIEU, La dominación masculina, op. cit., p. 84.

¹⁷² Comentario por una señora que asiste al gimnasio Body Solid.

M: Las mujeres no venimos aquí por salud; pampalinas!, venimos para sentirnos bellas, para lograr uno que otro cuerpo que hemos visto en alguna revista, para no perder al marido”¹⁷³

J: Había una señora que se estaba divorciando de su esposo y ella decía que tenía que ponerse bien para que él cambie de opinión, me ha dado mucha pena, es un caso extremo hemos tratado de ayudarle mucho, pero son cosas de la vida, o sea un mundo aparte, pero hay cosas reales ‘quiero que mi marido cambie de opinión se esta divorciando y quiero verme mejor’.¹⁷⁴

Esta concentración en su imagen coloca en una relación de miramiento entre mujeres, produciéndose una especie de control entre ellas, como el ejemplo a continuación que menciona lo ocurrido en una cena, donde la misma entrevistada comenta que invitó a sus amigas a disfrutar el postre, cuando todas se habían servido y al verla servirse una ración insignificante de flan, recibió inmediatamente un montón de críticas en torno a que ella quería que las demás engorden.

En este sentido, hay dos aspectos relevantes, primero el caso de las más jóvenes donde el deseo de modificar el cuerpo tiene que ver con el ponerlo en escena en momentos específicos como la fiesta de 15 años, la graduación, o espacios como la disco, las salidas de paseo por los negocios de la 21, donde la imagen del cuerpo prevalece a través de la vestimenta. Y el caso de las mujeres mayores quienes afectadas por el pasar del tiempo, la modificación del cuerpo asumen una suerte de competencia¹⁷⁵ respecto a los otros cuerpos, pero en tanto un cuerpo construido para otros.

3. Imaginarios corpóreos en las jóvenes del gimnasio Body Solid

3.1 Valoraciones corporales

Así como existen una infinidad de grupos sociales, cada grupo mantiene dentro de sí sus propios códigos simbólicos como también códigos estéticos. Del mismo modo existen múltiples cuerpos que van a caracterizar a los grupos pero también van a querer a través del cuerpo, buscar legitimidad dentro su propio espacio, sin embargo hay también una constante lucha entre todos los cuerpos por distinguirse y querer posicionarse como el legítimo. Hoy en día, el cuerpo que la sociedad está manejando como homogéneo es aquel que se enmarque dentro de los cánones estéticos establecidos por el mercado de consumo.

Uno de los medios que ha contribuido a homogeneizar las concepciones del imaginario de cuerpo, ha sido la industria de la imagen y la publicidad como creadora de imágenes¹⁷⁶, convirtiendo al cuerpo en mercancía con un modelo establecido y adecuado para buscar mayor consumo. Las imágenes van asociadas a una forma de cuerpo fruto de la actividad física.

De este modo se ha llegado a democratizar una imagen de cuerpo a partir del consumo visual como modelo a esculpir. Dicha democratización ha llevado al ideal de “lo bello”, a perseguir dicho cuerpo por distintos sectores sociales ya sea en mayor o menor grado, pero muy particularmente por aquellos más jóvenes. La búsqueda de este cuerpo hace que cada una de las jóvenes esté sujeta a “pelear” con su cuerpo para obtener el cuerpo ideal, convirtiéndose en una victoria social al beneficiarse y lograr obtener algo más a partir de lograr el cuerpo considerado ideal.

Las valoraciones del cuerpo, partiendo desde la alimentación, salud, la higiene hasta su relación más pública como la puesta en escena, la apariencia, la moda, han ido generando y posesionando socialmente el cuerpo delgado como el valorado estéticamente, tanto para varones como para mujeres. Las industrias mediáticas a través de los comerciales, programas musicales, series, noticiosos, reflejan la imagen ideal ya sea de cuerpos masculinos y con mayor énfasis de los femeninos reproduciendo modelos de cuerpo que hoy en día muestran el estereotipo, estilizado, delgado, con músculos tonificados en todas las áreas, brazos, piernas, glúteos, etc., hecho que llega a visibilizarse de manera más comercial en telenovelas, comerciales, los certámenes de misses o las interminables pasarelas de modelaje.

¹⁷³ Comentario de Mónica, señora de más o menos 45 años de edad que asiste al gimnasio 2 años.

¹⁷⁴ Entrevista a la administradora de Elite Gym, 21-02-05. (Janeth Mayorga).

¹⁷⁵ La mirada entre las mujeres, se construye a partir de la competencia, en tanto tienden a medirse corporalmente con los otros cuerpos, sin embargo esta “medida intercorpórea” corresponde a una intersección de los ojos masculinos, esto es, el mirarse con el recelo de los ojos legitimantes masculinos, en tanto son los dotadores de las pautas de reconocimiento y de prioridad a los cuerpos con la simple observación de cuerpos femeninos. Así, la mujer se mira en medida de las otras, como espejo de comparación, con parámetros estéticos que llevan a desvalorizarse entre las mismas, esto es, a partir de fijarse en nimiedades o en exageraciones de la vestimenta, arreglos, en actitud negativa en relación a estas, tildándolas de feas, mujerzuelas, ofrecidas, etc.

¹⁷⁶ BERNARDEZ, Asun, “Cuerpos imaginarios: ¿exhibición o encubrimiento de las mujeres en la publicidad? en: www.ucm.es/info/per3/cic/cic5ar5.htm+cuerpos+imaginarios&hl=es

Respecto a las valoraciones del “deber ser” en cuanto al cuidado físico en el gimnasio Body Solid, se ha especificado que hay un cuidado de todo el cuerpo, poniendo algunas más énfasis en la cintura y el abdomen, lo que significa la imitación de un imaginario corpóreo. Otro de los atributos valorados en tanto “ideal” es la estatura, los parámetros que consideran los valorados son entre los 1.65 a 170 cm. a más, lo cual implica las piernas largas como valor estético y la estatura ingresa a ser un rango clasificatorio en los concursos de “las bellas”, hay sin embargo otros espacios donde se exige este tipo de característica¹⁷⁷.

El punto relevante para poder analizar la relación peso-delgadez, tiene que ver con las apreciaciones que las jóvenes tienen respecto al peso ideal, que es el parámetro para verse delgadas. Son los instructores quienes manejan tablas de estatura y peso (ver Anexo 3), que establecen el peso adecuado de cada persona, dependiendo de las variables como estatura y contextura según las cuales se entra en un rango de peso individualizado. Las jóvenes que ingresan al gimnasio tienen como indicador para iniciar su trabajo corporal su peso, por ejemplo el caso de una jovencita de 20 años, que media 1.68, con un peso de 45 buscaba pesar menos de 45 Kg. un peso bastante bajo respecto a su estatura. Casos como estos llevan a seguir “matándose” en realizar los ejercicios dentro del gimnasio por mas tiempo para lograr su objetivo.

Otras características que forman parte del imaginario valorado es el color de piel, ojos y pelo, que son atributos que no pueden modificarse, pero sí camuflados, cubiertos o cambiados temporalmente, por ejemplo las decoloraciones o pintados en el caso del pelo o los lentes de contacto, los tacones para verse más altas, etc.; a continuación veremos las valoraciones respecto al color de piel.

Cuadro 18
Color de piel que consideran valorado

| color de piel valorado | N | % |
|------------------------|----|-----|
| blanco | 6 | 11% |
| trigueño | 14 | 25% |
| moreno | 2 | 4% |
| bronceado | 30 | 55% |
| oscuro | - | - |
| nr | 3 | 5% |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

A pesar de que en el gimnasio el color de piel que prevalece es el blanco, en las encuestas un 11% tenía preferencia por el color blanco, como en el caso de una de las jóvenes cuando se le preguntaba sobre las valoraciones de la piel respondió “por supuesto el blanco!”¹⁷⁸ con aire exclamativo y énfasis bastante marcado. Pero un 55% del grupo encuestado, valora un “estado” del color de piel, es decir, el bronceado¹⁷⁹, aspecto que tiene que ver con la moda y que esta llevando a incrementar las camas solares en los centros de estética y gimnasios. Consideremos también que hay un 25% que señaló tener preferencia por el color trigueño (que es un color entre el moreno y el rubio), que es algo similar al bronceado. La confluencia de personas de color de piel trigueña al gimnasio no era tan evidente y pocas eran las jovencitas de piel morena.

Siempre con relación al color de piel, el gimnasio realiza el pintado sobre el cuerpo que corresponde a una pintura color bronceado o dorado por medio de un aparato especial que pinta el cuerpo y deja un color bronceado durante mas o menos 3 a 4 días, esta opción de pintado es más realizada por personas en fase previa a ingresar a una competencia de algún evento de fitness o fisiculturismo.

¹⁷⁷ Se podría tomar como ejemplo a las instancias de las fuerzas armadas (Colegio Militar, Fuerza Naval, Anapol, Fuerza Aérea, etc.) donde uno de los requisitos refiere a la estatura pidiendo como mínimo 1.65 metros.

¹⁷⁸ Comentario de una de las encuestadas, cuando se le hacía la encuesta.

¹⁷⁹ Una de las jóvenes al realizarle la entrevista mencionaba que le encantaba el bronceado de su instructor.

3.2 El anti- cuerpo

Los sujetos sociales se hallan casi siempre en un deseo insatisfecho en cuanto al “orden natural” de su cuerpo, lo cual ha desplegado una serie de técnicas e instrumentos para reinventarse un cuerpo, una imagen, una apariencia.

Básicamente la modificación busca crear una apariencia más positiva en tanto logra satisfacer el deseo, pero está marcando un rechazo en tanto no hay aceptación del propio cuerpo que cada uno porta, es decir, el modificar el cuerpo existe un cuerpo previo al que denominaremos “el anticuerpo”. Veamos como se constituyen los anticuerpos según los parámetros del cuerpo ideal.

MB: hálame de las características importantes digamos en un cuerpo de mujer.

CM: Una mujer debe tener lindas piernas y hermoso trasero es lo primero que le miran, pero no sé si hay características importantes, o sea puede ser cuerudísima y si tienes el brazo con una pelanca chorreada nada que ver o sea, reflaca o sea apenas comes te metes un apio a medio día y que sé yo, caminas y ves celulitis en el trasero, entonces medio que no sé, o sea, toda estructura de cuerpo tiene que ser saludable¹⁸⁰

Dichos anticuerpos corresponden descriptivamente a un cuerpo “gordo”, “chorreado”, “celulítico” que consiste en la concentración de grasa en partes del cuerpo como la cintura, piernas, cadera y abdomen, tales enunciaciones refieren a la negación de un cuerpo, las jóvenes manifiestan un rechazo a las carnes, la grasa, o en otros casos a la excesiva musculación que representan a este anti-cuerpo, así lo manifiestan las afirmaciones

A: Ahh, bueno la verdad es que el spinning lo hago para desahogarme, digámoslo así y los aparatos porque digamos he visto así una changa así superflaca, pero toda fofa y he dicho ‘nooo!’ yaaa o sea mi mamá me ha dicho ‘haz aparatos y ya no vas a tener eso’¹⁸¹

MB: Y si hablamos del cuerpo de la mujer en La Paz?

CM: El típico rollito de costado, o sea hasta para vestir le pelan tienes un rollito a un ladito y en vez de ponerte un jean que te la disimule no, el jean tiene que ser super-bajo se lo ponen re-bajo y ves esa medio que pancita queriendo chorrearse a un lado y vos; ay Dios mío! ¿no tienen espejo?, o sea uno luce lo que puede lucir, si te está sobrando un poquito, bueno salvo en el gimnasio digamos que es un lugar donde vienes a entrenar y se supone que estas pa` corregir defectos, en la calle medio que tienes que vigilar cuanto de la moda puedes aprovechar y cuanto no, ¿no?¹⁸²

La forma de vestir viene a ser lo que “delata” ante los ojos de las jóvenes de manera inmediata el reconocimiento del cuerpo y el anticuerpo que tiene como espejo al cuerpo legítimo.

3.3 Auto percepciones y resignificaciones corpóreas

El realizar los ejercicios y obtener logros como el de perder peso, reducir tallas, o como menciona una de ellas “que te entre la ropa” son formas de autopercepción las modificaciones del cuerpo

A: Estaba pesando casi 70 kilos, ahora estoy entre 58, 59, o sea ya tengo rebote, 58, 59, quisiera bajar un poco más llegar a 55 y de ahí mantenerme, entonces me falta todavía un poco¹⁸³

MB: En qué te concentras principalmente, qué es lo que quieres, porqué estás yendo.

K: para dar un poco de forma, para definir a mi me encantaría definir abdominales, pero es bien difícil sacar líneas, a los costados sí pero al centro no, eso, brazos, que sean más delgados, eso, básicamente eso, quería reducir pierna y lo he logrado, ahora está bien digamos ¿no? se veía bastante gruesa, en cambio ahora se ve más delgada y más definida también¹⁸⁴

Estas autopercepciones llevan por un lado a sentirse bien, pero también llegan a crear nuevas metas y a reconsiderar nuevos parámetros corpóreos. Es así, que a partir de una asistencia periódica al gimnasio, comienzan a asumir otros significados que van a diferir de los iniciales, que si bien era el de verse básicamente delgadas, pasan a buscar otro tipo de exigencias sobre ese el mismo como el buscar un cuerpo marcado, es decir, con músculos que se visibilicen disimuladamente y demuestren firmeza.

¹⁸⁰ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 26-11-04. (Carolina) 22 años.

¹⁸¹ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 14-12-04. (Analía) 18 años.

¹⁸² Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 26-11-04. (Carolina) 22 años.

¹⁸³ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 15-12-04. (Adriana) 22 años.

¹⁸⁴ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 08-11-04. (Kattia) 30 años.

MB: *¿Cómo quieren verse las chicas?*

K: *Quieren verse definidas, musculosas y tonificadas, pero la cuestión de musculatura no grande, o sea que el músculo si se note pero se note marcado, no grande sino marcado y delgado*¹⁸⁵

Al mismo tiempo hay curiosidad por parte de las asistentes respecto a las que tiene un buen cuerpo preguntándose “como lo hacen” por lo que es evidente una transmisión de conocimiento entre las asistentes como por parte de los instructores, ya sea en torno a dietas, los modos de hacer los ejercicios, el cuidado de la alimentación, el conocimiento los músculos por trabajar, los ejercicios y máquinas adecuadas para cada uno de ellos, etc.

Las jóvenes entonces, tienen el interés de poder tener un cuerpo marcado, es decir, que el músculo pueda notarse de manera sutil, que no sea musculatura grande, sino algo marcado. El grupo de las mujeres mayores, tiene como objetivo de igual manera verse delgadas, teniendo como mencionan “la edad en contra”, vienen a rebajar y a tonificar el cuerpo o como mencionan ellas a que “no se caiga”, por lo que el estar en constante trabajo corporal hace que se vean con un cuerpo “mantenido”.

En este sentido, se puede también ver que estas resignificaciones del cuerpo, para las jóvenes, se produce después de “morar” cierto tiempo dentro el gimnasio y de adquirir nuevos conocimientos que renuevan cada vez la intención inicial de cuerpo, si bien el atributo como la delgadez permanece estática, se reformulan nuevas metas corpóreas que tiene que ver con percepciones minuciosas de los modelos y prototipos de cuerpos que son mencionados en el gimnasio entre las mismas chicas y los instructores.

4. El arte de esculpir los cuerpos

4.1 Cómo se modifica un cuerpo

Diseñar un cuerpo, cambiarlo, manejarlo refiere a un manejo de una serie de saberes. En este acápite nos sumergiremos en un acercamiento subjetivo en cuanto a la construcción imaginaria del cuerpo. El mercado propone al cuerpo ideal al extremo de construirlo y aceptarlo como un objeto más del consumo visual y masivo, genera también la dinámica en torno a la demanda de “verse bien”, asumida casi como una exigencia social.

Esta exigencia social llega a desarrollarse en ámbitos laborales, difundirse de forma mediática y también en las relaciones cotidianas, no es difícil encontrar una serie de anuncios sobre requerimientos como “buena presencia”, o el de “incluir foto” que aunque no refiere directamente al cuerpo es una pauta basada en la imagen. Y mientras haya mayor distinción en una empresa de cualquier rubro, los requisitos, la apariencia, la imagen y todo lo que implique “verse presentable” está adquiriendo connotaciones basadas en el cuerpo, el físico, teniendo en cuenta el ideal homogéneo y difundido por todos lados.

Un ejemplo que sin duda ha creado controversia ha sido la declaración de la miss Bolivia en el certamen realizado el 2004 en Quito-Ecuador donde asumía como legítimo un tipo de corporalidad de un determinado grupo étnico y negaba otro¹⁸⁶. Dichas declaraciones marcaban diferencias bastante racistas entre una región y otra, apoyándose además en pautas como el idioma y rasgos fisonómicos occidentales afirmándolos como legítimos.

La declaración mencionada, responde a una lucha por la búsqueda de legitimidad como privilegio social, frente a los otros, aferrándose a parámetros como el idioma, pero sobretudo a rasgos físicos valorados y legitimados en contraposición y negación de otros, en este caso del indígena.

4.2 Clasificación de cuerpos

El acudir al gimnasio, realizar un trabajo del cuerpo, construye a su vez un conocimiento selectivo y clasificatorio de cuerpos lo cual implica también convertirse en observadoras de cuerpos tanto en el gimnasio como en el entorno social. La clasificación que comúnmente se maneja ya sea en apreciaciones, comentarios, formas de nombrar a alguien o incluso insultos, se basan en tres coordenadas básicas la flaca, la intermedia o normal (que no es ni flaca ni gruesa) y la gorda que refiere a un cuerpo grueso.

¹⁸⁵ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 18-11-04. (Kattia) 30 años.

¹⁸⁶ La respuesta que dio a la sobre la concepción de su país fue la siguiente “Desafortunadamente la gente que no conoce mucho sobre Bolivia, piensa que todos somos indios del lado oeste del país. Es La Paz la imagen que refleja eso, esa gente pobre, de baja estatura y gente india...Yo soy del otro lado del país, del lado este, que no es frío, es muy caliente. Nosotros somos altos y somos gente blanca y sabemos inglés y ese concepto erróneo de que Bolivia es sólo un país andino está equivocado”, La Prensa, La Paz – Bolivia, 27-05-04

MB: crees que todas las chicas tienen el mismo cuerpo, tienes alguna clasificación de cuerpos o alguna que hayas escuchado...

CM: Las más típicas son las flacas, las que están bien, las que están gordas no (risas), pero hay diferentes estructuras de cuerpo, hay gente que por constitución tiende a ser más delgada, entonces puedes ser delgada y si asistes a un gimnasio puedes estar delgada pero tonificada, hay gente que tiene mucho más curvas en el cuerpo, son chicas más rellenas pero igualito puedes meterle gimnasio y ser un poco más musculosa¹⁸⁷

Este tipo de clasificación corresponde a un lenguaje cotidiano que también viene a ser usado en situaciones ajenas al gimnasio, como el colegio

MB: Y porqué has decidido entrar al gimnasio y no entrar a qué sé yo, Tae kwon Do o karate?

D: Como te digo en mi colegio son muy especiales, por ejemplo yo era la vaca de mi promoción¹⁸⁸

Afirmaciones como estas responden a una descalificación entre las mismas jóvenes que enunciativamente llega a afectar la subjetividad de las personas, lo cual también va llevar a reproducir este tipo de valoraciones y desvaloraciones en torno al cuerpo como el en colegio.

Del mismo modo entre las jovencitas el lugar de mayor exigencia se va a concentrar en el juego de miradas aplicadas sobre ellas, esto va a significar mantener una doble concentración, primero en su propio cuerpo y los modos que se va dar para construirlo y tomarlo aceptable y también en las miradas de su entorno, quienes son las que califican constantemente el cuerpo.

Dentro el gimnasio se va socializando otro tipo de connotaciones que tiene que ver con nominaciones comparativas

MB: Tu crees que hay una clasificación o cuerpos distintos ya que trabajas en el mundo del gimnasio?

S: Exactamente, es lo mismo, hay chicas que son gruesitas, que no se las ve gordas pero se las ve gruesitas, hay chicas que son bien delgaditas y hay chicas que son bien redonditas, has debido escuchar en chicas, la chica que tiene forma de manzana, la chica que tiene forma de pera y la que tiene no me acuerdo de otra cosa, pero esos son términos muy habituales¹⁸⁹

MB: Nombres que hayas escuchado, respecto a un determinado cuerpo, dentro el gimnasio, de una chica respecto a otra

J: Por eso te digo, cuerpo de manzana, todo redondo, o sea que no encuentras nada, o que te digan cintura de huevo, o sea que nunca vas a encontrar un huevo con cintura, a modo de chiste ¿no? (se ríe) ¿no? ese tipo de cosas, pero sin ninguna maldad, porque la mujer pacaña ya se está concientizando en qué partes tiene que darle más trabajo, que es en la parte de la cintura, la pierna¹⁹⁰

M: Si, he escuchado bastante hay mujeres, pero eso más creo que es característico de los lugares calientes, tropicales donde las piernas y las caderas son más prominentes, eso digamos que es como un triangulo normal¹⁹¹

A: Un cuerpo de pescado, la cintura de un pescado, como todo el mundo dice, entonces si quieren llegar a un cuerpo de sirena, no tener un cuerpo de un pescado, tienen que saber trabajar bastante¹⁹²

Además de la clasificación general que se hace del cuerpo como el de la contextura (delgadas, flacas, mastucas y los cuerpos gruesos o gordos) o el de la estatura, (altas, medianas y bajas) que son constitutivos transversalmente de todos los cuerpos. Existe otro tipo de clasificación dentro del ámbito del gimnasio, como el cuerpo pera, que responde a un engrosamiento en la parte inferior, como las caderas y piernas. Y el cuerpo manzana con tendencia contraria a la de la pera (ver Anexo 4), que refiere a un cuerpo grueso en el abdomen con tendencia a adquirir una forma redonda¹⁹³.

¹⁸⁷ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 26-11-04. (Carolina) 22 años.

¹⁸⁸ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 16-12-04. (Daniela) 16 años.

¹⁸⁹ Entrevista al instructor del gimnasio Body Solid, 22-11-04. (Saúl).

¹⁹⁰ Entrevista a la administradora de Elite Gym, 21-02-05. (Janeth Mayorga).

¹⁹¹ Entrevista a una asistente al gimnasio Body Solid, 09-12-04. (Maria Eugenia) 39 años.

¹⁹² Entrevista al instructor del gimnasio Body Solid, 20-12-04. (Agustín).

¹⁹³ Otra clasificación, pero que no ha sido mencionada en las entrevistas refiere al cuerpo pepino que tienen forma alargada, sin grandes diferencias entre el tamaño de los hombros, las caderas y la cintura.

El insulto o el halago es algo que va muy conectado al cuerpo, a los rasgos físicos y a los atributos que se tengan o no, estos son los que repercuten sobre las jovencitas en cierto grado ya que es una de las causas para que comiencen a fijarse con mayor rigurosidad en sus cuerpos y las lleva a ir a un gimnasio.

Otro tipo de nominaciones que entran al marco burlesco o despectivo por la asimetría corpórea y la forma del cuerpo son el cuerpo pajarito como lo describe a continuación

J: La mujer paceña siempre peca de engordar de toda la parte de arriba y aplanarse toda la parte de la abajo o volverse delgada, como un tordito, es un término que se utiliza ¿no? que son los piecitos de pajarito y lo de arriba ya imagina.¹⁹⁴

O nominaciones como la cintura de huevo, cintura de pescado, o la flaca sin cadera, como también las nadadoras, nada por delante y nada por detrás, o la plana. Simultáneamente existen otros calificativos pero en relación al buen cuerpo, como 'la cuerpuda'¹⁹⁵ o 'la buenota', 'la piernuda', 'un avión'¹⁹⁶, que van a corresponder a nominaciones usadas con un sentido valorativo.

4.3 Prototipos corpóreos dominantes

Las jovencitas en el gimnasio manejan un prototipo de cuerpo muy ligado a los valores que han sido descritos con anterioridad, donde la regla de la delgadez se convierte en norma; posteriormente atributos como la tonicidad, el bronceado, etc., fueron introduciéndose a través de la moda. Las descripciones de cuerpos ideales que mencionan están conectados directamente a imágenes de los medios que las hace estar al ritmo de las modificaciones de cada actriz o personaje mediático, de este modo las críticas sobre los cuerpos de personas famosas a nivel internacional como nacional reafirma la noción y la manera de cómo están concibiendo el cuerpo en su imaginario.

MB: Crees que hay preferencia aquí por los cuerpos, por algún cuerpo?

D: Es claro, porque ahora nos estamos basando en los modelos, las Magníficas influyen mucho, porque las Magníficas tiene, yo qué sé, por aquí se le notan las costillas y adelante unas súper abdominales y eso ya imagina, o sea como que ya es su objetivo de ver en todas y si no tienes ese cuerpo ya te creen obesa o yo qué sé, flácida o flaca sin forma si¹⁹⁷

Afirmaciones como esta donde el referente son las modelos o las magníficas como en este caso, esta haciendo un llamado a incluirse o encajar dentro el cuerpo de estas personajes, considerando el prototipo a seguir.

MB: El cuerpo ideal tanto de tu pareja y en el mundo público quien crees que de las mujeres tiene un bonito cuerpo

A: Me encanta el cuerpo de Jennifer López, si porque Britney Spears ha engordado mucho, yaaa si Jennifer López tiene el abdomen, tiene lo que yo quiero, tiene toodo así yo quiero ser y me gustaría ser así, tiene un busto digamos moderado tiene los brazos con un poco de músculo, no marcados pero tiene un poco, los tiene duritos se nota, tiene el abdomen yo que sé, un poco sobresalido y tiene una línea, eso me encanta, me encanta, pero no es como las magníficas que aquí a un lado se les nota la costilla, es horrible, y las piernas las tiene bien formadas, ese es el cuerpo que yo quiero¹⁹⁸

Los jóvenes en este sentido salen de los esquemas anteriores negando el verse redonditos o fisiculturistas que era la tendencia hace algunos años atrás, los ideales de las jóvenes son buscados en las imágenes delgadas con musculatura que solo marque el cuerpo de manera sutil.

MB: Qué exigencias has tenido vos de algunas chicas o con qué frases te han venido, yo quiero esto, en que se concentran las chicas en general

S: Ahhh la mayoría quiere ser como cierta modelo famosa, como cierta actriz famosa, o persona famosa de algún medio, como por decirte algunas...hace unos años, no sé, ya pasó de moda, Madonna, todas querían tener los hombros de Madonna, se veían las clavículas, el brazo definido, no sé, los brazos definidos, marcados, el abdomen marcado. Ahora la tendencia se va un poco más a otras actrices, en varones lo

¹⁹⁴ Entrevista a la administradora de Elite Gym, 21-02-05. (Janeth Mayorga).

¹⁹⁵ Según se ha podido notar en el sentido común, la cuerpuda, corresponde a un cuerpo que tiene atributos grandes como el busto, las piernas y glúteos, una cintura visible, todo bastante proporcionado.

¹⁹⁶ Este es un término frecuentemente usado entre varones y se refiere a cuando entre ellos ven a una chica que se ve bien.

¹⁹⁷ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 16-12-04. (Daniela) 16 años.

¹⁹⁸ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 16-12-04. (Daniela) 16 años.

mismo, quiero el abdomen de Brad Pitt me dice, el físico me parece ideal, no muy grande, pero si marcado no algo tan grueso, no quiero verme como esas fotos de las revistas de fisicoculturismo en general en varones, los adolescentes no tienen el objetivo de verse grandes y gordos¹⁹⁹

P: Ahora ya no son flacas esqueléticas, por el caso de esas modelos que las han pescado anoréxicas apunto de morirse y demás, ahora predeterminan la talla, el tipo de masa muscular. El cuerpo ideal por ejemplo, son las modelos de Victoria Secret (ver Anexo 5) ellas si tienen masa muscular, es muy diferente una modelo de pasarela de París, esas son huesudas, son flacas, pero una modelo Victoria Secret esta totalmente torneada es (...) ya ves todo tiene que ver con la moda, ahora el boom de los noventa, del noventa y cinco hasta la fecha, es el cuerpo Victoria Secret, por eso es que hay el boom de las siliconas, claro que aquí debes estar estándar con la misma.²⁰⁰

A: A ver...mmm, Beyoncé²⁰¹ (¿porque?), Porque digamos que no es flaca, gorda no es, pero tiene un buen cuerpo²⁰²

D: Hay una Magnífica que era la del año pasado que está aquí en ésta de la (gigantografía) de coca cola light que está con sus piernas levantadas, ese cuerpo me gusta, no es como las últimas flacas y musculosas al mismo tiempo²⁰³

Las afirmaciones arriba son un seguimiento de imágenes que las hace consumidoras de un tipo de cuerpo, en medida de su propio cuerpo, en constructoras virtuales hacia un cuerpo idealizado socialmente e internalizado de manera preponderante, en tanto buscan satisfacer su deseo de verse como el imaginario.

4.4 La auto-negación extrema del cuerpo

La presión y exigencia no solo social sino familiar y del entorno amistoso que asume y exige un cuerpo y enarbola códigos estéticos lineales como metas colectivas han sido suficientes para crear el deseo de verse como el entorno pide esto ha conducido a casos extremos de bulimia y anorexia²⁰⁴ que constituye como estado de inanición y de enflaquecimiento extremo debido a la privación o reducida ingesta de alimentos. La bulimia se caracteriza por alternar períodos de restricción alimentaria con atracones seguidos de vómitos autoinducidos o por el uso de laxantes o diuréticos. Dichas enfermedades están concentradas en los grupos más jóvenes y entre estos los grupos femeninos, en el gimnasio se ha podido encontrar algunos casos respecto al tema

S: Hace poco tuvimos que evitar el ingreso a una persona que estaba haciendo 3 horas de spinning al día, que es un ejercicio muy intenso, yo la ví, me di cuenta, primero hablé con ella, ella me dijo que estaba gorda, ahí te das cuenta ya cual es el problema me dijo que no, que estaba gorda, que había aumentado de peso, estaba extremadamente flaca, su brazo era no sé, dos de mis dedos y empecé a notar que venía justamente varias horas, me acerqué, le pregunté ¿estas bien?, ¿estas comiendo?, me dijo que estaba engordando, esa ya es una mala señal²⁰⁵

MB: Has encontrado algún caso de anorexia, bulimia o chicas que exceden el tiempo dentro del gimnasio?

J.J: Muchas veces, desde un desmayo en una clase de spinning o las trotadoras aquí, debido a que consumían unas pastillas para supuestamente quemar grasa y no tener hambre, aparte de eso que solamente estaban todo el día con ensaladas, agua y se dedicaban a gastar, gastar calorías, entonces eso es un extremo y en aparatos una chica casi se desmaya, casi porque mas bien que la vimos a tiempo y la hicimos parar. Y en spinning sé que varias veces se han desmayado, en una ocasión una chiquita de aproximadamente 18 años que media como 1.62 y que pesaba 39 kilos (...) ella vivía solamente de agua, odiaba los espejos y lo que quería era gastar en el día mas de 4000 calorías.²⁰⁶

¹⁹⁹ Entrevista al instructor del gimnasio Body Solid, 22-11-02. (Saúl).

²⁰⁰ Entrevista a la instructora del gimnasio Body Solid, 17-12-04. (Pilar).

²⁰¹ Beyonce es una artista americana cantante de música pop. (ver Anexo 5).

²⁰² Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 15-12-04. (Adriana) 22 años.

²⁰³ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 16-12-04. (Daniela) 16 años.

²⁰⁴ Entre las consecuencias más comunes y extremas sobre este culto corpóreo se han manifestado como problemas sociales la anorexia y la bulimia, efecto de una negación extrema en tanto su fin último es la eliminación inconsciente del cuerpo.

²⁰⁵ Entrevista al instructor del gimnasio Body Solid, 22-11-04. (Saúl).

²⁰⁶ Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 26-11-04. (Juan José)

O el caso de una compañera que se hallaba en circunstancias similares cuando le preguntamos sobre si conocía algún caso cercano.

MB: has escuchado algún caso de anorexia cerca de tu círculo de amigos?

A: Sí, una amiga que digamos no comía nada, que le gustaba hacer comer a la gente pero ella no comía nada, y si porque tenía digamos una invitación cualquier cosa, digamos ese rato iba al baño y vomitaba todo o sea que era como que anorexia porque evitaba como sea pero cuando no tenía otra opción que comer vomitaba todo, anorexia y bulimia al mismo tiempo²⁰⁷

Este tipo de conducta alimentaria se concentra en sectores que tienen un alto consumo mediático, como los jóvenes de un determinado sector social, prevaecientemente alto. En el gimnasio se han presentado tres casos, entre los cuales se ha tenido que pedir a las jovencitas abandonar las sesiones debido a la condición extrema en la que se encontraban. Un ejemplo particular era el caso del primo de una de las asistentes de la edad de 12 años que tenía sobrepeso, que asistía a otro gimnasio y que “estaba traumatado” con su peso, tanto así, que cuando lo llevaba a comer una hamburguesa o a tomar una coca cola, él se pedía agua o un jugo, pero nada de comida. Casos como estos desde temprana edad son los que están evidenciando esta cultura extrema del cuerpo y recurriendo a acciones nocivas para la salud. Llama la atención el extremo de cuerpo al que se aferra el grupo afectado.

La imagen corporal que estos enfermos tienen de sí mismos no es una imagen erróneamente elaborada, algo fijo, equivocado. Es más bien una idea imprecisa, realmente no tienen una imagen corporal. Su actitud es por tanto, de rechazo a una imagen inexistente²⁰⁸

Evidentemente el extremo corpóreo termina representado por una no imagen y por ende una negación de cuerpo al extremo de anularlo por completo. Otro ejemplo dentro el gimnasio era lo que mencionaba la responsable de recepción, quien nos comentaba que en ocasiones cuando ingresaba al baño, sentía olores de vomito, mencionaba que al gimnasio asistían jovencitas anoréxicas. Ella las describe: “eran blancas y esqueléticas, una se quedaba 3 horas en la trotadora” otra de ellas “hacia una hora de spinning por la mañana y otra hora por noche”, mencionó también que en una ocasión “casi se rueda las gradas”, “una de ellas pesaba menos que mi hija, mi hija pesa 35 y ella quería llegar a 25 kilos”, “tenían los ojos hundidos, los huesos del cuello se le notaban, las manos bien delgadas” incluso “sus senos eran pequeños y uno mas caído que el otro” “daba miedo”, “venía y me decía ‘estoy gorda’ y era esquelética”²⁰⁹. Del mismo modo una jovencita del gimnasio comentaba el caso de una niña de entre unos 14-16 años que tenía serios problemas de anorexia, “se quedaba como 3 horas en el gimnasio” era extremadamente delgada, tuvieron que hablar con los instructores para que pongan al tanto del problema a la madre y posteriormente la sacaron del gimnasio por su salud.

Dicha enfermedad es considerada como una de las enfermedades sociales en cuanto a los desordenes alimenticios, actualmente estos casos si no son tratados de manera inmediata son irreversibles y llevan a la muerte²¹⁰ de la persona. Dicha enfermedad se verifica en espacios donde existe una exigencia corpórea muy fuerte y donde la negación del cuerpo llega a extremos enfermizos.

4.5 Los mitos sobre el cuerpo

Algo interesante que se ha podido constatar por medio de las entrevistas, son una serie de mitos y prácticas que se aplican sobretodo a las niñas cuando se encuentran en edades tempranas para formar el cuerpo.

Les ponen también o una cintita o una cadenita de oro, porque supuestamente eso va afinando la cintura, de la niña o de la bebe, pero es absolutamente relativo, pero conozco gente gordita, muy gordita que todavía mantiene su cinta, no? No creo que sea muy cierto.²¹¹

Estas prácticas, se transmiten de manera verbal entre las mujeres que tiene hijas recién nacidas y ingresan a ser saberes de sentido común algo así como el de un saber casero

MB: Alguna anécdota o comentario que hayas escuchado, un mito sobre el cuerpo, por ejemplo que a las bebes cuando recién nacen les colocan una faja, un botón, para que cuando crezcan tengan una cintura perfecta algo así

²⁰⁷ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 15-12-04. (Adriana) 22 años.

²⁰⁸ CISNEROS, Pilar, Una perspectiva sociológica de la anorexia y la bulimia, www.uclm.es/profesorado/ricardo/Docencia_e_Investigacion/PilarCisneros.htm

²⁰⁹ Comentario realizado por la recepcionista del gimnasio.

²¹⁰ Analía, una de las jovencitas entrevistadas, comentaba que su padre era medico endocrinólogo quien ha atendido serios casos de anorexia, “una de ellas murió en sus brazos”, dijo, por el hecho de que era un caso extremadamente avanzado.

²¹¹ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 18-11-04. (Kattia)

CM: *Una amiga mía, su madre la fajó, pero toda la infancia hasta sus 15, 16 años que ella esta todavía formando cuerpo su mama la mantenía fajada la cintura mañana tarde y noche, la tipa es un palo, literalmente un palo*²¹²

A: *Antes decían que tenías que ponerte faja a la cintura o sino ponerte o sea esas fajas como tienen para que digamos tu cuerpo se acostumbre y se amolde a eso*²¹³

P: *Desde bebés, o sea la que tiene el ombligo salido te va a decir, es que esa no le han fajado, no le han puesto la monedita o el botón, no le han fajado, y como está de moda el arete, los pircings, entonces ahí dicen los señores, esa no le han fajado, esa ha sido así. Por ejemplo mitos de las chicas que han usado andador, son caderotas, las que usaron andador tienen la cadera muy ancha, que más... otro mito, de las fajas si sé después del parto*²¹⁴

A: *Cuando una niña nace se le está indicando desde un principio se les tiene que fajar, que no aumente su cintura, se preocupan por eso y no están teniendo miedo de arruinarse sus riñones*²¹⁵

La fijación para con el cuerpo lleva incluso a las madres a preocuparse del cuerpo de sus hijas desde temprana edad, esto desde los primeros meses de existencia, por lo que recurren a estrategias como poner alguna joya de oro, o fajar las piernas o cintura, esto está indicando también una modificación del cuerpo de sus hijas desde muy temprana edad.

De este modo, en el gimnasio Body Solid, el trabajo sobre el cuerpo es algo que comienza a interiorizarse desde la familia, desde el colegio con influencia de los medios, la moda y la farándula televisiva. Las formas de modificar van a conllevar una serie de métodos, que podrán variar desde un cuidado alimenticio a prácticas extremas de dietas o dejar de alimentarse, para poder verse bien.

Hasta aquí hemos podido acercarnos a las prácticas que se desarrollan al interior del gimnasio Body Solid, pudiendo dilucidar los recursos a los que se recurre para poder modificar el cuerpo, en función a intereses corpóreos que se sumergen en imaginarios corpóreos como referente para poder valorar y rechazar el cuerpo contrapuesto al anti-cuerpo. Simultáneamente, se ha podido comprender ciertos objetivos direccionados en la búsqueda de la delgadez para momentos determinados como el "protagonismo ocasional", es decir, las fiestas, matrimonios, graduaciones, o también las vacaciones o salidas como espacios donde se produce en mayor grado una exposición del cuerpo a la mirada social. Sin embargo no es de excluir también intereses que van relacionados a la salud, el bienestar físico o el de lograr un cuerpo competitivo para concursos o eventos de competencia. En este sentido, la preocupación por el cuerpo, la imagen, la presencia, la apariencia y a la vez el cuerpo saludable adquiere bastante importancia para el grupo estudiado.

²¹² Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 26-11-04. (Carolina) 22 años.

²¹³ Entrevista a una asistente del gimnasio Body Solid, 15-12-04. (Adriana) 22 años.

²¹⁴ Entrevista a la instructora del gimnasio Body Solid, 17-12-04. (Pilar).

²¹⁵ Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 20-12-04. (Agustín).

Capítulo III.

1. Contexto Histórico de los gimnasios en El Alto

El primer gimnasio que comenzó a funcionar en El Alto fue el gimnasio Charles ubicado en zona 16 de julio en la calle Montaña n. 590 donde actualmente sigue funcionando.²¹⁶ Antes de su apertura la gente tenía que bajar hasta la ciudad de La Paz para poder entrenar su cuerpo, lo cual implicaba un gasto extra al gimnasio, posteriormente algunos atletas comenzaron a abrir sus propios gimnasios, como el gimnasio Power House, el gimnasio Moto, y otro como Gold. El precio que se tenía que pagar en el gimnasio, era de 30 Bs. mes.

Como yo fui el primero, esa temporada era tan lleno mi gimnasio que ni yo mismo podía entrenar, porque era el único gimnasio en todo en El Alto²¹⁷

MB: Esos primeros gimnasios, por donde estaban ubicados?

CQ: Uno estaba, el Power House, ¿no? en Satélite, el Gold estaba en La Ceja, el de Moto estaba en la zona casi final Los Andes y yo estaba en el centro de la 16 de julio, pero ahora tenemos gimnasios yo podría animarme a decir que hay casi en todas las zonas, hasta dos, tres gimnasios²¹⁸.

A pesar de que los gimnasios han crecido bastante en la ciudad de El Alto, existe a su vez un desorden en cuanto a la infraestructura y en el acondicionamiento de los mismos.

Tenemos un desorden de gimnasios, sin llegar a desmerecer algunos buenos, en La Paz mismo tenemos gimnasios que no cubren las mínimas condiciones, pero por condiciones económicas, se han hecho algunos gimnasios con una cuantas cosas, sin los mas mínimos recaudos de seguridad para las personas que entrenar²¹⁹

Y al igual que en los gimnasios de La Paz, la incursión de las mujeres en los gimnasios fue tardía; los casos que asistían lo hacían para quitarse el stress, aunque influyó mucho que las instalaciones estaban hechas con máquinas pesadas sólo para varones, lo cual hacía que sea un lugar exclusivo para varones.

En la misma ciudad, antes los gimnasios siempre tenían la idea de que era para varones, porque los sistemas eran estrictamente para hombres para hacer mucha fuerza, para verse grandes no? Y no con la idea de que ahora con las mujeres trabajan con otro sentido ya no en el sentido de desarrollar la masa muscular sino buscar el tono muscular, buscar otras ideas que son propias para una mujer, mejorar la pierna, el glúteo o hombro o alguna otra necesidad²²⁰

En este sentido, el posterior ingreso de la mujer al gimnasio ha sido de carácter más comercial pero también bajo otra dinámica tanto de objetivos corpóreos, que fueron acomodando la estructura y las actividades para las mismas. Posteriormente la presencia del sector femenino en el gimnasio asumió una forma comercial, como un factor que podría "atraer" más clientela masculina.

1.1 Condiciones socioeconómicas de la zona

La zona de La Ceja se ubica como uno de los lugares de conexión entre la ciudad de El Alto y La Paz, caracterizada por ser ante todo un nudo que concentra una gran dinámica económica, justamente por el mercado, negocios, restaurantes, bares, discotecas y servicios varios. La zona tiene un movimiento económico bastante grande, además de ser un lugar bastante concurrido y movimentado ya que cotidianamente es frecuentado por la ubicación del mercado, conformado mayormente por verduleras y comideras, pero también por todos los negocios que se hallan a disposición.

Específicamente hablando de los gimnasios en El Alto, según datos de nuestro entrevistado, existen alrededor de 40 a 50 gimnasios dispersos por distintas zonas, que varían de acuerdo a su equipamiento, su ambiente, la capacidad de acogida y el nivel de conocimiento de sus instructores.

MB: ¿Cuáles son los gimnasios que conoce o los más concurridos?

²¹⁶ Entrevista a Carlos Quirós, dueño del gimnasio Charles, 25-05-06. Don Carlos fue uno de los pioneros de los gimnasios en la ciudad de El Alto. El 2006 era parte de la Asociación Municipal de El Alto que maneja los gimnasios de la Asociación.

²¹⁷ Entrevista a Carlos Quirós, dueño del gimnasio Charles, 25-05-06.

²¹⁸ Entrevista a Carlos Quirós, dueño del gimnasio Charles, 25-05-06.

²¹⁹ Entrevista a Carlos Quirós, dueño del gimnasio Charles, 25-05-06.

²²⁰ Entrevista a Carlos Quirós, dueño del gimnasio Charles, 25-05-06

C: Está el gimnasio Olympus, después el JyR, después hay otro el Iron, es otro, el dueño es otro, que tuvo la casualidad de ponerle el mismo nombre, después está otro gimnasio del Sidarco ¿cómo se llama?, ah! hay otro el gimnasio Rocky y después en las zonas más afuera de la Ceja, hay otros gimnasios que realmente no sé en que condiciones estarán²²¹.

Entre los gimnasios más conocidos, por su equipamiento y las actividades que ofertan están el gimnasio del Hotel Alexander, el gimnasio Puma camino a Viacha, el gimnasio Charles, el gimnasio Olympus, el gimnasio Rocky cerca de este último, pero con máquinas un poco más rudimentarias. La cantidad de gimnasios indica también una proliferación de actividades dedicadas al cuerpo, la preocupación por el mismo, como también un servicio que responde a ser lucrativo en función a la demanda.

1.2 El gimnasio “Olympus”

El gimnasio “Olympus” se encuentra en la avenida Tihuanacu, calle 1 n. 94 exactamente en el segundo piso del edificio Club Río Sol en la Ceja de El Alto; el edificio cuenta con 5 pisos, donde el Club Río Sol ofrece sauna, piscina, Raquet, Wally y billar. El gimnasio en sí se encuentra alquilando los ambientes del segundo piso y no viene a ser parte de estas otras actividades que ofrece el Club. El edificio se halla rodeado de discotecas y bares, siendo un lugar bastante concurrido por las noches sobretodo por jóvenes.

Desde el año 1999 hasta el 2003 en el mismo lugar funcionaba el gimnasio “Renors”²²² que gozaba de mucha popularidad. Este gimnasio contaba con solo dos espacios, uno destinado a los aeróbicos y otras actividades de movimiento y el otro para aparatos. En el lugar funcionaba la radio con frecuencia F.M. 83.7 que transmitía en vivo las actividades que se desenvolvían en los horarios de la noche, ésta contaba con la presencia del locutor que promocionaba el gimnasio y sus actividades, además de alentar a las chicas en su rutina de ejercicios, el canal 24 también sacaba propaganda sobre el gimnasio invitando a los jóvenes a participar de sus disciplinas. La música eran básicamente ritmos como el tecno, merengue, específicamente rápidos y aptos para realizar movimientos y pasos acelerados dirigidos y coordinados por la instructora.

Se hace mención específicamente a este gimnasio porque anualmente realizaba un certamen denominado “Miss Renors” que consistía en poner en competencia al mejor cuerpo femenino y masculino. Este certamen era realizado en una discoteca, pero el último fue realizado en las instalaciones propias.

El desfile contó con la participación de las jóvenes inscritas en el gimnasio, quienes demostraban su cuerpo en trajes de baño, casual y de gala, modelando para el público en general y exponiéndose a las miradas selectivas del jurado encargados de seleccionar a la señorita con los mejores atributos corpóreos (ver Anexo 6). Por otro lado el evento era una forma de marketing del gimnasio para poder atraer más clientes para las actividades que ofrecía.

El gimnasio Olympus por su parte viene actualmente funcionando desde el 2004; la distribución de las instalaciones del actual gimnasio son bastante amplias ya que ocupa casi tres pisos, en el pasillo del primer piso se halla administración y la sala de aparatos, con una división espacial para la sala de kick boxing, el segundo piso corresponde a la sala de aparatos y el tercer piso a la de aeróbicos, gimnasia modeladora y localizada, Tae-Bo, Tae-Kwon-Do y clases de danza folklórica y capoeira.

La distribución de espacios por disciplinas se halla conformada de la siguiente manera. Hay dos salas destinadas para maquinarias o aparatos, que son equipos para fisiculturismo con su respectivo vestidor, baño y casilleros. El otro ambiente para actividades de mayor movimiento, con una capacidad para 30 a 35 personas, cuenta con un equipamiento para realizar ejercicios después o durante la actividad principal, en este caso el aeróbico con sus respectivos steps, colchonetas para los abdominales, piernas y glúteos, (en el anterior gimnasio existían unos bastones o palos de madera, por lo general palos de escoba que eran usados para realizar ejercicios de cintura). En toda la parte frontal se hallan los espejos, tres vestidores separados por cortinas, casilleros y un baño pequeño.

Las actividades mantienen la misma distribución genérica mencionada en anteriores capítulos donde los hombres se concretan en actividades de fuerza (levantamiento de pesas, aparatos y kick boxing) y las mujeres en actividades de danza,

²²¹ Entrevista a Carlos Quirós, dueño del gimnasio Charles, 25-05-06.

²²² El gimnasio anteriormente se ubicaba camino a Viacha, luego se trasladó al lado del “Bananas discoteca” y por la amplia concurrencia y falta de espacio se trasladó al edificio Club Río Sol.

aeróbicos, Tae-Bo, modeladora, etc. El lugar donde se realizan ejercicios se halla poco ventilado lo cual lleva a “sobrecargar” el ambiente y empañar las ventanas de la sala y los espejos, justamente para que “se sude más”²²³

Los horarios para las actividades grupales como los aeróbicos están determinados en tiempos específicos repartidos de la siguiente manera 9.30 a 11.00 en las mañanas, lunes miércoles y viernes y de 17.00 a 18.00 en las tardes, de 19.30 a 20.30, de 20.30 a 21.30 por las noches durante toda la semana. El costo mensual de los aeróbicos es de 40 bolivianos y la clase suelta de 5 bolivianos. Los horarios de mayor concurrencia son por las noches con la participación de entre 15 a 20 personas, mujeres jóvenes y algunas adultas quienes asisten al lugar en compañía de sus niñas que también realizan los ejercicios. El flujo de personas inscritas oscila alrededor de 100 personas anualmente.

El control del gimnasio para con las señoritas se da por medio de las fichas que son entregadas y ante la presentación de estas se permite el uso de los casilleros. Los productos a la venta son básicamente líquidos, agua mineral y licuados para aquellos que están practicando fisiculturismo.

El personal se halla distribuido en dos categorías, el propietario que a la vez administra el gimnasio junto a su esposa y un muchacho encargado de inscribir, ofrecer los servicios del gimnasio, limpieza y controlar al personal. Los instructores son un total de 9, entre los cuales solamente dos corresponden a máquinas, los demás dan clases de aeróbicos, danza y actividades de movimiento. Los instructores son muy conocidos en el ámbito aeróbico ya que varios trabajan en gimnasios de La Paz, y fueron invitados al gimnasio como una forma publicitaria de poder obtener más clientela. De los instructores tres son mujeres y los demás son varones, que están distribuidos por actividad, varones en maquinas y las instructoras en aeróbicos, step, localizado.

1.3 Trayectoria de las jóvenes

Las jóvenes que asisten al gimnasio corresponden a un grupo bastante joven y el grupo de mujeres mayores es más reducido.

Cuadro 19
Composición por edades de las mujeres que asisten al gimnasio Olympus

| Edad | N | % |
|-------|----|-----|
| 14-22 | 41 | 68% |
| 23-32 | 15 | 25% |
| 33-42 | 2 | 3% |
| 43-52 | 2 | 3% |

Fuente: Elaboración propia con datos de las encuestas

La composición etarea de las mujeres al gimnasio Olympus se divide de la siguiente manera; un 68% corresponde a jovencitas de 14-22 años de edad, un 25% se halla entre las mujeres jóvenes con edades de 23-32 y el 6% responde a mujeres entre los 33-42 y 43-52 años. Respecto al grado de instrucción, el grupo de personas encuestadas responde de la siguiente manera.

Cuadro 20
Nivel de instrucción de las mujeres que asisten al gimnasio Olympus

| Grado de instrucción | N | % |
|----------------------|----|-----|
| Colegio | 17 | 28% |

²²³ Esta fue la respuesta obtenida al querer abrir las ventanas para dejar entrar un poco de aire y poder ventilar el lugar, lo cual no se pudo debido a que se argumentaba que mientras más calor haga más se llega a transpirar, siendo esta una ventaja para el objetivo que se persigue.

| | | |
|---------------|----|-----|
| Universidad | 35 | 59% |
| Profesionales | 5 | 8% |
| nr | 3 | 5% |

Fuente: Elaboración propia con datos de las encuestas

El 28% de las asistentes al gimnasio corresponde a jovencitas que están en colegio, más de la mitad del grupo encuestado un 59% esta en la universidad, el 8% son profesionales, y un 5% no respondió a la pregunta realizada.

Cuadro 21
Forma de trasladarse al gimnasio Olympus

| Traslado al gimnasio | N | % |
|----------------------|----|-----|
| taxi | 1 | 2% |
| pie | 20 | 33% |
| Mov. propia | 2 | 3% |
| minibús | 35 | 59% |
| micro | 2 | 3% |

Fuente: Elaboración propia con datos de las encuestas

Un modo de poder verificar el gasto que significa ir al gimnasio es el de saber la forma de cómo se transportan hasta el lugar, el 59% viene al gimnasio en minibús, el costo es de 1 boliviano por ruta, el otro grupo que corresponde al 33% lo hace a pie, ya sea por la cercanía o por hacer movimiento. "vengo en movilidad en minibús pero a veces vengo a pie, por hacer caminata"²²⁴. Los otros porcentajes son mínimos y corresponden a personas que vienen en micro, taxi o movilidad propia.

1.4 Condición Social y económica

El grupo estudiado en el Gimnasio Olympus corresponde a un sector popular, el siguiente cuadro nos muestra una relación en cuanto a los ingresos mensuales que perciben familiarmente en bolivianos.

Cuadro 22
Ingresos de las asistentes al gimnasio en bolivianos (mensual)

| Ingreso | N | % |
|--------------|----|-----|
| menos de 200 | 7 | 12% |
| de 200 a 400 | 7 | 12% |
| 500 | 11 | 18% |
| 500 a 1200 | 10 | 17% |
| más de 1200 | 8 | 13% |
| nr | 17 | 28% |

Fuente: Elaboración propia con datos de las encuestas

²²⁴ Entrevista a una asistente del gimnasio Olympus, 23-02-05 (Pamela) 23 años.

Según el cuadro arriba podemos verificar el ingreso familiar de las jóvenes encuestadas. El 27% no sabe cual es el ingreso familiar, esto corresponde las jóvenes de menor edad. Un 33% corresponde al grupo de personas que tiene un ingreso de 200 a 500 bolivianos. Un 16% tiene un ingreso de 600 a 1200 y un 13% corresponde a un mayor ingreso de 1200 a más.

P: Mi papá y mi mamá tiene negocios, restaurants, en Miraflores se dedican a los restaurants, tenemos 3 restaurantes y mensualmente unos 2000 bolivianos, juntos los dos²²⁵

M: No, mi papa falleció, mi mamá si trabaja es comerciante, viaja más que todo a Cochabamba a La Paz, lleva y trae productos de todo tipo, puede ser para pintura, puede ser ropa, frutas, de todo²²⁶

El grupo estudiado corresponde a personas que obtienen ingresos a partir del comercio, sin embargo también existen profesionales que contribuyen a la economía de la familia.

2. Características de los cuerpos en El Alto

La ciudad de El Alto se constituye entre las ciudades de rápido crecimiento por procesos migratorios que han dado lugar a escenarios de encuentros y desencuentros entre estructuras, lógicas y códigos que se han sobrepuesto, mezclado teniendo como resultado construcciones alternas entre lo urbano y lo rural. Este hecho ha llegado a modificar costumbres e incluir esquemas de comprensión y negar o incluso rechazar otros.

Tomando en cuenta estos aspectos el grupo más propenso a asimilar y reflejar esta doble "personalidad" con el lazo que los ata a la trayectoria de los padres por un lado y los nuevos hábitos de la ciudad por otro, es la juventud. En este sentido se comienzan a escenificar rupturas, quiebres visibles a partir de la vestimenta, la forma de hablar, la gestualización explícita a través del cuerpo, que va vinculado a los bombardeos subjetivos del mundo mediático como medio que va generando nuevas percepciones políticas, sociales, culturales, pero también estéticas.

En el campo de la estética, estas nuevas concepciones sobre el entorno, tienen que ver con una serie de códigos, saberes, conocimientos asimilados posteriormente manifestados como propios a partir de la vestimenta, la forma de hablar, de gestualizar, de ser y a la vez de pertenecer a un grupo social. En este sentido, basados en sus propios procesos y características, los migrantes de segunda y tercera generación van construyéndose a partir de cambios económicos, que también van a manifestar cambios en el idioma como aymara y castellano hablantes o en la vestimenta pasando de la pollera al vestido como una forma de diferenciación y del vestido al pantalón.

Para las jóvenes que migran a la ciudad con miras a estudiar lo más común es el cambio de la "segunda piel"²²⁷, dejar la pollera para poder acceder a otros espacios y dejar de pertenecer a un grupo social que socialmente es considerado como bajo. Por un lado se va trazando distancia y diferencia con la madre o la pariente de pollera. Por otro lado se está "no diciendo" en palabras pero si sutilmente "no quiero que seas como yo" al presentar a la hija como "la señorita" que va implicar construir y portar un cuerpo distinto, ya que el cuerpo de la madre tiende a ser un cuerpo que muestra corpulencia no sólo por la constitución sino también por la vestimenta, la pollera y la manta configura un cuerpo grande en muchos casos. Para las jóvenes que dejan la pollera y las hijas de mujeres de pollera que no usaron pollera, se va construir otro tipo de corporalidad²²⁸, otra representación diversa a partir del uso de otra vestimenta.

Si tomamos lo mencionado anteriormente como dato, podemos ver una contradicción entre dos concepciones estéticas de cuerpo, primero el cuerpo voluminoso de la madre que en las fiestas muestra toda su galas, la pollera extravagante y un cuerpo grande característico de los grupos sociales comerciales, que escenifica abundancia, éxito económico y riqueza que entra en escena y cobra valor en prestes, fiestas, entradas, y segundo el cuerpo de la hija como la "señorita" que es presentada de igual manera en fiestas y prestes espacios donde se manifiesta el cuerpo con otro tipo de características entrando en el juego de los cuerpos ofertables, para un futuro enlace.

Los grupos juveniles y entre estos los grupos femeninos son los que están teniendo una mayor demanda estética ya sea para poder tener una oportunidad laboral, poder ingresar a lugares que se han trazado como barreras sociales o entrar a ser

²²⁵ Entrevista a una asistente del gimnasio Olympus, 23-02-05 (Pamela).

²²⁶ Entrevista a Mirtha Condori, asistía al gimnasio Renors, 13-07-03.

²²⁷ Para entrar en este tema usaremos la vestimenta, "la segunda piel" como la herramienta que nos va permitir escenificar la construcción del cuerpo. Término usado por Juan Soto Rodríguez en: Estética de la Vida social, en: www.lainsignia.org/2002/febrero/cyt_002.htm

²²⁸ Un ejemplo para poder ver esto, es cuando existen las entradas de alguna zona comercial o algún preste, los pasantes que son mujeres de pollera muestran al círculo social a sus hijas señoritas que por lo general son delgadas y distintas a las madres, ya sea por la edad, pero también por el capital simbólico que implica. Algo similar es visto en los bloques de las entradas, donde las jóvenes se muestran de distinta manera, desde la puesta del cuerpo, la danza que escogen y la vestimenta de la misma danza.

parte de ciertos círculos sociales. Todo este tema tiene que ver con el apellido, el idioma, pero también en el color de piel, el cuerpo y sus determinados atributos.

2.1 Modificaciones corpóreas en las jóvenes del gimnasio Olympus

La relación que se produce en los sectores populares respecto al cuerpo, conlleva otro tipo de prácticas mayormente ligadas a la utilidad y funcionalidad en tanto herramienta para desenvolverse en el marco de su subsistencia. Sin embargo la inclusión de otras prácticas relacionadas al cultivo, dedicación del cuerpo remiten a una forma de diferenciarse de los mismos componentes de su propio grupo social²²⁹ y la forma de llevar adelante esta diferenciación es a partir de la práctica de alguna actividad o las formas de mostrar el cuerpo a partir de la moda.

Para ingresar a la descripción del cuerpo de las jóvenes que asisten al gimnasio Olympus veremos primero la importancia que tiene el cuerpo en base a la constancia y dedicación a partir de la cantidad de gimnasios frecuentados

Cuadro 23
Trayectoria en los gimnasios

| Gimnasios frecuentados | N | % |
|------------------------|----|-----|
| 1ra vez | 28 | 47% |
| 2a3 | 23 | 38% |
| más de 3 | 9 | 15% |

Fuente: Elaboración propia con datos de las encuestas

Según la encuesta el cuadro muestra un 47% de jóvenes que están asistiendo por primera vez, que teniendo en cuenta las edades son las más jóvenes, indicando un ingreso temprano al gimnasio. Por otro lado hay un 37% de jóvenes que ya han asistido entre dos a tres gimnasios y por último el 15% responde a las que han estado en varios gimnasios. Esta gradualidad de gimnasios frecuentados implica una dedicación al cuerpo.

La descripción de un cuerpo como ya lo mencionamos en un espacio exclusivo de modificación responde a una serie de cambios durante el proceso y el tiempo en el que la persona está dentro de éste, esto significa ampliar y asumir nuevas pautas relacionadas a peso, medidas y contextura que se redefinen por el contacto constante de códigos estéticos dentro del mismo gimnasio y al estar midiéndose con otros cuerpos.

Partiendo de este supuesto describiremos el cuerpo de las jóvenes en base a las observaciones que ellas mismas hacen de su cuerpo y del cuerpo de las demás. En este sentido denominaremos a éstos cuerpos 'previos' como los "anti-cuerpos" que como ya lo habíamos mencionado responde al cuerpo del que quieren "deshacerse" y contra el que continuamente están luchando, el cuerpo excedente.

Las asistentes al gimnasio Olympus son de tez morena, de estatura mediana y con una constitución relativamente gruesa de las partes superiores respecto a las extremidades inferiores que son delgadas. Se puede dividir en dos grupos de cuerpos, el primer grupo que corresponde al más joven entre los cuales están los cuerpos de contextura gruesa, estatura mediana y pequeña, caderas anchas, espaldas con mayor proporción (en algunas) con relación a las caderas, brazos gruesos y tórax con mayor volumen, en algunos casos se observa los senos pequeños. Por otro lado está un grupo, más pequeño de jóvenes que son flacas y que tienen un cuerpo conocido como el de "rectas" sin cintura como mencionan ellas o "planas", buscando de darle "forma", incrementar el volumen sobre todo en piernas y glúteos. El otro grupo, bastante reducido, corresponde a mujeres de mayor edad, de mediana estatura, cuerpo redondeado y contextura gruesa, son mujeres que buscan en algunos casos "recuperar el cuerpo" después de la maternidad.

Entrando ya a una cuantificación sobre su auto percepción corpórea a partir de las encuestas realizadas podemos encontrar los siguientes datos. Uno de los motivos que lleva a ingresar al gimnasio es el de reducir de peso sin importar cómo, ni cuánto esfuerzo se requiera, lo cual, lleva a entrar en una dinámica directamente ligada al peso, esto se verifica cuando las jóvenes saben su peso y la premisa a seguir es la de "bajar de peso". El peso se va a considerar como un des-valor cuando pasa a ser sobrepeso y conlleva un cuerpo "gordo". La consigna de "verse mejor", entonces, va de la mano con la

²²⁹ Así como el incluir algún tipo de deporte, de hábito, de consumo, y en nuestro caso de una actividad como la gimnasia, muestra una manera de diferenciarse entre las jóvenes de su misma clase. En este sentido se construye un cuerpo para diferenciarse y en el otro polo un cuerpo diferenciado para seguir legitimándose frente a los otros.

búsqueda de perder peso que poco a poco lleva dentro del gimnasio a asumir nuevos ideales de peso. Según el cuadro a continuación podemos apreciar el peso de las asistentes.

Cuadro 24
Peso de las asistentes

| Peso | N | % |
|----------|----|-----|
| 45-50 | 14 | 23% |
| 51 -55 | 17 | 28% |
| 56-60 | 20 | 34% |
| 60 a más | 4 | 7% |
| nr | 5 | 8% |

Fuente: Elaboración propia con datos de las encuestas

Es así que ante la pregunta relacionada al peso un 34% de jóvenes respondió que pesaba entre 56-60 kilos, el otro grupo de 28% respondió tener un peso de entre 51 a 55 kilos y un 23% respondió hallarse con un peso de entre 45-50 kilos. Las otras cifras son mínimas; un 7% mencionó que pesa más de 60 kilos y un 8% no respondió -porcentaje mucho menor en relación al del B.S.- lo que nos está indicando que en las asistentes del Olympus hay un mayor conocimiento en cuanto a la apreciación de su cuerpo pero en función a su peso, lo que las lleva a rebajar de peso a como de lugar. En las instalaciones de la oficina hay una máquina para pesarse e ir midiendo el logro obtenido periódicamente, lo que también explica que existe un conocimiento mínimo de su peso.

En este sentido el peso es la pauta que va ser el medidor, el regulador que clasifica los cuerpos entre la gordura y la flacura, que normalmente vienen a ser nominaciones usadas para describir, ofender, insultar o en otros casos alagar a las personas.

El componente vinculado al peso de acuerdo a lo anteriormente mencionado es la estatura²³⁰, en el gimnasio las asistentes son de estatura baja y es el instructor quien les da la noción de cuanto deberían pesar de acuerdo a su estatura, ya que existe un rango clasificatorio que establece los parámetros para cada cuerpo. En el siguiente gráfico podremos observar la estatura aproximada de las asistentes al gimnasio.

²³⁰ La estatura cobra sentido pero sobre todo valor en las descripciones que se hacen en alguna charla refiriendo a algún o alguna desconocida, una clásica descripción esta muy ligada en nuestro medio a la estatura y al color de piel, atribuyéndole en ciertos sectores como un valor agregado a la persona, es "alta", "blanca" o "bajita", "morenita"

Cuadro 25
Estatura de las asistentes

| Estatura | N | % |
|------------|----|-----|
| 1.50 -1.55 | 18 | 30% |
| 1.55 -1.60 | 26 | 43% |
| 1.60 -1.65 | 10 | 17% |
| 1.65 -1.70 | 1 | 2% |
| nr | 5 | 8% |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

El 43% de las jóvenes respondió en cuanto a su estatura que se hallaban entre los 1.55 y 1.60²³¹, un segundo grupo con un 30% corresponde a las más bajas de estatura que se ubican entre los 1.50 a 1.55, un 17% de las jovencitas respondió medir entre los 1.60 a 1.65, de altura; así podemos ver que más de la mitad corresponden a ser jóvenes con una estatura baja. Lo cual lleva también a adquirir otro tipo de usos en la vestimenta, como cortar la parte de debajo de los pantalones al ser muy largos, o el usar calzados deportivos con plataforma elevada

Hacen con zapatos altos eso, vi hasta en el centro, sí, tienen zapato alto (...) vi en el Fénix que tienen sus tenis altos y yo alguna vez a alguna de ellas le pregunté, le dije que puede lastimar sus pies, sus rodillas me dijo, 'ay tengo costumbre', pero no es aconsejable, debes cuidarte y me dijo 'no, yo tengo costumbre, hago años así', bueno si insiste entonces ¿no?²³²

Que por un lado puede ser dañina para las rodillas, pero son usados sobretodo para verse más altas. Este tipo de zapatos de plataforma alta son de uso estético que deportivo, pero no existe la diferencia y son utilizados de igual forma para realizar los ejercicios dentro el gimnasio.

2.2 El gimnasio como el espacio de modificación corpórea

Al comenzar a postularse un modelo específico de cuerpo como homogeneizante, se va negando otros y se van produciendo una serie de medios y modos de lograr cambios para ser parte (en tanto consumidor) de todos esos procesos modificatorios, que virtualmente venden formas de lograr el cuerpo perfecto.

El despliegue de la industria de la comunicación enamoradora de una cultura homogeneizante como menciona Lipovetsky, en tanto puntos de vista u opiniones, llega también a las representaciones en general y en nuestro caso tiene que ver con la mitificación de los cuerpos legítimos²³³. Los patrones estéticos, como parte del consumo visual diario logran cierta democratización sobre estereotipos corpóreos y sobre la misma auto-percepción logrando medir cuerpos con cuerpos y creando el deseo de ser percibido en tanto el "ideal tipo". El consumo visual del cuerpo, apuesta por su lógica de lograr mayor número de demandantes, de consumidores de cuerpos²³⁴, a partir de ofertar un sin fin de métodos para poder transformar y camuflar el cuerpo.

²³¹ Inicialmente se había tomado los mismos parámetros de estatura que la encuesta del gimnasio B.S, sin embargo al aplicarlos al gimnasio Olympus, se ha podido ver que se había obviado estaturas inferiores a los 1.60 cm., de este modo se incluyo este nuevo parámetro.

²³² Entrevista a la instructora del Gimnasio Olympus, 22-02-05. (Sandra).

²³³ Me refiero a los certámenes de belleza, donde se disputan el mejor cuerpo, por otro lado los desfiles de modelos, y en menor grado pero de mayor alcance, los mensajes publicitarios, eventos sociales, series, programas que muestran imágenes femeninas y masculinas que muestran "cuerpos bellos", como si fuesen patrones estéticos únicos (delgados, jóvenes y a la moda).

²³⁴ El consumo de artículos, productos específicos dedicados al mantenimiento, transformación, rejuvenecimiento del cuerpo.

Es claro que el hecho de asistir a un gimnasio implique ya una noción de querer modificar el cuerpo de alguna manera, por lo que analizaremos el gimnasio como laboratorio humano, como fábrica de cuerpos. Actualmente los gimnasios se han proliferado en la ciudad de El Alto, lo que también indica que se ha vuelto un negocio lucrativo, competitivo en tanto oferta una variedad de actividades para “verse mejor” y obtener el cuerpo que desea.

El cuadro a continuación refiere a las épocas de asistencia al gimnasio, mostrando una asistencia al gimnasio en determinadas épocas o momentos. Según las encuestas un 33% asiste siempre al gimnasio, el 25% viene en vacaciones de fin de año, por el hecho de tener más tiempo y cubrir el tiempo libre de las vacaciones, el otro 25% afirma asistir cuando tiene tiempo y un 17% no respondió.

Cuadro 26
Épocas de asistencia al gimnasio

| Épocas de asistencia | N | % |
|----------------------|----|-----|
| cuando hay tiempo | 15 | 25% |
| siempre | 20 | 33% |
| vac. de fin de año | 15 | 25% |
| nr | 10 | 17% |

Fuente: Elaboración propia con datos de las encuestas

Lo cual significa que hay épocas de asistencia en las que las clientes vienen con más frecuencia al gimnasio y otras en las que más bien lo dejan, es decir, hay confluencia en determinados momentos, dependiendo de factores como la disposición de tiempo, las épocas vacacionales o temporadas climáticas frías que determinan una mayor o menor concurrencia, como por ejemplo las vacaciones de fin de año.

*Valga la pena hablar sobre el clima, el clima no nos ayuda mucho, en El Alto por ejemplo este último ha bajado bastante la asistencia a los gimnasios porque venir al gimnasio en la noche es pues, es un frío bárbaro y calentarte en un gimnasio peor todavía, si es un ambiente no adecuado para esta práctica entonces calentarse es mucho más difícil, casi nadie tiene aire acondicionado acá como ocurre en Argentina, en afuera ¿no?*²³⁵

Hablando específicamente del tiempo dedicado al gimnasio, pero en este caso tomando en cuenta los días de asistencia durante la semana, la asistencia normalmente oscila entre 3 y 4 días. Pero la permanencia en el gimnasio es más larga, eso explica que haya un 52% (Cuadro 27) de las clientes que se quedan entre 2 a 3 horas en el gimnasio.

MB: Conoces casos de chicas que se queden mucho tiempo en el gimnasio?

*Z: Sí, a lo menos aquí yo veo que hay chicas que hacen 2 períodos de aeróbicos, hacen máquinas, pero no veo mejorías en ellas y es que ellas están mucho tiempo acá, por ejemplo hay una gordita, la Blanca ella esta un año creo y no veo nada de mejoría en ella.*²³⁶

Al mismo tiempo es interesante mencionar la intensidad con la que realizan su “rutina” esforzando al máximo su cuerpo en ese tiempo determinado. Siguiendo con los datos del gráfico hay un 43% que se dedica una hora al trabajo de su cuerpo y un 5% que se dedica a estar más de 3 horas en el gimnasio.

Cuadro 27
Tiempo dedicado al gimnasio en los días de asistencia

| Tiempo por día | N | % |
|----------------|----|-----|
| 1 hora | 26 | 43% |
| 2-3 horas | 31 | 52% |

²³⁵ Entrevista al dueño del gimnasio Charles, 25-05-06. (Carlos).

²³⁶ Entrevista a una asistente al gimnasio Olympus, 09-02-05. (Zolanda) 35 años.

| | | |
|---------|---|----|
| 3 a más | 3 | 5% |
|---------|---|----|

Fuente: Elaboración propia con datos de las encuestas

En el tiempo dedicado al cuerpo es necesario tomar en cuenta dos puntos interesantes, por un lado la duración de la estadía dentro del gimnasio como forma de bajar de peso, es decir, personas que hacen ejercicios durante dos a tres horas consecutivas, considerando que lo normal o lo establecido es una hora diaria de aeróbicos y otra de máquinas o ejercicios con pesas. Y por otro lado esta la intensificación de los ejercicios y los movimientos; en ocasiones algunas chicas aumentaban a algún paso dictado por la instructora un salto, haciendo de dicho ejercicio mucho más agotador e intenso, causando un mayor cansancio. O en otros casos se realizaban ejercicios “por su cuenta” después de la sesión de aeróbicos, esto de manera individual o muchas veces preguntando y pidiendo sugerencias al instructor/a sobre los ejercicios para una u otra parte del cuerpo.

2.3 Prácticas y usos del cuerpo dentro del gimnasio

Los movimientos de las jóvenes en el gimnasio Olympus por lo general van ligados a los ejercicios coreográficos de la instructora, que van siendo aprendidos por las nuevas y asumidos por las antiguas con soltura mostrándose frente a los demás como expertas en los pasos. En muchas ocasiones las más antiguas suplantan a la instructora cuando no asistía, realizando algunas rutinas aprendidas.

Las asistentes más antiguas se ubican por lo general en los lugares que están adelante cerca de la instructora, mostrando el conocimiento sobre las coreografías y en algunos casos el cuerpo ya trabajado²³⁷. Son también una especie de referente para poder seguir los pasos dictados por la instructora, ya que al ser un ambiente bastante lleno, en ciertos horarios, se tornaba difícil poder ver a la misma instructora.

2.4 Los ejercicios y “bajar de peso”

El ingreso al gimnasio supone poner el cuerpo a cargo de los saberes del instructor o instructora, quienes se encargan de dirigir rutinas en el caso de los aeróbicos o de dar cierto seguimiento en el sector de máquinas y pesas.

La dinámica interna de una clase de aeróbicos inicia al compás de un ritmo de música acelerado con un sin fin de movimientos repetitivos que son cambiados después de un lapso de tiempo, dichas rutinas, ejercicios, pasos y movimientos están designados específicamente para las distintas partes del cuerpo, piernas, glúteos, brazos, cintura, espalda, etc.

La clase de aeróbicos se divide en tres etapas, la primera comienza con un leve calentamiento donde se van realizando movimientos suaves y lentos. La segunda etapa viene a ser la más importante siendo el momento donde se realizan todos los pasos más rápidos e intensos en base a la coreografía dictada por el/la instructor/a alentando a las jóvenes a aplicarse y no detenerse, esto abarca casi todo el tiempo, y por último en la tercera etapa que vienen a ser los últimos minutos antes de terminar la sesión, se realizan ejercicios en los que nuevamente se baja la intensidad de los ejercicios dedicándose a una relajación y posteriormente a ejercicios más estáticos que de igual manera implican esfuerzo como los abdominales, trabajo de brazos, cintura y los estiramientos o elongaciones. Es particular ver que muchas veces, al finalizar todas las etapas de una sesión de aeróbicos, algunas permanecen aun realizando ejercicios de manera individual. El cuadro a continuación nos ofrece un panorama sobre los objetivos que persiguen las asistentes a partir de la realización del ejercicio anteriormente descrito.

Cuadro 28
Objetivo en el gimnasio

| Objetivo | N | % |
|-----------|----|-----|
| adelgazar | 23 | 38% |
| mantener | 9 | 15% |
| salud | 16 | 27% |

²³⁷ Como por ejemplo la Miss Renors o las jovencitas que participaron del certamen de belleza realizado en octubre del 2002, en las instalaciones del gimnasio Renors actualmente el gimnasio Olympus. Ellas se colocaban por lo general en espacios en espacios bastante visibles y casi siempre adelante.

| | | |
|------------|----|-----|
| aumentar | 2 | 3% |
| verse bien | 10 | 17% |

Fuente: Elaboración propia con datos de las encuestas

Según las encuestas un 38% de jovencitas busca adelgazar para lograr su objetivo, muchas de las jóvenes se concentran en la actividad aeróbica extendiendo en horas su ejercicio o incrementando la intensidad de los mismos; el 27% menciona hacerlo por motivos de salud. Por último, hay un 17% que viene para 'verse bien' y un 15% a mantener su cuerpo, muy pocas mencionan otro tipo de motivos, como el de aumentar de peso.

La mayoría a rebajar, a formar su cuerpo, pero no por salud aunque los instructores recomiendan que más deberían hacerlo por salud, pero no, todas venimos por formar el cuerpo para vernos bien.²³⁸

Más que todo yo entro para mantenerme en actividad física normal, me gusta estar siempre bien ¿no? me gusta, no porque una persona sea casada o tenga hijos tienes que deformarte o tienes que verte gorda, más que todo por salud y por mantenerme en buenas condiciones físicas.²³⁹

Las chicas vienen a formar su cuerpo, pero yo les digo que no lo van a formar haciendo como con el desorden que hacen, porque si van hacer 3-4-5 horas, van haciendo todo, también los músculos se cansan en lugar de formarse se deforman, pierdes toda tu masa muscular, y quedas nomás con menos forma y queda feo al final, entonces ellas vienen a buscar una figura bonita.²⁴⁰

En función a estos objetivos, cada asistente tiene también una noción de que partes busca trabajar en mayor medida que otras. En este sentido, el cuadro a continuación nos muestra los porcentajes respecto a las partes priorizadas al realizar el ejercicio.

Cuadro 29
Partes del cuerpo más trabajadas

| Partes más trabajadas | N | % |
|-----------------------|----|-----|
| cintura y abdomen | 43 | 72% |
| piernas y glúteos | 14 | 23% |
| todo | 3 | 5% |

Fuente: Elaboración propia con datos de las encuestas

Un 72% mencionó dedicarse a la cintura y el abdomen, porcentaje que insinúa que son partes que tienen tendencia a ser preponderantes en el cuerpo de las asistentes, el restante 23% mencionó trabajar glúteos y piernas y un 5% trabaja todo. Esto está mostrando una mayoría que busca trabajar exclusivamente abdomen y cintura.

Del mismo modo que la clasificación de rangos de edades que se mencionó con anterioridad. Veremos a continuación, la importancia que se le atribuye a ciertas partes del cuerpo, tomando en cuenta la edad.

Cuadro 30
Partes del cuerpo más trabajadas en el grupo de 12-22 años

| Partes más trabajadas | N | % |
|-----------------------|----|-----|
| cintura y abdomen | 28 | 68% |
| piernas y glúteos | 6 | 15% |

²³⁸ Entrevista a una asistente del gimnasio Olympus, 20-02-05. (Pamela) 23 años.

²³⁹ Entrevista a una asistente al gimnasio Olympus, 09-02-05. (Zolanda) 35 años.

²⁴⁰ Entrevista a la instructora del Gimnasio Olympus, 22-02-05. (Sandra).

| | | |
|------|---|-----|
| todo | 7 | 17% |
|------|---|-----|

Fuente: Elaboración propia con datos de las encuestas

De acuerdo a los rangos de edad, las jóvenes entre 13-23 años que representa a un 68% del total, el 68% trabaja la cintura y el abdomen, un 15% piernas y glúteos y un 17% todo.

Cuadro 31

Partes del cuerpo más trabajadas en el grupo de 23-32 años

| Partes más trabajadas | N | % |
|-----------------------|---|-----|
| cintura y abdomen | 9 | 60% |
| piernas y glúteos | 4 | 27% |
| todo | 2 | 13% |

Fuente: Elaboración propia con datos de las encuestas

Del otro grupo etareo que se hallan entre los 23-32 años que es el 25% del total de las encuestadas, un 60% trabaja la cintura y el abdomen y un 27% trabaja piernas y glúteos, el restante 13% trabaja todo. El cuadro a continuación responde al rango de personas entre los 33-42 años de edad y 43 a 52 años de edad que en conjunto representan a un 6% del total de las encuestadas y al ser dos grupos bastantes reducidos se realizó el siguiente cuadro.

Cuadro 32

Partes del cuerpo más trabajadas en el grupo de 33-52 años

| Partes más trabajadas | N | % |
|-----------------------|---|-----|
| cintura y abdomen | 2 | 50% |
| piernas y glúteos | - | - |
| todo | 2 | 50% |

Fuente: Elaboración propia con datos de las encuestas

El tercer grupo responde a un 50% que trabaja exclusivamente abdomen y cintura, por el hecho de que quieren recuperar el cuerpo después de haber tenido hijos. En dos casos las mujeres mencionaron que buscaban recuperar el cuerpo después de haber tenido hijos, enfatizando la parte del abdomen.

(...) pero más nos crece el abdomen cuando tenemos hijos en especial y esa es la parte que más trabajamos y para que no se nos caiga las nalgas o sea ver una mujer nalguda con un trasero chorreado o caído para abajo (...) durante el aeróbico lo que más quiero es perder grasa más que todo abdominales, en el abdomen, después para mis piernas endurecerlas para que se mantengan bien, que no se chorreen.²⁴¹

Muchas de las jóvenes después de la hora o de las dos horas de aeróbicos se dirigen a la sala de aparatos usando muchas de ellas el aparato para la cintura; algunas (3 a 4) colocan su colchoneta en el suelo de la sala de aeróbicos y realizan ejercicios por su propia cuenta o pidiendo algún consejo a la instructora o instructor. Por otro lado se concentran como describe la instructora sólo en algunas partes de su cuerpo, sin aceptar o querer trabajar otra, porque creen que esa parte crecerá o se les deformará.

Quieren estar bien, quieren levantar senos, quieren formar sus piernas, solamente eso, se olvidan de sus brazos, muchas vienen y dicen "que mis piernas, que mi abdomen que mis senos" y sus brazos? "ah no importa" dicen, pero también los brazos son del cuerpo²⁴²

Es de notar también la intensidad al realizar los ejercicios, como cuando se esta saltando y se esta jalando el brazo en sentido contrario al de la rodilla, donde el movimiento presiona en cierta forma las partes donde se nota el "rollo"; este exceso corporal puede verse específicamente en la parte entre el brazo y la espalda, cerca de la axila, que es una de las partes que muchas desean reducir.

Sin embargo la forma exagerada de realizar los ejercicios, de moverse, de emplear la energía y generar cansancio, parece visualizar una presión voluntaria en la que someten al cuerpo a prácticas bastante duras que involucran mucho sacrificio y un deseo de reducir a como de lugar. Por lo que los ejercicios se hallan vinculados directamente al objetivo de "bajar de

²⁴¹ Entrevista a una asistente al gimnasio Olympus, 09-02-05. (Zolanda) 35 años.

²⁴² Entrevista a la instructora del Gimnasio Olympus, 22-02-05. (Sandra).

peso” para ‘verse bien’ e indirectamente con el discurso de la salud, que analizando lo que es considerado como saludable tiene que ver con el alejamiento del cuerpo insalubre, esto es, del cuerpo obeso, gordo, lleno de grasa, etc. y por otro lado en algún caso, se relaciona a personas a quienes efectivamente su médico les ha sugerido hacer actividad física para mejorar su condición fisiológica, sin embargo éstos son casos muy reducidos dentro un gimnasio.

2.5 Vestimenta y moda

La vestimenta se va configurar en base a lo que la moda dictamine e imponga, es así que la “segunda piel”, esto es, los atuendos y vestimentas están diseñadas para un estereotipo de cuerpo. La segunda piel va a corresponder a un segundo factor de diferenciación a partir del acceso al mismo y la capacidad de gasto. La vestimenta es cada vez más diferenciada por las marcas de empresas o personajes famosos a las que representan, y son las marcas las que van marcando límites de compra por el hecho de convertirse en atuendos elevadamente costosos. Sin embargo esta barrera de consumo se ve avasallada por lo que es la industria de “lo trucho” que básicamente son las imitaciones de todo tipo de productos de moda y marca, y que si bien no se puede acceder a la marca Nike se podrá acceder a Nice o Nikes que no son más que imitaciones de la moda a partir de la elaboración nacional de éstos y que son productos fácilmente accesibles.

La vestimenta en este grupo de jóvenes también se halla atravesada por la moda y responde a una adecuación también de la misma, debido a que el mercado ofrece atuendos de tallas largas, grandes o demasiadas estrechas

MB: ¿Y la moda?, ¿Crees que esté hecha para un tipo de cuerpo?

P: Sí, ahora si porque están saliendo pantalones apretos, ajustados a la cadera y si te quieres poner pantalones a la cadera de hecho tienes que tener una cintura curvada porque se salen los rollitos de la cadera. Las chompas que están saliendo ajustaditas al cuerpo necesitas tener sí o sí un cuerpo delgadito, no delgadito pero formadito para usar la ropa que esta saliendo ahora²⁴³.

La “segunda piel” como mencionamos, adquiere para este grupo social, un uso más funcional, como menciona Bourdieu, *prefieren la substancia y la función con respecto a la forma²⁴⁴* es así que dentro el gimnasio se va poder observar atuendos deportivos mezclados con los de uso en la vida cotidiana o por ejemplo atuendos para acontecimientos usados en la cotidianidad. Es así que muchas veces no hay una diferencia, entre la indumentaria usada para la cotidianidad y la indumentaria deportiva²⁴⁵. De este modo la vestimenta en el gimnasio no corresponde en muchos casos a ropa o atuendos deportivos, sino que se halla mezclada con atuendos cotidianos. Al realizar los ejercicios se pueden observar el uso de poleras con mangas largas, chompas de lana, bitles²⁴⁶, zapatos o sacos y chamarras que además de ser vestimentas abrigadas, son atuendos que no corresponden a ropa deportiva sino a ropa cotidiana (como jeans, zapatos, pantalones, chamarras, lluchos, chompas de lana, etc.). Esto explica también el uso reducido del vestidor, que por lo general es más utilizado por las jovencitas que asisten con una antigüedad al gimnasio.

La explicación que se atribuye a este uso abrigado de atuendos responde al hecho de que mientras más abrigada se está más sudoración se produce, siendo el indicador (para ellas) de que están reduciendo su peso y realizando efectivamente el ejercicio, por lo que muchas de las jóvenes abrigan su cuerpo aun en este ambiente cerrado para poder “sudar más y así rebajar más”. En las sesiones se usan poleras, buzos o cualquier ropa, con cierta prioridad por el uso de vestimentas abrigadas que cubren el cuerpo, sobre todo la parte superior y no mucho la inferior “para no perder piernas²⁴⁷” y para reducir de peso con mayor velocidad.

MB: He estado en la Zona Sur y he visto chicas con tops y cortos, aquí también he visto chicas con cortos, pero no es muy usado el top a no ser que sea alguien que está bien metido en el gimnasio ya años tal vez ¿no?, ¿tal vez un poco hablar sobre la vestimenta?

S: Acá en El Alto casi no quieren usar tops, no quieren por lo mismo que te dije, que vienen a bajar mas abdomen no están con su figura bonita (...) pero como te digo son mamás, piden bajar cintura y se ponen si hasta una calza pero a veces hacen hasta con saco y parecen ositos, yo al principio que vine acá a este gimnasio, vi con gorros, con sacos, con camperas y pues les insistía para que se bajaran toda esa ropa para poder estar con mas libertad, eso mismo les agarra les tiene pesado²⁴⁸

²⁴³ Entrevista a una asistente del gimnasio Olympus, 20-02-05. (Pamela) 23 años.

²⁴⁴ BOURDIEU, La distinción, op. cit., p. 200.

²⁴⁵ Esto va depender en algunos casos del tiempo de asistencia al gimnasio, es decir, que cuanto mas tiempo se encuentra haciendo alguna actividad conlleva a una modificación también de la vestimenta.

²⁴⁶ Son chompas que se caracterizan por tener el cuello alto, que cubre todo el cuello.

²⁴⁷ Es lo que respondió una de las jóvenes, al preguntarle sobre el porque se abrigan mas la parte de arriba que la de abajo.

²⁴⁸ Entrevista a la instructora del Gimnasio Olympus, 22-02-05. (Sandra).

S: Ni en la zona central ni aquí no vi hacer con top, calza a pesar de que se les dice ¿no? que usen y no, no hacen vienen con buzo vienen más abrigadas, es la costumbre que tienen, de que transpirar es adelgazar²⁴⁹

Partiendo desde la instructora, las jóvenes portan una indumentaria, abrigada, cubierta exageradamente en algunos casos como buzos anchos o en algunos casos estrechos pero por lo general son las poleras anchas que caen hasta mas o menos debajo los glúteos, chamarras, polerones de mangas largas, chalecos, chompas de lana al igual que las gorras. Este tipo de vestimentas ocultan las llamadas “carnes”, la gordura, pero existe una diferencia de vestimenta entre las mismas chicas, las que son más delgadas usan ropa más ajustada, más ceñida al cuerpo y las “más gorditas” visten en su mayoría con indumentaria ancha.

En el caso de las jóvenes que han asistido al gimnasio por más tiempo, se nota cierto cambio de vestimenta ya sea más deportivo o demostrativo del cuerpo frente a las otras, lo cual va marcando ya pautas diferenciadas entre ellas.

El tema de la vestimenta asume sentido en otros espacios como la salida entre amigas a alguna fiesta, discotecas, acontecimiento colegial, algún matrimonio o acontecimiento familiar. Como en cierta oportunidad después de asistir al gimnasio se había quedado en salir entre las jóvenes a la discoteca ‘Nostalgia’, que dista a pocas cuerdas del gimnasio. Se pudo observar que al estar en la discoteca una de ellas, la que tenía el cuerpo trabajado lo mostraba a partir de su vestimenta a diferencia de las otras que lo tenían abrigado con sus chamarras durante todo el tiempo.

2.6 Alimentación

El cuerpo y el exceso de cuerpo tiene que ver inmediatamente con la alimentación, es frecuente escuchar cuando uno se mira al espejo decir “tengo que dejar de comer” o “voy a dejar de comer esto o esto”, dichas afirmaciones tienen que ver con enunciaciones científicas muy vinculadas a la salud y al saber médico que han clasificado los alimentos que son o no saludables para el organismo. Este componente alimenticio ya sea en pro o en contra del cuerpo adquiere diversas significaciones diferenciatorias entre un grupo social y otro, haciendo de los hábitos alimenticios, a decir, el modo de alimentarse, los lugares, la duración, los horarios y los alimentos modos característicos de establecer la pertenencia a uno u otro grupo social.

Para el grupo estudiado la comida está compuesta mayormente por carbohidratos como base²⁵⁰, las asistentes al gimnasio recurren al cuidado alimenticio. Sin embargo en algunas oportunidades la instructora al mencionarle ‘vas a desaparecer haciendo tantas sesiones de aeróbicos’ respondió “es que he pecado comiendo, a veces no se puede y comes nomás²⁵¹, del mismo modo para las asistentes este cuidado alimenticio no es tan rígido frente a lo que más bien representa el esfuerzo físico en los aeróbicos, al respecto menciona uno de los instructores.

(...) veo más que se preocupan en hacer ejercicios, hacer esa hora de ejercicios aeróbicos al cien por cien de su capacidad y terminan de hacer eso y las ves charlando y comiendo su pollito a la broaster después de haber hecho el ejercicio.²⁵²

Las jóvenes rinden o se esfuerzan en la hora que les corresponde de gimnasio ‘con todo’ tal como menciona la entrevista, es decir con toda su energía y con el máximo de esfuerzo, pero también según la entrevista la alimentación no es cuidada con rigurosidad, como según el debería ser. Los hábitos alimenticios se caracterizan por la preponderancia de bastantes carbohidratos. Entre otras tácticas que se van incluyendo en el conocimiento de las jóvenes ya sea de manera propia o por medio de transmisión de conocimientos por su entorno se mencionan las siguientes:

Cuadro 33
Tácticas utilizadas para el cuidado del cuerpo

| Tácticas de cuidado | N | % |
|------------------------|----|-----|
| cuidar la alimentación | 25 | 42% |

²⁴⁹ Entrevista a la instructora del Gimnasio Olympus, 22-02-05. (Sandra).

²⁵⁰ Los horarios de la alimentación están muy vinculados a costumbres de trayectoria, que tiene que ver con prácticas alimenticias en el campo, como por ejemplo el comer un plato fuerte en la mañana. Por lo que es muy común ver comideras a tempranas horas del día tanto en el mercado como en otros lugares donde se despliega el comercio sobretodo.

²⁵¹ Este comentario, lo realizó tras dos sesiones de aeróbicos que ya había realizado, en la que toda sudada, parecía manifestar cierto arrepentimiento que compensaba con el ejercicio.

²⁵² Entrevista al instructor del gimnasio Olympus, 04-02-05. (Ángel).

| | | |
|------------------------|----|-----|
| dietas | 6 | 10% |
| deporte | 12 | 20% |
| más de tres (opciones) | 5 | 8% |
| sólo gimnasio | 12 | 20% |

Fuente: Elaboración propia con datos de las encuestas

Según los datos, el 42% de las jóvenes se concentra en cuidar su alimentación, un 20% se concentra en la realización de algún otro deporte, otro 20% menciona sólo asistir al gimnasio y un reducido número de jóvenes seleccionó más de tres tácticas de las que se mencionaban en la encuesta, a continuación afirma al respecto una de ellas.

Usaba cremas de Zermat, una de toronja, pero antes de venir al gimnasio cuando hacia ejercicio en mi casa me ponía la crema y te hacia transpirar más rápido, dicen que te ayuda a quemar grasas²⁵³.

El mismo ingreso al gimnasio hace que se transformen los hábitos alimenticios, que se asuman nuevas formas de alimentarse y se obtengan nuevos métodos de reducir de peso para verse más delgadas. Veamos lo que menciona la instructora respecto a sus alumnas

MB: Usted ha visto aquí en sus alumnas (...) que hagan dietas y que le digan estoy dejando de comer eso o aquello?

S: Casi la mayoría vienen y dicen yo no comí en una semana, en un mes, baje cuatro kilos, pero esas ideas que tiene de que no comen después vienen sus consecuencias, porque en el mismo momento que están haciendo día a día haciendo su gimnasia tiene mucho desgano o cansancio, sueño y a veces yo me acerco, le digo “¿se siente mal?” “Ahh es que mi dieta”, no tienen fuerzas²⁵⁴.

M: Tienes que dejar de comer carbohidratos, para lograr adelgazar yo no como pan, solo el pan negro, desde que vengo²⁵⁵.

G: Antes comía mucho, ahora sólo medio plato, en la noche ya no ceno, ya no como masas, más ensaladas, dulces ya no, harto he cambiado, en mi casa me riñen, mi hermana no quiere que adelgace, ella es delgada, parece que tiene envidia²⁵⁶.

P: Sí, se cuidan tratan de evitar el pan, toman agua, sobretudo el agua, en la universidad está de moda el agua²⁵⁷.

M: Tomar mucha agua, puedes comer todo lo que quieras, pero si tomas agua se mantiene tu cuerpo, no aumentas.²⁵⁸

Por otro lado, el consumo de agua como menciona una de las jóvenes del gimnasio Olympus está teniendo mucho realce. Y se va produciendo simultáneamente recurriendo a un cuidado alimenticio de manera paulatina. De acuerdo a las entrevistas realizadas en el gimnasio existe otra estrategia que responde a ser más rígida como el uso de dietas, que en algunos casos no son seguidas por el hecho de que mencionaron que provocan un efecto contrario “engordas el doble” mencionaba una de las asistentes al preguntarle si había realizado alguna dieta.

MB: Has hecho alguna vez dietas, aparte de esa modificación de alimentación o tu consideras que esa modificación de alimentación que tu hacías desayuno almuerzo es una dieta

P: Sí hacía dietas, de una semana violentas, salen en el periódico y en las revistas, dietas violentas para unas semana de uvas, la dieta de la uva, la dieta de la manzana, si he hecho esas dietas, esa clase de dietas, comer uva todo el día y sin comer nada si he hecho...(¿te han funcionado?) si, funciona, rebajas y

²⁵³ Entrevista a una asistente del gimnasio Olympus, 20-02-05 (Pamela) 23 años.

²⁵⁴ Entrevista a la instructora del Gimnasio Olympus, 22-02-05. (Sandra).

²⁵⁵ Comentario de una asistente al gimnasio Renors, 18-09-02. (Magali).

²⁵⁶ Comentario de una asistente al gimnasio Renors, 07-10-02. (Gisela).

²⁵⁷ Entrevista a una asistente del gimnasio Olympus, 20-02-05. (Pamela) 23 años.

²⁵⁸ Entrevista a Mirtha Condori, asistía al gimnasio Renors, 13-07-03.

sobretudo de la uva, porque la uva es diurética y te hace botar líquidos y sí me funcionaba, rebaja dos kilos a la semana, tres kilos²⁵⁹

M: Sí, pero no funciona o sea, haces un mes incluso puedes hacer adelgazas pero en cuanto te descuidas vuelves a engordar en una hora si es posible²⁶⁰

Sin embargo no sólo la alimentación o la dieta se constituyen como formas de moldear el cuerpo, sino también existen otras formulas propuestas por el mercado que además han sido difundidas a varios sectores. Entre estos productos se ha mencionado a Herbalight que consiste en un suplemento alimenticio que ha comenzado a tener un uso expansivo por jóvenes y personas adultas en la ciudad de El Alto; varias son las personas que recurren a esta bebida dietética con bastante aceptación, veamos la afirmación de una de las jóvenes que asiste al gimnasio y también es promotora del producto²⁶¹.

M: Esto te puedo decir son más de mil personas que trabajan aquí en La Paz nomás, porque esto esta a nivel departamental y a nivel mundial estamos en 60 países, tenemos ya 3 oficinas aquí en El Alto (¿qué tanto es el consumo?) es bastante, dicen que hay, como se dice, que la gente no tiene dinero, pero se ve que tiene dinero porque nosotros cuando hacemos cada mes digamos una este se hace más en Bolivia que en otros países²⁶²

Así mismo y con un menor costo es frecuente el uso de fajas térmicas o más común aún simples bolsas de plástico que son colocados alrededor de la cintura y el estomago, en muchos casos se ha podido observar el uso de estos plásticos que se hacían notorios por el ruido que provocaban al realizar los ejercicios o al caminar, evidentemente esto provocaba una mayor sudoración y deshidratación.

M: Te hace sudar más y así bajas más rápido de peso.²⁶³

P: Fajas, las fajas eran lo más común sobretudo, en aquí no, nos prohíben, porque todos te miran la instructora misma, pero en el Renors hasta la instructora misma usaba fajas o bolsas sobre el cuerpo y se lastimaban, nos hemos lastimado los riñones la mayoría y ahora creo que siguen usándolo porque mi instructora sigue haciendo aeróbicos y siguen usando fajas, bolsas²⁶⁴

Z: Utilizaba fajas, pero más que todo lo que yo utilizaba antes era mucho purgante, no sé, se me estaba volviendo como un hábito, como anorexia, norexia, no ve que viene una enfermedad, eso quería vomitar, quería entrar al baño, laxante, tomaba mucho laxante y eso me estaba haciendo daño y ya no he querido hacer eso y recurrí al gimnasio otra vez²⁶⁵

Además del uso de estos plásticos y fajas, el ambiente era mantenido cerrado entre una sesión y otra, a pesar de que existían ventanas que podían ser abiertas para poder ventilar el lugar que se encontraba "cargado", las mismas asistentes preferían que no se abran las ventanas²⁶⁶, porque de este modo lograrían sudar mucho más.

Tomando en cuenta estas estrategias de modificación corpórea, además del ejercicio físico, se muestra una especie de culto al cuerpo necesariamente diferenciado y diferenciador, que es construido por las exigencias y requisitos temporales²⁶⁷. El mercado, se ha dado a la tarea de ampliar sus redes de consumo gestionando cierto saber corpóreo poniéndolo en constante "promoción" medios modificatorios (bienes y servicios) que como se ha podido ver son utilizadas por las entrevistadas, para acercarse al molde que se edifica dentro el imaginario, lugar inicial de la negación propia del cuerpo.

2.7 Construcción social del cuerpo

La construcción de la "apariencia" se da a partir de un cúmulo de acciones y de gasto de trabajo y dinero para poner en escena, presentar y representar "al cuerpo" en distintas dimensiones, o espacios sociales,²⁶⁸ siendo el conjunto de atributos

²⁵⁹ Entrevista a una asistente del gimnasio Olympus, 20-02-05. (Pamela) 23 años.

²⁶⁰ Entrevista a una asistente del gimnasio Renors, 13-06-03. (Mirtha).

²⁶¹ La joven entrevistada, trabaja como promotora de dichos productos dietéticos.

²⁶² Entrevista a una asistente al gimnasio Olympus, 09-03-05. (Margarita).

²⁶³ Comentario de una asistente al gimnasio Renors, 18-09-02. (Magali).

²⁶⁴ Entrevista a una asistente del gimnasio Olympus, 20-02-05. (Pamela) 23 años.

²⁶⁵ Entrevista a una asistente del gimnasio Olympus, 09-02-05. (Zolanda).

²⁶⁶ En dos ocasiones, antes de comenzar la sesión de aeróbicos, se intentó abrir las ventanas para poder ventilar el lugar, debido a que el calor era excesivo; sin embargo se opusieron las mismas jóvenes que asistían.

²⁶⁷ El "ideal tipo" del cuerpo en los años 70 era muy distinto al que se pregona hoy, este conformaba un cuerpo más "rellenito", curvado, hoy el cuerpo que se exalta es el delgado, nada protuberante, lineal, estilizado.

²⁶⁸ Eventos sociales, fiestas, presentaciones, cotidianidad, fotografías, etc.

y características las que son asumidas como plus o valor asignado socialmente. Esto va a ser determinado por esquemas mentales, formas de organización simbólica según la pertenencia social y cultural, disponiendo una valoración y evaluación a partir de las miradas sociales jerarquizadas.

Para entrar un en este acápite se ha recurrido a los lugares en el que los cuerpos se convierten en centro de concentración ante las miradas sociales y que de alguna manera influyen en su construcción y la auto percepción. Para algunas jóvenes el entorno familiar y amistoso ha impulsado o influido a través de sus criterios de valoración algún insulto o sugerencia, para que se acerquen al gimnasio

B: Me decían que venga, mis amigos y mi hermano, quieren que baje, estoy gordita²⁶⁹.

P: Mi familia, mis hermanos me decían gordita porque era gordita, barrigonita y a parte por la salud también porque cuando uno aumenta de peso se siente gordita, se siente pesada, estresada, en cambio cuando viene al gimnasio ya se siente más sueltita. Eso, la familia y mi salud, me sentía muy pesada²⁷⁰.

Enunciados como “estaba muy gordita”²⁷¹ corresponden a formas coercitivas que exigen subjetivamente a la asistente a buscar otro cuerpo, asignando una atribución negativa de un tipo de cuerpo, generando buscar medios para modificarlo en función a un modelo físico aceptado por el entorno social. En este sentido continúan las entrevistas al respecto

MB: Has escuchado comentarios o te molestaban sobre tu aspecto?

Y: Gracias a Dios a mi no, pero tenía amigas, sí les decían bien feo, vaca, ballena y yo decía ay no, tal vez me dicen a mi, por eso meta duro a hacer ejercicios²⁷²

M: Mis amigas por ejemplo, estas gordita, ¿porque no vas al gimnasio?’, mis tías también ‘¿porqué no haces ejercicio?’, por eso he comenzado a venir a gimnasio²⁷³

G: Mis hermanos y tíos me decían “estas gorda, albóndiga, garrafa andante”, mis amigos no, me decían que estoy bien²⁷⁴

R: Si creo que sí, creo que se notó mi cambio, porque como venía al gimnasio, me encontré con un compañero de curso y me dijo ‘miércoles ¿que has hecho?’ yaaa; ‘mira que buenas nachas tienes’ yaaa (se ríe) y uno de verdad se siente bien.²⁷⁵

En estos casos, hay un entorno que está calificando la apariencia de las jóvenes, en los primeros dos casos, se presenta cierta demanda con respecto al cuerpo y en la segunda como una satisfacción a partir del “halago” que hace su compañero respecto a su cuerpo. Dichas enunciaciones discursivas como ‘costal de papas’, ‘gorda’, ‘garrafa’, ‘ballena’, etc., mencionadas por las entrevistadas giran en torno a una valoración o desprestigio burlesco que va creando una escala valorativa de cuerpos que responde también a manifestaciones verbales que se internan en la subjetividad de las jóvenes siendo uno de los motivos para ingresar al gimnasio, realizar alguna dieta, consumir uno que otro producto o las formas instantáneas de verse bien²⁷⁶ y poder llegar al físico deseado²⁷⁷ modificando, sometiéndose, eliminando, reduciendo, aumentando las formas y volúmenes corporales.

Por otro lado y a partir del entorno que comienza a exigir un modelo corporal, las jóvenes que vienen al gimnasio se convierten también en observadoras colocándolas en situación de “estar al tanto” del cuerpo y del cuerpo de las otras, observándose entre ellas.

P: Las chicas, siii se apoyan una a otra ¿no?, te dicen ‘¿estás yendo al gimnasio?’, ‘estas engordando’ o ‘haz abdominales, tu barriga te está creciendo’ o ‘estás perdiendo las piernas’²⁷⁸

Siempre entre los motivos que se mencionan, esta el de ‘verse bien’, así lo menciona una de las entrevistadas en cuanto al porqué acudía al gimnasio

²⁶⁹ Comentario de una asistente al gimnasio Renors, 07-10-02. (Bety).

²⁷⁰ Entrevista a asistente del gimnasio Olympus, 23-02-05 (Pamela) 23 años.

²⁷¹ Comentario de una asistente al gimnasio Renors, 20-09-02. (Lourdes).

²⁷² Entrevista a una asistente al gimnasio Olympus, 25-05-06. (Yoshida).

²⁷³ Comentario de una asistente al gimnasio Renors, 18-09-02. (Magali).

²⁷⁴ Comentario de una asistente al gimnasio Renors, 07-10-02. (Gisela).

²⁷⁵ Entrevista a una asistente del gimnasio Renors, 13-06-03. (Raquel).

²⁷⁶ Que no dependen de un trabajo sobre el cuerpo por ejemplo, el uso de alguna faja para que le entre el vestido o el meter la barriga al posar para una foto, o el estar erguidos y mantener la respiración para ocultar lo que se cree este “por demás”.

²⁷⁷ Aquí pone a prueba la subjetividad femenina en tanto se le marcan sus medidas de cuerpo al que tendría que regirse y pone en condición de cuerpo medible en comparación a otros cuerpos. Algo que es promocionado por los centros de modelaje, las elecciones de misses, los castings, las coronaciones en colegios, escuelas, los concursos de belleza.

²⁷⁸ Entrevista a una asistente del gimnasio Olympus, 23-02-05. (Pamela).

Y: Tal vez vestir bien, que les quede bien la ropa, porque muchas veces cuando eres gordita no te queda la ropa, entonces para lucir bien más que todo²⁷⁹

Podemos ampliar esta percepción respecto a la vestimenta a partir de una salida casual que se realizó una noche después del gimnasio. Después de una sesión de gimnasio se realizó una salida a la discoteca "Nostalgia" ubicada a unas cuadras del gimnasio con un grupo de cinco chicas, también del gimnasio, casi todas se cambiaron de ropa en el vestidor y una de ellas fue a su casa. Al estar en la discoteca, solo una de ellas se quitó el abrigo para bailar siendo la única que tenía como decían ellas "un buen cuerpo" que lo mostraba al bailar, las otras chicas se quedaron cubiertas con sus abrigos aun cuando el ambiente estaba bastante cargado, como si ocultaran el cuerpo de las miradas de sus compañeras.

Socialmente se manejan discursos respecto al cuerpo "en forma" como valor estético en tanto permite cierto "privilegio"; un ejemplo que podemos mencionar son las declaraciones del comando general de policías en abril del 2004, donde refería al cargo que ocuparían los policías que no estaban en forma y serían relegados a puestos administrativos

Los policías que se encuentren con unos kilos demás no podrán vestir el uniforme verde olivo y en algunos casos serán replegados para cumplir tareas administrativas anunció el comandante general de la Policía²⁸⁰

No se tiene información sobre el cumplimiento de lo mencionado anteriormente ya que es poco probable que haya sido así, lo que sí se sabe, es que a partir de esto, comenzó a funcionar un gimnasio para policías en Santa Cruz. Es interesante notar el manejo, aunque discursivo, sobre la exigencia estética que en este caso está condicionando un puesto de trabajo.

Un discurso similar se maneja en nuestro estudio respecto a la idea de que "el cuerpo" contribuye a obtener algún beneficio o visibilidad social, así lo mencionan las entrevistas hechas a las asistentes

MB: Tu crees que al gimnasio vengan chicas para conseguir algo?, qué sé yo, conseguir pareja o un trabajo?

P: Sí, porque ahora, la sociedad te exige que seas una persona que tengas presencia hasta en los trabajos te piden que tengas bonito cuerpo, porque ya no reciben a personas gorditas, que no sé, tienen baja autoestima y a tu estima también te impulsa a que vengas al gimnasio si te quieres ver bien si te sientes bien (...) en la misma universidad cuando una chica es simpática tiene bonito cuerpo, tiene más entrada con los docentes, en un trabajo cuando ella sale profesional si se ve bien, si es bonita, buen cuerpo, los trabajos la reciben²⁸¹

Y: Lastimosamente en esta sociedad, es así, no tienes una cara bonita o no tienes un buen cuerpo estás fuera, siempre que tengas un cuerpo bonito, para conseguir trabajo, chico o lo que quieras o simplemente tener la cara bonita²⁸².

Para los dos casos discursivamente²⁸³, el trabajo del cuerpo también esta en función a la idea de que el cuerpo se ha convertido en una exigencia social y el medio para lograr ser exitoso o privilegiado, como para obtener pareja o ingresar a un trabajo. Así como los atletas o deportistas, trabajan su cuerpo, entrenan su cuerpo para ser competitivos y lograr una victoria, un reconocimiento o un ingreso económico por la habilidad desplegada, de la misma manera en los grupos que asisten al gimnasio y trabajan el cuerpo -en función a un cuerpo legítimo- existe algún tipo de gratificación personal ya sea como el de "sentirse bien", de "verse bonitas", de poder ser reconocidas por un entorno social.

Los componentes corpóreos, pigmentación, constitución corporal, peso, influyen en la selección de personal, pareja, amigos, lo que amplía los límites entre espacios jerárquicos²⁸⁴ (ascenso social, prestigio, reconocimiento, etc.). Tales negaciones de cuerpo, ya sean discursivas²⁸⁵ o de manera física recaen en una serie de prácticas que buscan alcanzar el molde deseado.

²⁷⁹ Entrevista a una asistente al gimnasio Olympus, 25-05-06. (Yoshida).

²⁸⁰ Declaración de Jairo Sanabria comandante de la policía. Opinión, 04-30-04.

²⁸¹ Entrevista a una asistente del gimnasio Olympus, 20-02-05. (Pamela) 23 años.

²⁸² Entrevista a una asistente al gimnasio Olympus, 25-05-06. (Yoshida).

²⁸³ Se dice discursivamente porque en ninguno de los casos, las entrevistadas mencionaron haber ingresado a algún trabajo, por tener buen cuerpo o haber sido rechazadas al no tener el buen cuerpo.

²⁸⁴ Complementando lo anteriormente dicho, podemos mencionar al grupo especial de seguridad (GES) que corresponde a un determinado tipo de sujetos con rasgos pigmentocráticos y atributos corporales muy distintos (altos, corpulentos, fortachones, tez clara, etc.) al de la policía o el tránsito, lo que permite a su vez cierto nivel de jerarquía "reconocido" o distinguido de los demás (visibilizándose en su misma forma de vestir, y de presentarse y relacionarse a los demás, posturas, el uso de las mismas motocicletas, etc.)

La exigencia de una imagen tiene que ver con algunos ámbitos laborales, como el de “repcionista”, “secretaria” o “vendedora” donde se exigen requisitos de “buena presencia” que básicamente condiciona arbitrariamente la demanda del mercado de trabajo.

MB: Eh...crees que el tener una buena apariencia logra ventaja para una persona

P: Sobre todo para las mujeres, ahora creo si una mujer tiene buen cuerpo es inteligente es una mujer completa, creo que es una mujer ideal y logra ventajas porque la belleza te abre puertas, el verte bien te abre puertas, sí.²⁸⁶

Del mismo modo las entrevistas muestran que nuevamente construyen el cuerpo “para el otro” así podemos deducir que el gimnasio es frecuentado para obtener algún tipo de gratificación.

MB: Algún ejemplo específico sobre algún otro motivo por el que se venga al gimnasio?

P: Tenía una amiga pero que estaba perdiéndolo a su enamorado porque se veía un poco gordita, bueno, ella se sentía mal, aunque él nunca le había dicho nada, que me haya dicho ¿no? Y se ha puesto a hacer ejercicio, sus amigas mismas eran bonitas, delgaditas y ella también se ha vuelto pero ha comenzado a hacer extremos ya también, porque ya no comía, al gimnasio venía en la mañana en la tarde y en la noche para verse delgada y se ha visto delgada era bien bonita su cuerpo bonito, pero se ha lastimado las rodillas²⁸⁷

Z: La preferencia que ellos tienen es ser delgada, mas que todo también pienso que el hombre se fija en una mujer delgada, hasta mismo en la pareja cuando tu marido si estás gorda tu marido te ve y ya está mirando otra mujer, te ve gorda, ‘ay estás gorda’, ‘que tal, que cual’, y la otra más delgada, entonces por uno, también tiene que ver no ve?²⁸⁸

Y: Pero en cambio ahora los chicos más se van más, por ejemplo te ven si te ves bien wow pero si digamos, verde que un chico lindo digamos, se fije en vos siendo gordita o chiquitita, si no se fija²⁸⁹

En los tres casos, se está mostrando que persiste la modificación del cuerpo en función a los varones, a la idea que se hace de ‘no perder al enamorado’, en el caso de las jóvenes o ‘el marido’ de la mujer adulta. En este sentido, entonces, la modificación del cuerpo está en función a un entorno social, como menciona Bourdieu “para la mirada de los demás”²⁹⁰, es decir, sentirse bien a partir de agradar a una segunda persona, que puede ser la pareja o para conseguir un trabajo (como mencionaban discursivamente), donde sus respectivos esquemas estéticos se anclan en un cuerpo ideal.

Otro caso fue el de una joven que deseaba lograr tener agilidad y fuerza para poder ingresar a la policía, “quiero tener resistencia para poder entrar a la poli”²⁹¹, que no necesariamente es un objetivo estético sino que atribuye al cuerpo otro tipo de utilidad.

Sin sumergirnos en afirmaciones totalizantes sobre objetivos dentro el gimnasio existen otras variantes que de igual manera se sumergen en el mismo imaginario, en este grupo de jóvenes que vienen a reducir y adelgazar, existe un sub-grupo de “flacas” que tienen como objetivo aumentar de volumen para poder moldear su cuerpo, buscando una figura distinta al cuerpo ‘recto’ o sin curvas como lo definen, por lo que su actividad corporal se concentra en aumentar piernas, mantener la cintura o el abdomen y obtener un cuerpo más contorneado.

²⁸⁵ La emisión de un discurso y las miradas sociales del entorno social, la familia, amigos, trabajo, sobre el cuerpo que se posee son formas sutiles de violencia simbólica que afectan a la subjetividad femenina.

²⁸⁶ Entrevista a una asistente del gimnasio Olympus, 20-02-05. (Pamela) 23 años.

²⁸⁷ Entrevista a una asistente del gimnasio Olympus, 20-02-05. (Pamela) 23 años.

²⁸⁸ Entrevista a una asistente al gimnasio Olympus, 09-02-05. (Zolanda).

²⁸⁹ Entrevista a una asistente al gimnasio Olympus, 25-05-06. (Yoshida).

²⁹⁰ BOURDIEU, La Dominación Masculina, op. cit., p. 86.

²⁹¹ Comentario de una asistente al gimnasio Renors, 07-10-02. (Gisela).

3. El imaginario del cuerpo en las jóvenes del gimnasio Olympus

3.1 Valoraciones corporales

Ingresaremos a tener una lectura sobre el imaginario de cuerpo que se hacen las jóvenes a partir de una serie de apreciaciones respecto al cuerpo, por medio de detalles o características rápidamente evidentes, como el color de tez, de ojos, de pelo para luego poder adentrarnos a una descripción minuciosa de cuerpo en tanto ideal. Según se ha podido indagar sobre las partes del cuerpo que deben ser cuidadas, se mencionaban partes como la cintura, el abdomen o todo el cuerpo. Este 'deber ser' del cuerpo, tiene que ver también con características como el peso, la contextura y la estatura; según las informantes la estatura ideal se halla entre los 1.60 a 1.70 cm.

*B: Quisiera tener los brazos delgados, y la cintura bien formada y ser más alta, soy chata.*²⁹²

*L: No voy a participar de Miss Renors, porque soy muy chata*²⁹³

Esta fue la respuesta de una de las muchachas cuando se le preguntaba si participaría a la elección de miss Renors. Otra de las características tomadas en cuenta como pauta que va regir durante todo el tiempo dentro y fuera del gimnasio es el peso, manifiesto en el volumen del cuerpo y la contextura. Por lo que entre las jóvenes el tener menor peso significa estar en el buen camino de obtener un cuerpo delgado.

*C: Bajar todos los kilos que sean posible, estoy con 60, por lo menos llegar a 50 o menos*²⁹⁴

*L: Va a ser un año con noviembre, pesaba 57, ya ahora estoy con 48, pero la cintura es difícil*²⁹⁵

*A: He aumentado!, estoy con 51, no puede ser, antes pesaba 48*²⁹⁶.

Las afirmaciones precedentes básicamente están relacionadas específicamente a la preocupación por el volumen del cuerpo tomando en cuenta parámetros de peso inferiores al que tienen. Junto a al peso y el "deber ser" del cuerpo se halla inmediatamente otra característica que es la estatura, que según saberes manejados tanto por los instructores y socializados a las asistentes, afirman una absoluta correspondencia entre la estatura como determinante del "peso ideal".

Es interesante poder retomar otro elemento que también forma parte del imaginario corpóreo, pero que refiere más a la apariencia, a lo inmediatamente visible como el color de tez. El siguiente cuadro permite apreciar las valoraciones respecto al color de piel.

Cuadro 34
Color de piel que consideran valorado

| color de piel valorado | N | % |
|------------------------|----|-----|
| blanco | 28 | 47% |
| trigueño | 11 | 18% |
| moreno | 3 | 5% |
| bronceado | 9 | 15% |
| nr | 9 | 15% |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

²⁹² Entrevista a una asistente del gimnasio Renors, 07-10-02. (Bety).

²⁹³ Dicha respuesta fue obtenida por una de las jóvenes que asistía al Gimnasio Renors, unas semanas antes del evento que se realizaba anualmente, el concurso de miss Renors, ella actualmente asiste al gimnasio Olympus. Comentario de una asistente al gimnasio Renors, 18-10-02. (Lourdes).

²⁹⁴ Comentario de una asistente al gimnasio Renors, 27-09-02. (Claudia).

²⁹⁵ Comentario de una asistente al gimnasio Renors, 18-10-02. (Lourdes).

²⁹⁶ Comentario de la instructora del gimnasio Renors, 09-09-02. (Antonia)

Los porcentajes en el cuadro muestran preferencia por el color blanco como el más valorado con un 47%. El 18% muestra preferencia por el color trigueño, un 15% por el bronceado, otro 15% no responde y el menor porcentaje corresponde al color moreno.

*B: Quisiera ser de piel amarilla, esos medio bronceados no ve?*²⁹⁷

*G: A veces me siento muy oscura, quisiera un color medio, para sentirme mejor*²⁹⁸

*Y: Yo creo que en toda nuestra sociedad si tienes la piel blanca eres bienvenida en todo lado, pero si tienes la piel morena medio que te hacen a un lado*²⁹⁹

Las anteriores frases están mostrando el deseo de verse con la piel más clara, ya que al verse con un color de piel que no es valorado sienten a la vez cierto rechazo, "para sentirme mejor" motivo por el que recurren a las estrategias que cubren la piel, como ser el maquillaje usando colores más claros que su piel³⁰⁰ o el uso de cremas solares para no quemarse o cubrirse con gorros evitar cualquier exposición a los rayos del sol. Otros rasgos corpóreos que también implican una modificación y que no necesariamente requieren de ejercicios, son lo que ya mencionamos anteriormente como las formas de cubrir el cuerpo, como el maquillaje, los tintes en el pelo y los lentes de contacto que también son usados por las jóvenes.

*S: Las jóvenes acá en El Alto a pesar de que son mamás, son bonitas, mucho se arreglan. Tienen el cabello más arreglado hasta vienen algunas con lentes de contacto (...) lo único que acá te vienen y te piden '¿cómo voy a bajar mi abdomen?', '¿cómo voy a arreglar mis piernas?', eso te insisten*³⁰¹

En tres casos las señoritas llevaban el color de pelo bastante clareado y dos de ellas usaban lentes de contacto³⁰². Ejemplos que muestran modificaciones que van referidas no necesariamente al cuerpo sino a la apariencia.

3.2 El anti-cuerpo y Clasificación de cuerpos

Retomaremos un interesante artículo realizado en Argentina³⁰³ para poder notar otro tipo de negación corpórea, el texto analiza el uso comercial que se hizo de la imagen indígena en unas postales, donde colocan modelos disfrazadas y pintadas de indígenas con atuendos y animales exóticos para mostrar lo indígena como atractivo turístico a partir de la ausencia de las indígenas reemplazadas con modelos. Este ausentismo de lo indígena está negando la existencia corpórea del indígena, convirtiendo al cuerpo indígena en anti-cuerpo. Algo similar ocurrió en el caso boliviano con las imágenes del almanaque del 2005 (ver Anexo 7) donde los fotomontajes si bien no invisibilizan a los indígenas, muestran modelos rodeadas por indígenas de distintos lugares quienes están colocados en un segundo plano y en posiciones secundarias retraídos, sentados o alejados, sobreponiendo un cuerpo, una imagen, un tipo de belleza sobre las otras, en este caso sobre la "la belleza de las etnias"³⁰⁴ retomando sus colores o atuendos "modificados" de acuerdo a la moda y al cuerpo como atractivo.

Los ejemplos mencionados nos sirven para entender, como se visibiliza un cuerpo delgado, blanco, alto propuesto por el mercado de consumo como legítimo y "universal", anteponiendo los otros cuerpos distintos de él, como anti-cuerpos, lo que implica una primera negación a nivel étnico.

A partir de ese despliegue visual que sublima ilusoriamente el cuerpo y del que son parte las jóvenes, es que se recurre a modificar el cuerpo. Sin embargo se produce también una segunda negación a partir de la realización de ejercicios dentro el gimnasio y el uso de otros medios para modificar su apariencia. Según las entrevistas se pudo recoger afirmaciones que iban describiendo el "anti-cuerpo".

*La mayoría de mis amiguitas, más que todo las chiquitas, las de colegio, siempre me dicen porque 'yo estoy haciendo piernas', digamos, me dicen 'vas a rebajar', 'no, quiero aumentar', 'ay no yo no quiero aumentar quiero rebajar' pero son anchitas de arriba y se ve feo que sean anchas y flaquititas de abajo.*³⁰⁵

²⁹⁷ Entrevista a una asistente del gimnasio Renors, 07-10-02. (Bety).

²⁹⁸ Comentario de una asistente al gimnasio Renors, 07-10-02. (Gisela).

²⁹⁹ Entrevista a una asistente del gimnasio Olympus, 25-05-06. (Yoshida).

³⁰⁰ Un ejemplo es el de Mónica antes de ir a la discoteca, que se arreglaba en el gimnasio usando el maquillaje más claro que su piel, al igual que Magalí que llegó a la discoteca mucho más maquillada.

³⁰¹ Entrevista a una instructora del gimnasio Olympus, 22-02-05. (Sandra).

³⁰² Como por ejemplo Mónica que antes de salir a la disco se puso los lentes de contacto (verdes) o la instructora que también los usa durante todo el día.

³⁰³ MASSOTA, Carlos, "Cuerpos dóciles y miradas encontradas. Miniaturización de los cuerpos e indicios de la resistencia en las postales de indios argentinas (1900-1940) en: www.antropologiavisual.cl/revista4/n%B0anteriores/revista%203/abstract%20cuerpos%20d%F3ciles%20y%20miradas%20encontradas.htm

³⁰⁴ Era el titular de el periódico El Deber de fecha 19-12-04, véase el artículo en Los Tiempos, 12-02-05.

³⁰⁵ Entrevista a una asistente del gimnasio Olympus, 20-02-05. (Pamela) 23 años.

Si observamos atentamente la respuesta menciona que no se ve bien un cuerpo que sea ancho arriba y flaco abajo, según el imaginario debe existir simetría, esto debido a que ella ve que los cuerpos tienen una constitución distinta y mientras más se aleja del prototipo va siendo des-valorado.

P: Es el deforme, no quieren tener hombros grandes, una cadera grande, unas piernas delgadas, es el cuerpo que no le gusta tener a nadie.³⁰⁶

S: Un cuerpo voluminoso, flácido, que se salgan los rollitos por adelante por atrás, las piernas delgadas, ese es el cuerpo que yo trato de evitar, espaldas grandes.³⁰⁷

P: Una chica sin piernas no tiene chiste yo no bajo de peso, solo me mantengo, pero no quiero subir.³⁰⁸

Las afirmaciones precedentes de las jóvenes del gimnasio Olympus describen el anti-cuerpo como el cuerpo al que se están oponiendo, el que están negando con su esfuerzo físico dentro el gimnasio. Sin embargo existe otra negación que adicionalmente refiere a cambios “encubridores” como el cambio de color de pelo, el uso de lentes de contacto, maquillaje, etc.

Sin caer en una homogenización descriptiva sobre el cuerpo en este grupo la media corresponde a un cuerpo preponderantemente de tez morena de estatura baja o mediana y contextura algo gruesa de las espaldas respecto a sus caderas. Al producirse la imposición de otras culturas como de los países colonizadores se ha generado una percepción alimentada también por la lógica del mercado y del consumo visual constituyendo una imagen homogénea, una imagen corporal que está señalando constantemente el exceso de cuerpo, el cuerpo “gordo”, el cuerpo con “rollitos”, “flácido”, el cuerpo extremadamente musculoso o el deforme carente de simetría y forma.

Para el grupo del gimnasio Olympus el anti-cuerpo es descrito como un cuerpo con brazos gruesos, un tórax voluminoso en proporción respecto a las caderas, las piernas delgadas o muy gruesas, la cintura recta, barriga protuberante y estatura pequeña. De acuerdo a estas características es que surgen varios modos de nombrar al cuerpo.

P: Cuando una es anchita le dicen gorda, cuando una no tiene piernas no tiene pecho le dicen recta que eres una palo, otras que eres curveadita, otra es mastuca que tiene cuerpo, las que tienen espaldas grandes, piernas anchas, gruesa, cuerpudas.³⁰⁹

Según la anterior afirmación se percibe una construcción clasificatoria de cuerpos en base a características sobre la ‘simetría’ de los cuerpos, que específicamente tiene que ver con la forma y el volumen, así usan denominativos como “anchita”, “gorda” cuando se tiene cuerpo en exceso o “palo”, “recta” cuando se es carente de piernas o cintura y en el caso de que tengan mayor corpulencia se usa el término “mastuca”, que viene a ser la corpulenta en el sentido de ser grande, piernas voluminosas, espaldas grandes.

El cuerpo homogéneo instituido en el imaginario, no necesariamente se convierte en un cuerpo universalmente accesible como tal, debido a los límites que despliega en cuanto a la capacidad de gasto y acceso económico a los infinitos modos y medios, pero la ampliación de los mismos logra acercarse al imaginario mediante medios más radicales e inmediatos como la cirugía hasta las más prolongadas como el gimnasio.

Entonces lo que se construye son dos tipos de negación corpórea, la primera es más personalizada o individual (con su propio cuerpo) a partir de la lucha contra el exceso o falta de cuerpo y la segunda vinculada a las cargas sobre un contenido más simbólico respecto al cuerpo étnico, es decir, los significados que se construyen sobre los cuerpos que tiene que ver (de manera más colectiva) con trayectorias históricas, lógicas culturales, como con la misma disposición objetiva de clase³¹⁰, en la que se valora y posiciona un cuerpo sobre otro.

3.3 Auto percepciones, reconocimiento y desconocimiento de cuerpos

La importancia que se le asigna hoy a la imagen, la apariencia, está dando lugar a llevar a otros sectores sociales a una invención de cuerpos reaccionando o accionando sobre su cuerpo creando y asumiendo el ya mencionado imaginario corporal como propio y como objetivo, buscando la mejor forma de alejarse del anticuerpo negando incluso la propia constitución física. Mediante esto podemos ver el cuerpo que se quiere tener y el que también se está rechazando

³⁰⁶ Entrevista a una instructora del gimnasio Olympus, 22-02-05. (Sandra).

³⁰⁷ Entrevista a una asistente del gimnasio Olympus, 20-02-05. (Pamela) 23 años.

³⁰⁸ Comentario de una asistente al gimnasio Renors, 07-10-02. (Consuelo).

³⁰⁹ Entrevista a una asistente del gimnasio Olympus, 20-02-05. (Pamela) 23 años.

³¹⁰ Se puede hablar de un rechazo de otros cuerpos, basados en el aspecto físico de un cuerpo étnico, talla, peso, cualidades estéticas, que fácilmente son la táctica clasificatoria del otro.

P: Sí, sobretodo la barriga el estomago y las piernas, la mayoría en aquí por ejemplo en aquí quieren adelgazar piernas. Y me parece que se ve feo cuando una chica es recta y los pantalones, por lo menos ahora, los jeans vienen apretos y tiene que rellenar el pantalón, pero algunas chicas quieren perder las piernas, quieren ser delgadas todo el cuerpo³¹¹

C: Sí, por ejemplo la mayoría pero de las piernas ¿no?, he visto más que quieren tener una cintura delgadita, o sea ser delgaditas, creo que la moda ahora es ser delgadita y no tener mucha pierna ¿no?, yo no estoy con eso, no ser muy curvadas se quieren ver rectas y rectas, la mayoría aquí quiere verse rectas³¹²

La afirmación precedente se concentra en el dar reconocimiento a un cuerpo escaso de corpulencia y pocas curvas, en si un cuerpo plástico y delgado que se convierte en demanda propia. Algo similar se puede ver a partir de la motivación que daba la instructora para seguir con las rutinas de ejercicios, con frases como, 'vamos chicas; ¡con fuerza!; ¡¡si queremos estar delgadas!!³¹³, exclamaciones que insinuaban a las chicas esforzarse y no detenerse en la realización de los ejercicios. Los casos que mencionamos a continuación ilustran el deseo corpóreo, no sólo de reducir algunas partes del cuerpo, sino el deseo de cambiar la propia constitución.

B: No tengo cintura, tengo mucho cuerpo, quisiera cambiar de la cintura para arriba³¹⁴.

R: Bajar de peso pero también formarlo, mi cintura quiero que sea un poco más pequeña y aumentar piernas³¹⁵

M: Quiero participar en el concurso de belleza, pero no sé, ¿crees que pueda participar?, tengo que bajar más³¹⁶

A: He rebajado harta pierna, antes era más piemuda³¹⁷

El cultivo del cuerpo "por partes" las mantiene alertas sobre su cuerpo y sobre lo que les falta y anhelan, en función a su imaginario. Al mismo tiempo de estar moldeando un cuerpo por partes se esta afirmando sutilmente otro cuerpo que viene a ser el que se ha trazado por el contorno como el generalizable y "apto".

P: Mi amiguita Paddy, ella tiene un bonito cuerpo pero no se cuida mucho, (¿cómo es su cuerpo?) es formadita, tiene cinturita buenas piernas, caderas, sus hombritos pequeños es formadita³¹⁸

Si vemos la descripción que hace de un "buen cuerpo" responde a una valoración de un cuerpo formadito, que entra en el marco del cuerpo legítimo y que va ser el valorado dentro de este espacio.

3.4 Prototipos corpóreos dominantes

Individualmente el sujeto busca diferenciarse de su entorno, sin perder las características, aspectos, que lo 'marcan' como parte de un determinado grupo social y por lo tanto es reconocido por el colectivo como parte de él.

Tomando en cuenta la idea de que uno/a tiende a diferenciarse del otro, siendo este otro su punto de referencia, el cuerpo se convierte en el objeto real y concreto para trazar limites y poder diferenciarse corpóreamente ya sea por como lo representa, el uso de éste o el saber sobre el mismo. De este modo las formas de cubrirlo, descubrirlo, mostrarlo, portarlo, los gestos y todas las acciones y relacionamientos con el cuerpo, reorganiza y re-posiciona la escala social, dando poder de existencia social a un cuerpo legítimo³¹⁹ frente a otros. Lo cual no quiere decir negar la existencia de otros cánones estéticos existentes también reconocidos en otros espacios. Este hecho es importante tomar en cuenta ya que no sólo nos permite apreciar que los cuerpos legítimos en un momento dado, han sido fruto de un tensionamiento de fuerzas y una competencia de distintos moldes corporales, sino que además, la existencia de un cuerpo legítimo, esto es, con pretensión de universalidad, no anula la existencia de otros moldes corporales, reconocidos, validados y deseados en ciertos ámbitos locales, grupales.

³¹¹ Entrevista a una asistente del gimnasio Olympus, 20-02-05. (Pamela) 23 años.

³¹² Entrevista a una asistente al gimnasio Renors, 07-10-02. (Consuelo).

³¹³ Esta frase la mencionó la instructora en una de las clases, 20-09-02. (Antonia).

³¹⁴ Entrevista a una asistente del gimnasio Renors, 13-09-02. (Bety).

³¹⁵ Comentario de una asistente al gimnasio Renors, 13-06-03. (Raquel).

³¹⁶ Comentario de una asistente al gimnasio Renors, 18-09-02. (Magali).

³¹⁷ Comentario de la instructora del gimnasio Renors, 09-09-02. (Antonia).

³¹⁸ Entrevista a una asistente del gimnasio Olympus, 20-02-05. (Pamela) 23 años.

³¹⁹ Podemos encontrar como ejemplo las descripciones de personajes femeninos considerados como "lo atractivo" en la literatura boliviana, donde el "cuerpo bello", se describe como aquel cuerpo simétrico, basado en categorías estéticas como esbelto, delgado, curvilíneo, etc. Por otro lado, el arte indigenista, como las pinturas de Cecilio Guzmán Rojas, donde se muestra "lo indígena" y el cuerpo de las mujeres particularmente ligado al prototipo corpóreo legítimo.

En Bolivia, al igual que en otras partes del mundo, las clases subalternas producen sus propios moldes corporales reconocidos como válidos localmente en el grupo y en parte orientan sus prácticas y estilos de vida en la obtención de este molde corporal grupal. Sin embargo este molde difícilmente se proyecta como universalizable a otros grupos y de hecho no se lo imagina de esa manera, en este sentido, es un molde cultural subalternizado por los propios portadores de este molde corporal. Esta es la diferencia con el modelo corporal dominante que lo es precisamente porque tiene pretensiones de universalidad.

La estructura del campo de modelos culturales en el caso boliviano, se complejiza si tomamos en cuenta que no existe un solo campo cultural sino, la sobre posición de varios campos culturales (con sus jerarquías internas) correspondientes a la existencia sobrepuesta de varias formas organizativas del mundo simbólico, del trabajo y de la racionalidad social³²⁰ por ello es posible pensar la coexistencia sobrepuesta de varios moldes o modelos corporales dentro un mismo grupo social, pero a la vez existe la búsqueda de alcanzar este molde corporal dominante convirtiéndose en un prototipo o en lo que venimos a denominar "el ideal", motivo por el que se realizan las modificaciones, imitaciones, para poder diferenciarse y asemejarse al estereotipo que ha sido posicionado en determinados momentos como universal.

El cuerpo, se convierte también en terreno de distinción en cuanto refiere a la disputa por la representación del cuerpo legítimo³²¹, que tiende a universalizarse como tal, es decir, en cuanto (el cuerpo) muestra las pautas que se han posicionado socialmente como dominantes, configurándose en atributos físicos tales como la pigmentación, la estatura, el volumen, el peso, la forma, por un lado y las formas de mostrarlo, presentarlo, por otro, el cuerpo adquiere la expresión de "reconocible" posicionándose a la vez como el aceptable.

La presencia de prototipos corpóreos dominantes y homogeneizantes que, como ya mencionamos, tienden a democratizarse y formar parte del imaginario de otros sectores o segmentos sociales como los reconocibles o considerados "exitosos" llevan a generar manifestaciones imitatorias de dichos estereotipos. Por lo que de acuerdo al cuerpo que se ha instalado como el 'ideal', se consume, se construye, se modifica y se busca imitarlo.

*B: Quiero tener un cuerpo delgado, la cintura de Britney Spears*³²²

*R: Siempre he querido tener un poco menos mi cintura, pequeña, pero como el de Thalía digamos.*³²³

*M: Quiero el cuerpo de una modelo, como el de Giovanna, la de Gánatelo.*³²⁴

*M: La verdad, a ver, Verónica Larriu.*³²⁵

*S: (Ellas) dicen, que 'yo quiero ser como Thalía' y los hombres dicen 'yo quiero ser como un actor' bien parecido puede ser como Van Damme el pelea y hace sus patadas bien buenas, las chicas siempre están viendo a una modelo a una cantante, a una artista*³²⁶

Estos ejemplos vierten versiones del cuerpo ideal y de cómo quieren ser percibidas en función a esos ideales. El consumo visual de ciertos programas de televisión, musicales o telenovelas, donde se reproducen las imágenes de actrices, cantantes, modelos y/o presentadoras se convierten en referentes de cuerpos y de la moda³²⁷.

Dichos referentes se reproducían en el certamen de belleza que se realizaba anualmente en el gimnasio Renors, donde se incentivaba a las jóvenes a trabajar su cuerpo, en busca de participar en el certamen para ser la reina de belleza en tanto

³²⁰ GARCIA, Álvaro, en: "Estado multinacional y multicivilizatorio: una propuesta democrática y pluralista para la extinción de la exclusión de las naciones indias." La Paz – Bolivia, 2003.

³²¹ Sin embargo es posible también encontrar cuerpos que se conforman como estrategia subversiva lo manifiestan los transformistas, drag queens, travestis. Ver, ARUQUIPA, David, Lenguajes corporales: trasgresión transformista. En: www.ciudadaniasexual.org/boletin/b4/articulos.htm#4

³²² Entrevista a una asistente al gimnasio Renors, 07-10-02. (Bety).

³²³ Comentario de una asistente al gimnasio Renors, 13-06-03. (Raquel).

³²⁴ Gánatelo era un programa televisivo conducido por Giovanna Chávez. Comentario de una asistente al gimnasio Renors, 18-09-02. (Magali).

³²⁵ Entrevista a una asistente al gimnasio Renors, 13-07-03. (Mirtha).

³²⁶ Entrevista a la instructora del gimnasio Olympus, 22-02-05. (Sandra).

³²⁷ GUAYGUA, Germán, RIVEROS, Angela, QUISBERT, Máximo, Ser Joven en El Alto, Rupturas y continuidades en la tradición cultural, PIEB, La Paz, 2000. p. 26

portadora del mejor cuerpo, que no es más que la imitación de los concursos de belleza realizados cada año a nivel mundial. Paralelamente el certamen era un medio publicitario del gimnasio para poder obtener mayor concurrencia y marketing³²⁸.

Entraremos a la descripción del evento que se realizaba en el gimnasio Renors para ver la valoración que se hacía de los cuerpos y los parámetros de clasificación de los cuerpos. El evento organizado por el gimnasio se dividía en dos partes, por un lado la demostración grupal de varones de actividades competitivas, donde se ejecutaban las habilidades técnicas aprendidas en base a la fuerza, en busca de la victoria sobre el oponente³²⁹ y por otro lado el “concurso de belleza” donde se exponían los cuerpos femeninos y masculinos. Los primeros en competir fueron los varones jóvenes por el título de mister Renors, teniendo como parámetros de selección la musculatura definida asociada al cuerpo fitness, el que ganó entre los cuatro postulantes, era el color de piel blanca, alto y de musculatura relativamente trabajada, respecto a los otros tres que eran morenos, de baja estatura, la musculatura en dos de los casos era poco evidente a diferencia de el último que tenía un cuerpo mucho más trabajado que el ganador. A pesar de que los parámetros para elegir consistían en la musculatura, las posiciones y la coreografía, se calificó como victorioso al joven de tez más clara, alto y de poca musculatura.

Las postulantes al concurso de belleza “Miss Renors” fueron cinco jóvenitas (entre ellas una de las instructoras) que fueron “exponiéndose” a las miradas del jurado quienes calificaron de acuerdo al prototipo mencionado³³⁰. Entre algunos comentarios de las jóvenes que asisten al gimnasio y se hallaban de expectadoras, una de ellas aseveró respecto a una de las postulantes “sí, tiene bonito cuerpo ¿¿pero su cara??”³³¹, según esta exclamación, la joven no sólo exigía un cuerpo trabajado sino una tipología de rasgos considerados agradables, como lo que comúnmente se escucha decir “alajita” que infiere a valoraciones como el de “simpática” y que son manejados como criterios de verdad dentro el campo estético, clasificando los cuerpos dentro o fuera de los “cuerpos bellos” la frase parece estar demandando no sólo portar un cuerpo perfecto sino una “cara bonita”.

La demostración corporal de las concursantes fue a través de la vestimenta en tanto cubría y descubría el cuerpo. Tres fueron los tipos de indumentarias usados, primero el traje casual de uso cotidiano muy a la moda, que fue variado entre las señoritas, después se usó el traje de baño que mostraba casi todo el cuerpo y por último el traje de gala, este fue el modo de exponerse ante la calificación del jurado³³² y los espectadores. Posteriormente el jurado escogió a la joven ganadora que - adicionalmente a las características corpóreas- mostraba una forma de caminar³³³, moverse, sonreír y mostrar el cuerpo (sobre todo la cintura) de manera distinto a las otras cuatro concursantes que mostraban una postura más tímida, menos coqueta y más insegura. El momento en que se pudo observar esto, fue en el uso del traje de baño, donde dos de ellas usaron un traje de dos piezas, (la que fue escogida miss Renors y la instructora) y las tres restantes compitieron con un traje de baño entero en el que podía notarse que ocultaban el cuerpo o en el caso de una de ellas que mantenía la respiración para “aplanar” el estomago.

Espacios y eventos como estos reproducen el culto al cuerpo, a la belleza como perfección bajo un lema comercial del espectáculo donde se compete por exponer los atributos ideales. El evento descrito anteriormente, es uno de los espacios en donde de manera local, se califica, se selecciona, se reconoce, se recrea y legitima el prototipo de cuerpo dominante³³⁴ bajo las características de belleza estereotipadas (delgado, alto, con curvas bien delimitadas, cintura ceñida, brazos delgados, piernas, senos medianos).

³²⁸ Actualmente se han dado nuevas formas de realizar marketing para estas “fábricas de cuerpos” y además de ampliar con una infinita gama de actividades, una forma son los aerotones organizados por cada gimnasio invitando a los instructores más conocidos y populares para poder realizar esta actividad durante 3 a más horas seguidas, premiando a los que mejor realicen los ejercicios y tengan mayor duración o resistencia, esto lleva a hacer un espacio más conocido para promocionar un gimnasio y hacer de sus actividades un atrayente publicitario.

³²⁹ Las actividades que se demostraron entre varones, fueron la demostración de Kid-boxing, Tae kwon do y artes marciales, como actividades que ofrece y se enseñan en el gimnasio.

³³⁰ Estructuralmente el delgado, piernas delgadas, cintura, vientre plano, espaldas estrechas, brazos delgados y estatura alta que aproximadamente estaba entre los 1.60 a más.

³³¹ Cometario que realizaban las chicas mientras veían el acto.

³³² Entre los cuales se hallaba la anterior Miss Renors, joven de 18 años, tez blanca, alta, cuerpo delgado, de pelo pintado color rubio.

³³³ Similar al bamboleo característico que realizan las modelos cuando se hallan modelando en las pasarelas.

³³⁴ Otro espacio donde se pudo observar el cuerpo legítimo, fue en el evento de la elección de ñusta de la Universidad Mayor de San Andrés el 2003 cuando de una serie de jovencitas participantes de cada carrera quedaron elegidas 10 jóvenes de las cuales 7 llevaban atuendos de las danzas como de chinas morenas, diablitas, caporales tobas y chacareras, las restantes tres llevaban vestimentas de danzas como el pujllay y wistus. La vestimenta de las primeras que son el grupo mayoritario, correspondían a trajes cortos y escotados donde el cuerpo resaltaba por la vestimenta a diferencia de las otras dos quienes llevaban un cuerpo en su totalidad cubierto. La selección se realizó en base al cuerpo delgado y la “gracia” (frente a un jurado masculino) en cuanto a los movimientos respectivos de la danza, la ganadora fue la joven que concretaba las características de piel blanca, ojos claros y portadora de “el buen cuerpo”, pero carecía de ritmo al ejecutar la danza que representaba, que era la diablada.

Capítulo IV.

1. Los instructores

Otra lectura que permitirá acercarnos y comprender la construcción del cuerpo en ambos gimnasios es la percepción de los instructores/ras que se hallan constantemente en el gimnasio y en relación directa con los/las clientes. Los instructores se constituyen como los expertos en canalizar los cuerpos hacia el objetivo que busca cada persona siendo los conocedores de las estrategias y medios para lograr alcanzar la meta deseada.

Los y las instructores/ras trabajan en varios gimnasios, a excepción de algunos que realizan otro trabajo. Es interesante ver la distribución genérica de acuerdo a las actividades, los instructores específicamente de aparatos/máquinas son todos varones, en cambio los de actividades como los aeróbicos y el spinning es algo más heterogéneo aunque existe mayor preponderancia de instructores varones³³⁵, las instructoras por su parte se hallan en actividades como pilates, spinning, taeko y aeróbicos.

La distribución del equipo de profesionales de instructores/as del gimnasio B.S. de acuerdo a las disciplinas, estaba conformado por un total de nueve personas, de los cuales 3 se encargaban de máquinas y aparatos y los otros 6 de aeróbicos y spinning. De este último grupo mencionado dos eran instructoras que se encargan de actividades como pilates, gimnasia localizada, aeróbicos y spinning. Una diferencia que prevalece entre los instructores de máquinas y aeróbicos es que los primeros son pagados mensualmente (el sueldo es alrededor de los 800 bolivianos) mientras los instructores de aeróbicos son pagados entre los 35-45 bolivianos por hora³³⁶ (que varía de acuerdo a la calidad de los gimnasios y de las horas que acumulan trabajando en varios gimnasios) lo cual hace que al mes por lo menos saquen alrededor de 1200 a 1800 bolivianos³³⁷. En el gimnasio Olympus el pago a los instructores está entre los 35 y 45 bolivianos por hora, pero depende también mucho de "la calidad"³³⁸ de los instructores, si es un instructor reconocido en el medio y es invitado recibe una mayor paga.

El gimnasio Olympus cuenta con la presencia de nueve instructores, tres de ellos se dedicaban específicamente a máquinas, dos de las instructoras se dedicaban exclusivamente a disciplinas como los aeróbicos, gimnasia localizada y taeko, los otros restantes se encargaban de aeróbicos³³⁹ y actividades como la enseñanza de danza, capoeira y kick boxing.

Los instructores resultan ser los guías que indican los ejercicios y rutinas a realizar, las dietas y el tipo de alimentación a seguir, debido a que son los que poseen el conocimiento sobre los cuidados y modos de obtener un buen cuerpo. El tipo de conocimiento transmitido varía desde la tipología de ejercicios, rutinas, cuidados para no lesionarse, la funcionalidad de cada ejercicio, el uso de los aparatos y los cuidados alimenticios respecto a lo que se deben y no ingerir.

Normalmente en los gimnasios en general y de igual manera en el gimnasio Olympus, la instrucción en el caso de aparatos como actividad que no es realizada en grupo sino mas individual, el instructor indica a cada cliente y enseña el uso de cada uno de los aparatos de acuerdo a la rutina, dependiendo también de si son personas que entraron por vez primera al gimnasio, es decir, el instructor "se reparte" entre los asistentes. En el gimnasio B.S y en algunos gimnasios como el Go-Spa, el Club de Sargentos y Club La Paz, figura una nueva categoría de instructor, que recibe el nombre de "personal trainer" que como indica su nombre es un instructor personalizado, esto es, que se halla a disposición del cliente durante el tiempo que requiera así lo requiera, el servicio implica la elaboración de una dieta alimenticia o el uso de algún suplemento dietético (de acuerdo al objetivo de la persona), como también una elaboración de rutinas y el seguimiento a las mismas. Este seguimiento personalizado implica hacer un seguimiento al cien por ciento sobre el cuerpo de la o el cliente y su respectivo objetivo.

La formación de los instructores, en cuanto a los tipos de ejercicios, nutrición, el uso de hormonas, dietas, etc. tiene que ver en la mayoría de los casos con un proceso de autoformación, a partir de revistas, folletos, videos, el uso de internet, cursos

³³⁵ Conversando entre instructores, uno que daba clases de aeróbicos y otro de máquinas, se generaba una dinámica burlesca del instructor de aparatos al otro, en la que le decía que saque su calza (considerado atuendo femenino) para ir a dar las clases. Esto quiere decir por otro lado que al ser considerada una actividad de y para mujeres con movimientos coreográficos y de movimiento corporal, "debería" ser instruido por una mujer, lo cual hace recrear prejuicios sobre los varones que enseñan dicha actividad.

³³⁶ Según nos comenta uno de los instructores este pago vendría a ser para todos en general, en embargo de acuerdo a la calidad de gimnasios, han comentado también que hay otros instructores que ganan entre los 15 a 20 bolivianos la hora.

³³⁷ Conversando con uno de los instructores de aeróbicos del gimnasio B.S. mencionó su ingreso aproximado trabajando en tres gimnasios distintos que era entre los 1000 a 1500 dólares mensuales.

³³⁸ Comentario de una asistente al gimnasio Olympus, 18-02-06.

³³⁹ Dos de ellos son instructores reconocidos en el ámbito de los aerotones, que han sido convocados para atraer clientela temporalmente.

dictados por expertos del extranjero de los que obtienen los certificados correspondientes, o algunos casos en que hayan realizado una formación en el exterior, pero inicialmente era por la transmisión de conocimiento de viejos instructores.

M: Muchos de los instructores de máquinas son autodidactas, en los aeróbicos son los mismos alumnos que comenzaron a tomar clases o de revistas o alguien que te paso información³⁴⁰

C: En nuestro medio no hay donde irse a especializarse para instructor, para fisiculturismo, si alguien ha sacado algún papel, algún diploma ha sido afuera, acá no tenemos cursos, la Asociación, ni la federación boliviana nunca se han ocupado de eso, justamente ahora estamos hablando de una empresa que esta trayendo a un atleta de primer nivel lo hacen personas que en su momento han sido fisiculturistas y que ahora tienen la iniciativa de traer a un campeón para que dicte un curso, para que nos den a enseñar algo más que no nos dan los libros, ahora evidentemente se ha avanzado, pero te digo con un desorden increíble³⁴¹

Una de las formas más comunes de “iniciarse” en el mundo del gimnasio como instructor/a y a la vez como forma de innovar pasos, disciplinas o movimientos, es “pasar” sesiones en los gimnasios donde se pueden aprender o en algunos casos copiar los ejercicios, pasos y coreografías de otros instructores.

Una de la formas de socializar o “copiar” estos conocimientos es a partir de los aerotones que son un espacio donde se realizan bastantes coreografías, pasos y movimientos de las que son parte los instructores/as de distintos gimnasios que incluso cuentan con la presencia de invitados sea del interior como del extranjero.

En Bolivia no existe la formación especializada en estas áreas y según mencionan los instructores, pocos son los que tienen una formación profesional, debido a que este tipo de formación existe en otros países como Brasil o Argentina y son los instructores con mayores posibilidades económicas que pueden acceder a la formación profesional.

La demanda de los instructores/as en los gimnasios va a depender de este conocimiento acumulado, la capacidad o cursos realizados en el exterior, convirtiéndose en factores determinantes para poder trabajar en varios gimnasios, lo que produce también una jerarquía entre los instructores/as.

Respecto a la formación de los instructores de maquinas, en el gimnasio Olympus existen casos en los que el alumno/a se poco a poco se han convertido en instructor/a aprendiendo de sus propios instructores³⁴². En el caso del gimnasio B.S. desde el ingreso al gimnasio las recepcionistas mencionan la profesionalidad del personal³⁴³.

Es a partir de esta formación que entran en juego los conocimientos respecto a lo saludable, la alimentación, el uso de suplementos, lo bueno y lo negativo de las dietas, la buena ejecución de ejercicios frente a los ejercicios “que lastiman” y las estrategias para adelgazar³⁴⁴, para lograr un aumento de peso, masa muscular y lograr el aspecto que buscan.

Las apreciaciones que manejan los y las instructores/ras para clasificar el cuerpo, son términos más técnicos y responden a una definición más “científica”³⁴⁵. Por lo que mencionan una clasificación basada en tres tipos de corporeidades, los endomorfos, mesomorfos y los ectomorfos³⁴⁶. Los endomorfos concentran grasa corpórea en el área abdominal y tienen extremidades superiores e inferiores cortas. El segundo los mesomorfos, que tienen mucho más simetría y proporcionalidad, con tendencia a la formación de musculatura. Y por último se habla los ectomorfos que suelen ser altos y delgados, con brazos y piernas afiladas, finas y poco resistentes, cuentan con poca acumulación de grasa (ver Anexo 8). Clasificación que es aplicada tanto a mujeres como a varones y no necesariamente en un marco rígido, ya que existe una combinación de estos tipos de cuerpos.

³⁴⁰ Entrevista a un instructor del gimnasio Colors, 24-02-05. (Marco).

³⁴¹ Entrevista al dueño del gimnasio Charles, 25-05-06. (Carlos).

³⁴² Una de las instructoras comenzó siendo alumna, supliendo clases y posteriormente comenzó a trabajar como instructora de aeróbicos. En una de las entrevistas con otra de las instructoras, mencionó que siempre circula por varios gimnasios, para ver los pasos nuevos que se están usando.

³⁴³ Sin embargo, esta profesionalidad se ha formado como ha mencionado uno de los instructores en el exterior.

³⁴⁴ Como el de que sudar no significa adelgazar, sino implica sólo deshidratación. O por ejemplo el estar a dieta no necesariamente es dejar de comer, sino que responde a una selección de alimentos.

³⁴⁵ Es decir, información más clasificatoria y elaborada como por ejemplo saber que músculos se están trabajando o los saberes en torno a la clasificación dietética y alimenticia, las tablas de peso proporcional a la estatura, niveles de frecuencia cardiaca, etc.

³⁴⁶ Esta clasificación responde a la tipología elaborada por el medico americano William Sheldon, en base a los datos de la embriología, formulando en base a éstos, una serie de rasgos corporales que pretendían demostrar la relación entre determinados factores de constitución y la criminalidad en base a las características psíquicas temperamentales. En: www.latinoseguridad.com/LatinoSeguridad/Reps/BHC.shtml

A: Los ectomórfos son aquellos que son altos, tienen la constitución flaquita. Los endomórfos son los de consistencia medio gruesita,, y los mesomórfos son los adorados por todo el mundo, porque tienen una genética privilegiada, no necesitan hacer mucho ejercicio por que su genética les ayuda y la forma de su cuerpo es la básica, la estilizada, la que todo el mundo desearía tener tanto en las mujeres como en los hombres.³⁴⁷

Existe también otro tipo de clasificación relacionado más a la figura triangular, que es más usado por las jóvenes y los instructores. El cuerpo en forma de triángulo normal, llamado como el cuerpo pera, que responde a un cuerpo que almacena grasa en la parte inferior del cuerpo, glúteos, piernas y caderas. Es decir, las tallas son más amplias en la parte inferior que la superior del cuerpo.

S: Son los que tiene una forma triangular, mas o menos unos, van engordando sobretodo a las caderas, el abdomen, las caderas y las piernas, el otro son los gorditos, básicamente de arriba los que dicen que no son gordos, son robustos³⁴⁸

El otro cuerpo es el que tiene la forma del triángulo invertido, que acumula grasa en la parte superior del cuerpo, con tendencia a tener las espaldas anchas y el busto generalmente grande, de glúteos y piernas poco o casi nada pronunciadas.

Según las clasificaciones mencionadas anteriormente, los instructores manejan una valoración comparativa de los cuerpos de acuerdo a los gimnasios donde han trabajado.

A: Vas a encontrar digamos, arriba, zona central que la gente, su físico, figura de gente, no es tan holgada, no es tan trabajado como acá, acá pienso que la gente se preocupa más por el trabajo.³⁴⁹

Las diferencias mencionadas, según la respuesta, tiene que ver no sólo con la constitución física sino también con una mayor dedicación y preocupación por la imagen y el cuerpo que hay en la Zona Sur, respecto a los gimnasios del centro. Según la percepción del entrevistado y ante la pregunta de donde espacialmente prevalecían estos cuerpos la respuesta fue la siguiente.

A: Sobre todo en la Zona Sur, se ve más esa figura, en la zona central no es tanto así, pero aquí sí te sorprende harto (...) la edad es bien importante también por lo mismo, ves a una niña que tiene catorce años y vas a la zona central, a la zona norte, no tiene la misma consistencia física que tiene una niña acá de catorce años y más importante más si vamos a los lugares orientales vas a ver que, hay niñas que tienen diez, once años que tienen una figura que aquí todo el mundo envidiaría y obviamente es por genética, es por el lugar donde estás viviendo.³⁵⁰

Dichas clasificaciones por lo general son atribuidas a factores como el lugar geográfico que por las condiciones climáticas, como según afirma en la entrevista existe la tendencia de que el “el cuerpo pera” prevalezca en regiones cálidas a diferencia de las zonas frías o altas donde existe un crecimiento mayor del tórax al necesitarse más oxígeno prevaleciendo en estas zonas el cuerpo denominado manzana. Por tanto aseveran que fisonómicamente el cuerpo se constituye de acuerdo al lugar geográfico.

S: Lamentablemente la mujer acá, por la altura, por los problemas de altura y la adaptación física tiene la tendencia a una caja torácica más ancha, los pulmones son más anchos así que el tórax de la mujer y el hombre en general es más grueso, si te fijas y buscas figuras y modelos de hombres y mujeres a nivel del mar, los pones de costado y su tórax es más delgado, aunque los pectorales estén formados, sólo que la caja torácica es más delgada³⁵¹

Sin embargo tales afirmaciones llegan a determinar la corporalidad en correspondencia a las condiciones topográficas y climáticas clasificando un ‘cuerpo tipo’ como medida para con los demás cuerpos. Veamos una de las respuestas que dio otro de los instructores respecto a la constitución de los cuerpos

S: Si hablamos de El Alto, las zonas periféricas, la descendencia es básicamente aymara, tal vez quechua pero básicamente aymara en La Paz, así que la adaptación a un clima alto sobre los 3.500 hasta 4.000 de donde viene la raza aymara, es bien interesante, es como la gente que vive cerca del Everest, bueno en lugares más altos, que tienen que ser más pequeños, guardar más grasa en la cintura y en ciertos lugares, para mantener el calor corporal para mantener el sistema sanguíneo fluido, bueno, es todo un análisis interesante, así que por esas razones son personas más pequeñas y su cintura es más gruesa, su

³⁴⁷ Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 20-12-04. (Agustín).

³⁴⁸ Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 22-11-04. (Saúl).

³⁴⁹ Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 20-12-04. (Agustín).

³⁵⁰ Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 20-12-04. (Agustín).

³⁵¹ Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 22-11-04. (Saúl).

contextura física es más gruesa en la parte de la cintura, los brazos son pequeños, las piernas también son cortas, no son largas. Vamos a la zona central ahí es ya una mezcla, ahí ya se ha mezclado la raza aymara con la raza, con los españoles una cierta cantidad de gente que vino hace cientos de años, así que la gente criolla ya es un poco distinta, ya es una mezcla un híbrido, algunos salen con piernas más largas con piernas otras más cortas, es un híbrido y en la Zona Sur, es un poco más separada la cosa, la Zona Sur hay gente, no en general, pero uno encuentra, por decirte, chicas que son descendientes de europeos de otros lados, la raza de la que vienen tuvo que adaptarse al altiplano porque nunca vivieron en el altiplano, vinieron acá hace unos 30, 40, 50 años, no sé, y bueno son descendientes de todo lado, españoles, alemanes, no sé, brasileños y todo y su contextura física es distinta (...) ³⁵².

La intervención precedente, está aseverando una diferenciación 'racial' que lleva a una determinación de cuerpos, atribuida al lugar que se habita, pero a la vez, está diferenciando la ubicación espacial, como las zonas periféricas y El Alto con la Zona Sur. En palabras de Le Breton "Estos estereotipos se establecen sobre la base de apariencias físicas y se transforman rápidamente en estigmas, en signos fatales de defectos morales o de pertenencia de una raza" ³⁵³, tal y como lo define el instructor.

Por otro lado, la siguiente entrevista asevera sobre de manera más clara la descripción de diferencias corpóreas respecto a los cuerpos fitness, pero del mismo modo, en función a una diferenciación por sectores sociales.

P: He ido al concurso de (fitness), en el hotel Europa, ya, en el caso de los hombres, el estrato bajo, mestizo bien mestizo, el hijo del cholo por ejemplo, para ser más concreto, no desarrolla pectorales, su pierna marcada, abdominales marcado y sus pectorales no se le salen adelante, es como si se le metieran, es plano, es impresionante, en las mujeres también, o sea no hay ese cuerpo curvilíneo, es más recto, si no trabaja mucho glúteos, no hay glúteos, así sin trasero y se nota esa diferencia, físicamente son más gorditas, es su modo de dieta, es la comida que tiene mucho carbohidrato (...) vas bajando por estratos, como ya tienen más acceso, están preocupadas por otras cosas van seleccionando su comida, por más que esa persona sea de la calle Bueno Aires, vamos a decir, a modo de raza, que tiene acceso, que tiene dinero que tiene todo pero no se va abarcar a eso. En una persona por ejemplo, de la Uyustus, Buenos Aires estatus es ser gorda, por que eso demuestra que es riqueza. Entre las cholitas cuanto más gorda, tienes más prosperidad, esa es la diferencia. ³⁵⁴

P: El cuerpo es totalmente diferente, las ves más caderotas, chatitas, envidiable, tienen harto busto, espaldas anchas, también las tienes demasiadas flacas, flacas pero no es como aquí, son flacas y huesudas, entiendes, son flacas, flacas rectas, pero en cambio aquí tienes flacas huesudas, en las que puedes ver la formación del hueso, unas caderas que apuntan hacia adelante. ³⁵⁵

Las aseveraciones están implicando por parte de la instructora una valorización enfocadas a un tipo de cuerpo en detrimento de otro, estableciendo a la vez hábitos alimenticios que influyen en dicha construcción corpórea que van marcando diferencias de clase en base al cuerpo.

En este sentido, hemos podido mostrar en cierta forma a los instructores e instructoras como los personajes que guían a las clientes dentro el gimnasio, de acuerdo al interés específico de cada una de ellas asesorando en las formas de modificar, fortalecer, modelar, reducir, aumentar, etc., asumiendo la tarea de construir cuerpos "a pedido". Los instructores/as son los que manejan y comparten conceptos y saberes respecto a los ejercicios, la alimentación, lo saludable y lo dañino o no saludable para el cuerpo, y al mismo tiempo tienen una percepción en cuanto a valores estéticos que contribuyen a legitimar un tipo de cuerpo respecto a otro, teniendo 'la potestad' de poder definir un cuerpo al interior del gimnasio asentado en un ideario bajo el cual sugieren, enseñan y guían. Este imaginario de cuerpo es compartido con las asistentes, pero es asumido con mayor intensidad ya que también se someten al ejercicio, las dietas y a los cuidados alimenticios bastante rigurosos ³⁵⁶,

³⁵² Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 22-11-04. (Saúl).

³⁵³ LE BRETON, Sociología del cuerpo, op. cit., p. 82.

³⁵⁴ Entrevista a la instructora del gimnasio Body Solid, 17-12-04. (Pilar).

³⁵⁵ Entrevista a la instructora del gimnasio Body Solid, 17-12-04. (Pilar).

³⁵⁶ Se ha podido charlar con amigos que son instructores y efectivamente había una especie de competencia y miramiento (más entre varones) respecto a sus cuerpos. En el caso del gimnasio Body Solid, los instructores tenían horarios específicos para alimentarse, en base también a una selección de alimentos que iban en coordinación a las series de ejercicios, que respaldaban el "estar en forma".

convirtiendo la práctica de alguna actividad como una auto-exigencia para obtener (en algunos casos) pero sobretodo 'mantener' un buen cuerpo, y tener la 'potestad' de legitimar su trabajo y ser un 'ejemplo' para sus clientes³⁵⁷.

³⁵⁷ Algunas entrevistadas ponían como ejemplo a un instructor o instructora en cuanto a cómo querían formar alguna parte de su cuerpo.

Capítulo V.

1. Comparaciones entre gimnasios

En este acápite de carácter más comparativo y analítico, podremos diferenciar y asemejar algunas características entre ambos gimnasios, para poder dilucidar particularidades que hacen del gimnasio un pequeño sub-mundo. Comenzaremos afirmando que la proliferación de los gimnasios y su capacidad de acogida esta incorporando/ abrazando transversalmente a grupos sociales, étnicos y de clases, lo que significa también que dicha preocupación esta reproduciendo panoramas, imaginarios e intereses sobre el cuerpo en varios sectores.

Los gimnasios se hallan actualmente diseminados por varias zonas de La Paz y El Alto, pudiéndose encontrar una variedad de precios, ofertas de actividades y promociones para obtener clientela. Este crecimiento lo ilustra de la siguiente forma uno de los entrevistados.

MB: ¿Porqué dices que los gimnasios se han incrementado?, en cuáles mas has estado.

J: Bueno yo comencé a entrenarme en 1989, entonces en esa época, yo llegué a conocer como 5 gimnasios más, ya luego de eso estuve en el 'Club Cobras' que quedaba en Miraflores, luego trabajé en el gimnasio de Miraflores cerca del parque triangular, el 'Fit and Fan', luego en un gimnasio por la zona del Gran Poder, por la Illampu en 'La Oriental', luego de eso trabajé en la Zona Sur en el gimnasio 'Pin 10' en la calle 17, también trabajé en el Hotel Europa, trabajé en otro gimnasio que duró muy poco tiempo en San Miguel, hasta que vine aquí al 'Body Solid' y luego al 'Club de Tenis La Paz', y si sé que han aumentado bastante, bastante la cantidad de gimnasios.³⁵⁸

Actualmente los gimnasios más conocidos se hallan distribuidos en zonas como el centro, Zona Sur, y El Alto. En este sentido podemos mencionar al complejo Iron, Benjo Gim, Balú Gym, Time and Power Gym, Flex, Fénix gym, Stars´Gym, Shadai Gym, America´s Gym Club, Body Solid, Complejo Iron, Olympus³⁵⁹, quienes realizan eventos como elecciones de Mister y Miss a nivel fisiculturismo y fitness a nivel gimnasio o participan en la realización de encuentros de spinning³⁶⁰ y aerotones³⁶¹ como forma de publicidad respecto a las actividades y la venta de alimentos suplementarios.

Los aerotones se han comenzado a realizar en distintos lugares que espacialmente puedan agrupar a bastante gente. El evento es abierto a todo público³⁶² y consiste en realizar una larga e incesante sesión de aeróbicos (entre 3 a 4 horas) con la participación coreográfica de instructores de los diversos gimnasios o invitados de otros países. Al finalizar las tres a más horas de actividad se lleva adelante la premiación para el o la participante que tuvo el mejor desenvolvimiento en cuanto a la ejecución de los ejercicios coreográficos durante el lapso fijado. Los aerotones se diferencian de los encuentros de Spinning, porque aglutinan a un menor número de personas por el hecho de que se requiere de la bicicleta estática y pocos gimnasios –por lo general los de la Zona Sur- cuentan con el equipamiento requerido, sin embargo no dejan de ser eventos agotadores para los participantes.

1. 2 Diferencias y similitudes entre los gimnasios Olympus de La Ceja de El Alto y el gimnasio Body Solid de Achumani.

Los gimnasios como espacios dedicados al trabajo del cuerpo, como centro de formación corporal, como lugar de entrenamiento físico para disciplinas deportivas, ofrecen casi las mismas actividades, con la diferencia de que en algunos casos existen actividades adicionales respecto a otros (gimnasios) teniendo en cuenta el nivel de competencia.

En términos comparativos, los gimnasios estudiados muestran dinámicas internas similares, teniendo variantes como la cantidad de ofertas en cuanto a las actividades para el cuerpo y clientes que proceden de grupos sociales distintos.

³⁵⁸ Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 26-11-04. (Juan José)

³⁵⁹ Revista, Poder Corporal, N. 20, año 2.

³⁶⁰ Los encuentros de Spinning son organizados por diversos gimnasios y son realizados en la Zona Sur de la ciudad de La Paz, donde sobresalen los gimnasios Body Solid y Go Fitness & Spa., Revista Poder Corporal, Años 2, N. 19, p. 9.

³⁶¹ Los aerotones son realizados más en los gimnasios del centro, en complejos, coliseos y en algunos gimnasios. La participación es femenina en su mayoría.

³⁶² Aunque por lo general los participantes han tenido algún acercamiento al gimnasio.

Para empezar, la forma de llegar al cliente, como servicio y sus ofertas ambos lo hacen por medio de la revista "Poder corporal"³⁶³ y la distribución de panfletos. Al mismo tiempo se hallan los recepcionistas encargados de promocionar el servicio, mostrando los ambientes, las actividades y las máquinas que tienen.

La infraestructura del gimnasio B.S es una construcción de dos pisos en las que se hallan distribuidas las salas para máquinas, aeróbicos, spinning y para las máquinas eléctricas (cardio), de marca americana, el ambiente cuenta con dos televisores y cable. En recepción existe una variedad de productos a la venta suplementos dietéticos, bebidas e implementos para alguna actividad. La infraestructura del gimnasio Olympus ocupa las salas de tres pisos del edificio, en dos de ellas se hallan distribuidas las máquinas que corresponden a una fabricación más rústica y la última sala es básicamente para realizar las actividades de movimiento, la venta de productos no es tan amplia sino por el contrario más limitada.

Ambos gimnasios ofrecen actividades básicas como aeróbicos y máquinas, sin embargo, el B.S. ofrece otras actividades como Pilates, Spinning y Latin mix (danza coreográfica) y programas de entrenamiento personalizados a través de los "Personal Trainer", las tarjetas de rutina son también una forma de registro de las actividades del cuerpo. En vista de la competencia con otros gimnasios del lugar busca ofrecer sus servicios bajo parámetros de "calidad y comodidad" teniendo en cuenta los requerimientos personales de cada cliente, algo que no es visible en el gimnasio Olympus, por su parte ofrece otras actividades como fisiculturismo, kick-boxing y danzas como capoeira o talleres de cueca.

Ni bien se ingresa al gimnasio B.S. se somete al cliente a una evaluación física donde se registra el estado corporal y se 'diagnostica', de acuerdo al requerimiento del cliente un informe en el que se señala, las partes por trabajar determinando el tipo de entrenamiento y ejercicios para realizar. Dependiendo del tiempo en el gimnasio los instructores pueden sugerir el uso de algún suplemento dietético. Por su parte, el gimnasio Olympus no realiza dicha evaluación, pero oferta directamente las actividades que tiene y recomienda en que ámbito podría hallar satisfacción la persona.

Respecto a la distribución de clientes por actividad hay una mayor concurrencia de las jóvenes del gimnasio B.S. en actividades como aeróbicos, spinning y danza moderna, pero también en actividades como Pilates que responde a ejercicios lentos, suaves y que no necesariamente implica un trabajo cardiovascular. Entre las jóvenes del gimnasio Olympus las actividades que "pisan fuerte" o tienen preferencia son los aeróbicos y últimamente la innovación de otras actividades como el Tae-bo que refiere más al fitness de combate³⁶⁴ y que por su parte implica más bien todo un trabajo cardiovascular. A pesar de que en ambos casos, las actividades de preferencia son aeróbicas y cardiovasculares por el gasto del físico que implican, cabe diferenciar que para las asistentes del gimnasio Olympus existe un particular interés de realizar ejercicios agotadores, de impacto, que implique bastante movimiento siendo el cansancio lo que va determinar la eficacia del ejercicio

Y: Cuando comienzas a hacer ejercicio en aeróbicos comienzas a transpirar, sientes que estas trabajando realmente, pero cuando no te cansas, no transpiras, sientes que no has hecho nada. En máquinas es lo mismo cuando te sientes que te arden los músculos estas trabajando, te comienzan a arder los músculos sí estas trabajando³⁶⁵.

Lo que explica también la inexistencia de Pilates como actividad de ejercicios lentos - suaves, que nada tienen que ver con el ejercicio cardiovascular. Para el gimnasio B.S. la oferta de Pilates aglutina a grupos de mayor edad o clientes que no pueden realizar actividades basadas intrínsecamente en el cansancio y el agotamiento físico. Por lo que la actividad se sostiene bajo otro significado de ejercicio, pero al mismo tiempo como una actividad para diferenciarse³⁶⁶.

Si hablamos de la distribución genérica respecto a las actividades, en ambos gimnasios es similar, es decir, las mujeres por lo general se hallan en las actividades aeróbicas y los varones en pesas o máquinas.

Otra diferencia que se puede hallar es la composición social de las personas, que si bien no es homogénea, ambos grupos muestran diferencias, respecto a los ingresos, niveles de educación, de profesión, etc. El gimnasio B.S. se halla en una zona considerada de elite y el Olympus, se halla en una zona bastante comercial. A continuación veremos ciertas diferencias para tener una mejor comprensión de ambos grupos.

³⁶³ Que específicamente habla sobre todo lo relacionado a tipos de ejercicios para modelar el cuerpo, alimentación, dietas, suplementos dietéticos, eventos de fisiculturismo, fitness, como los servicios de cada gimnasio que esta funcionando actualmente con sus respectivas ofertas.

³⁶⁴ Combinación entre movimientos básicos de las artes marciales con aeróbicos. La Razón, La Paz, 05-10-08.

³⁶⁵ Entrevista a una asistente al gimnasio Olympus, 25-05-06. (Yoshida).

³⁶⁶ Al ser una práctica ligada con otras especialidades como el yoga, el ballet, la gimnasia, etc. Que ha adquirido popularidad en el mercado por ser una actividad realizada por personajes famosos del mundo del deporte, la danza, etc.

Comenzaremos por la composición etarea de ambos gimnasios, que tiene que ver con la edad de inicio, es decir, la edad en la que surge el interés por el cuerpo y lleva a ingresar al gimnasio. Según los datos recogidos de ambos gimnasios podemos ver lo siguiente.

Cuadro 35
Comparación - Edades

| Gimnasio B.S | % | Gimnasio Olympus | % |
|--------------|-----|------------------|-----|
| 13-22 años | 55% | 13-22 años | 68% |
| 23-32 años | 20% | 23-32 años | 26% |
| 32-42 años | 13% | 32-42 años | 3% |
| 43-52 años | 5% | 43-52 años | 3% |
| 53-62 años | 7% | 53-62 años | - |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

El cuadro muestra que hay la participación casi semejante de jovencitas de entre 13 a 22 años, del mismo modo las jóvenes de 23 a 32. Los datos cambian respecto al grupo de 32 a 42 donde se puede diferenciar que hay una mayor concurrencia de mujeres en el gimnasio B.S. que el 3% del Olympus, algo similar ocurre con la participación de mujeres de entre los 53 a 62 años de edad en el B.S. lo cual no existe en el gimnasio Olympus. La diferencia que el cuadro muestra básicamente es que en el gimnasio de El Alto hay una composición de edad más joven respecto a las asistentes del gimnasio del gimnasio B. S.

Otro aspecto que permite acercarnos a verificar diferencias entre ambos gimnasios es el grado de instrucción en ambos.

Cuadro 36
Comparación de Grado de instrucción

| Gimnasio B.S | % | Gimnasio Olympus | % |
|---------------|-----|------------------|-----|
| Colegio | 25% | Colegio | 28% |
| Universidad | 37% | Universidad | 59% |
| Profesionales | 33% | Profesionales | 8% |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

Según el cuadro ambos gimnasios tienen una clientela que asiste tanto al colegio, a la universidad y otro sector son profesionales. En el caso de las estudiantes que asisten al colegio los porcentajes son casi similares, un 25% y 28%. El grupo de universitarias es más elevado en el Olympus donde existe un 59% frente a un 37% del B.S., aquí llama la atención la correlación que existe de un mayor porcentaje de jóvenes del gimnasio Olympus que asisten a la universidad, teniendo en cuenta la preocupación por un título, una carrera que les permita diferenciarse y ascender socialmente. El acceso al gimnasio para este sector tiene que ver como una aspiración de consumos de clase media, esto es, como una forma de aumentar o mejorar, como menciona Bourdieu, su posición en la estructura de las relaciones de clase³⁶⁷ que a la vez es un modo de diferenciarse socialmente frente a sus iguales y buscar un ascenso social.

En el caso del B.S. hay 33% de mujeres profesionales respecto a un 8%, este porcentaje reducido se explica por la disposición de tiempo y las condiciones económicas que son determinantes para poder terminar una carrera, en algunos casos las jóvenes tienen que trabajar y simultáneamente estudiar lo que reduce la cantidad de profesionales y por otro lado prolonga la moratoria en la universidad.

³⁶⁷ BOURDIEU, La distinción, op. cit., p. 122.

1. 3 Dedicación y modificación del cuerpo entre las jóvenes del gimnasio B. S. y Olympus.

A continuación veremos las comparaciones y las diferencias entre los grupos sociales de ambos gimnasios en cuanto a la modificación del cuerpo y la importancia que implica para ellas la dedicación al cuerpo. El cuadro a continuación muestra el interés sobre el cuerpo de acuerdo al recorrido por los gimnasios.

Cuadro 37
Comparación de Gimnasios frecuentados

| Gimnasio B.S | % | Gimnasio Olympus | % |
|---------------|-----|------------------|-----|
| 1era vez | 25% | 1era vez | 47% |
| 2-3 gimnasios | 46% | 2-3 gimnasios | 38% |
| varios | 29% | varios | 15% |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

Según podemos apreciar el 25% de clientes asiste por vez primera a un gimnasio a diferencia de un porcentaje más elevado en el Olympus con un 47%. Por otro lado el 46% del grupo del B.S. frente a un 38% asistió entre 2 a 3 gimnasios, y un 29% frente a un 15% respectivamente mencionó haber asistido a varios gimnasios. Estos dos últimos porcentajes del gimnasio B.S. reflejan una mayor trayectoria por gimnasios respecto a las mujeres del Olympus, lo cual lleva pensar al gimnasio como parte de las prácticas de clase de este grupo a partir de un ingreso a edad temprana a los gimnasios, pero también tiene que ver con que el gimnasio para este grupo viene a ser, según nos menciona Bourdieu, una de las estructuras de consumo que vienen a denominarse parte de los gastos de representación³⁶⁸, además de la cultura y la comida como parte inherente a la condición de clase social a la que representa.

De acuerdo al número de gimnasios frecuentados se tiene que tomar en cuenta también las épocas de asistencia que se pueden apreciar a continuación.

Cuadro 38
Comparación de épocas de asistencia

| Gimnasio B.S | % | Gimnasio Olympus | % |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| Siempre | 62% | Siempre | 33% |
| Antes de las vac. | 25% | Antes de las vac. | - |
| Vacaciones | - | Vacaciones | 25% |
| - | - | Cuando hay tiempo | 25% |
| nr | 9% | nr | 17% |
| Acontecimiento | 2% | Acontecimiento | - |
| Invierno | 2% | Invierno | - |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

Las épocas de asistencia vienen a ser estacionales, es decir en el B.S. hay un 62% que menciona venir siempre al gimnasio, esto casi como parte de su cotidianidad, que si bien se deja en determinados momentos, viene a ser retomado nuevamente. En el caso del gimnasio Olympus el porcentaje es menor siendo un 33% que menciona venir siempre, es decir, que retoma el gimnasio como parte de sus actividades.

³⁶⁸ Ibid., p. 182.

Es interesante que un 25% de las asistentes al B.S. señaló asistir al gimnasio antes de las vacaciones, esto debido a que tienen la intención de ponerse en línea y verse bien para ir a mostrar su cuerpo durante la vacación. Sin embargo un 25% de las jóvenes del gimnasio Olympus afirmó que asiste al gimnasio no antes, sino durante sus vacaciones, siendo el momento en el que disponen de más tiempo y no necesariamente “se van de vacaciones” o de viaje -como ocurre con las asistentes del B.S.- sino que más bien destinan sus vacaciones para asistir al gimnasio.

Otra diferencia respecto al B.S. es que un 25% de las asistentes del Olympus marco asistir al gimnasio ocasionalmente dependiendo del tiempo que disponen³⁶⁹. Los otros mínimos porcentajes reflejan a las asistentes que no respondieron, que vienen al gimnasio previamente para algún acontecimiento o en temporadas como invierno.

Teniendo en cuenta entonces, estos aspectos, interesa comparar el tiempo en cuanto a horas dedicadas por día dentro el gimnasio, así podemos apreciar los siguientes datos.

Cuadro 39
Comparación de tiempo por día

| Gimnasio B.S | % | Gimnasio Olympus | % |
|--------------|-----|------------------|-----|
| 1 hora | 60% | 1 hora | 43% |
| 2-3 horas | 40% | 2-3 horas | 52% |
| 3 horas | - | 3 horas | 5% |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

La dedicación al cuerpo de acuerdo a los días que asisten³⁷⁰, muestra un 60% que le dedica una hora al día frente a un 43% respectivamente. El 52% de asistentes del Olympus permanece durante más tiempo (2- 3 horas) en el gimnasio respecto a un 40% del B.S. En este caso hay una mayor estadía en horas dentro el gimnasio Olympus por un lado por el tiempo ‘que no se asiste’ cuando una ‘falta’ o también por aprovechar la actividad ya que se está pagando un monto determinado.

Para entender a que vienen las jóvenes al gimnasio, veremos a continuación los objetivos que persiguen las jóvenes de ambos gimnasios.

Cuadro 40
Comparación de objetivos en el gimnasio

| Gimnasio B.S | % | Gimnasio Olympus | % |
|--------------|-----|------------------|-----|
| Adelgazar | 50% | Adelgazar | 38% |
| Mantener | 18% | Mantener | 15% |
| Salud | 13% | Salud | 27% |
| Fortalecer | 15% | Fortalecer | 17% |
| Aumentar | 4% | Aumentar | 3% |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

Entre las razones que hacen que las jóvenes se aproximen al gimnasio, el 50% del B.S. viene a adelgazar, el 18% a mantener, el 13% por salud y un 15% a fortalecer. En el Olympus el 38% menciona como objetivo adelgazar, el 15% viene a mantener, un 27% por salud y el 17% para verse bien. Sin embargo, aparentemente y comparativamente hablando, existe un menor porcentaje de las asistentes al Olympus a adelgazar y mantener, pero esto se contradice según el cuadro 32 porque permanecen más tiempo en el gimnasio.

³⁶⁹ Esta Opción fue insertada por las encuestadas en el inciso que señalaba ‘otros motivos’

³⁷⁰ De acuerdo a las encuestas, los días promedio de asistencia en el gimnasio B.S. donde 3-5 días a la semana, en el caso de las chicas del gimnasio Olympus los días de asistencias son de 3-4 veces.

En relación a estos objetivos es que las jóvenes trabajan su cuerpo por partes, que puede compararse en el siguiente cuadro.

Cuadro 41
Comparación de partes más trabajadas

| Gimnasio B.S | % | Gimnasio Olympus | % |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| Cintura y abdomen | 47% | Cintura y abdomen | 72% |
| Glúteos y piernas | 35% | Glúteos y piernas | 23% |
| todo | 18% | Todo | 5% |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

Ambos muestran prioridad en el abdomen y la cintura, el Olympus tiene una porcentaje más elevado con un 72%, siendo las partes del cuerpo donde más alejadas del ideal se sienten. Este porcentaje que marcó específicamente abdomen y cintura, puede entenderse a partir de las afirmaciones de las entrevistadas, que mencionan la tendencia al crecimiento del estomago. Ocurre casi lo opuesto respecto a glúteos y piernas donde mayoritariamente son las jóvenes del B.S. con un 35% frente a un 23 % del Olympus que se dedican más a estas partes del cuerpo. Del mismo modo hay un 18% que señaló trabajar todo el cuerpo respecto a un 5% del Olympus.

El imaginario del “cuerpo ideal” las apreciaciones o valoraciones que se tienen respecto a las características corpóreas en ambos grupos se manejan en función a varios parámetros como el peso, la estatura y el cuerpo. En el gimnasio B.S las jóvenes tienden a ser más altas, respecto al Olympus donde el 30% se halla entre los 1.50 a los 1.55 y son pocos los casos de jóvenes de 1.70 a más como en el B.S.

Cuadro 42
Comparación entre la estatura

| Gimnasio B.S | % | Gimnasio Olympus | % |
|--------------|-----|------------------|-----|
| - | - | 1.50 -1.55 | 30% |
| 1.55-1.60 | 30% | 1.55 -1.60 | 43% |
| 1.60-1.65 | 35% | 1.60 -1.65 | 17% |
| 1.65-1.70 | 15% | 1.65 -1.70 | 2% |
| 1.70 a más | 13% | - | - |
| nr | 7% | nr | 8% |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

Este tema va ligado específicamente al peso, en tres oportunidades jóvenes del gimnasio B.S. mencionaron, que querían pesar ‘lo menos posible’, sin tomar en cuenta la estatura y la contextura como condicionantes para el peso de cada persona. En ambos casos, la lectura de su cuerpo está en función al deseo de verse, “más altas” como comentaba una joven del Olympus, o en función a “pesar menos” como mencionaban en el gimnasio B.S.

Continuando con las percepciones del cuerpo en tanto imaginario, una de las diferencias que rige como condicionante en nuestra sociedad y muchas veces regula las relaciones sociales es el color de tez, la piel que tiene bastante significado para ambos grupos.

Cuadro 43
Comparación del color de piel valorado

| Gimnasio B.S | % | Gimnasio Olympus | % |
|--------------|-----|------------------|-----|
| Bronceado | 55% | Bronceado | 15% |
| Blanco | 11% | Blanco | 47% |
| Trigueño | 25% | Trigueño | 18% |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

Podemos encontrar que en ambos gimnasios, se valora el color que no prevalece en el gimnasio, es decir, en el B.S. un 55% afirma tener preferencia por el bronceado que es el estado de la piel a la moda, a diferencia del gimnasio Olympus donde el 47% mencionó tener preferencia por el color de tez blanca. Otro grupo minoritario con 25% y un 18% respectivamente menciona tener preferencia por el color de piel trigueño que es similar al bronceado. La moda o la valoración que esta teniendo realce es el bronceado por lo que se están proliferando las camas solares, para mostrar un cuerpo bronceado³⁷¹.

A: Sí, estoy viendo eso, es raro, que la persona quiera tener un bronceado interesante acá en la Zona Sur, les encanta, en cambio en las zonas central, periférica quieren tener la piel más blanca, es algo bien raro³⁷²

Si bien ante la sorpresa del instructor sobre el deseo de color de piel que es distinto, la sociedad boliviana está construida sobre estos parámetros valorativos basados en el color de piel sujeta muy a menudo a la condición económica. En nuestro caso específicamente para las asistentes del gimnasio B.S. el tema del bronceado como un 'estado' temporal de la piel, responde a ser una característica valorada y que está de "moda". En este sentido la cama solar es asumida como otra estrategia de "embellecimiento" que va depender de la capacidad de gasto –el costo de cada sesión se halla entre los 25 a 30 \$us-, y simultáneamente de la disposición de tiempo para la realización de las sesiones. En otros casos va depender de las vacaciones a lugares lejanos donde se puede obtener un bronceado como la playa, el mar, etc. Estas pautas están indicando en cierto modo una mayor dedicación al cuerpo a diferencia de otros sectores sociales. En el gimnasio Olympus prima el color de piel moreno y a diferencia del bronceado, existe una búsqueda de verse más claras de piel o más blancas por lo que usan maquillajes claros, cubren su piel del sol y usan cremas protectoras.

Otra de las comparaciones que resulta interesante tiene que ver con la vestimenta que va mostrar diferencias relevantes en cuanto a 'mostrar y cubrir' el cuerpo, según se ha podido observar, en el gimnasio B.S. hay un uso de atuendos más ajustados, holgados, descubiertos y prendas cortas como las poleras sin mangas que vienen a ser incluso usados por personas de edad. En este gimnasio el uso de la vestimenta es específicamente para realizar ejercicios, la ropa deportiva en muchos casos es de marca y a la moda.

A: Aquí yo estoy viendo de que todo el mundo trabaja a nivel estético a parte de su salud, entonces no falta alguna chica que se pone su pequeño arete en el ombligo o que está con un pequeño tatuaje en la espalda baja, cosa de que en la zona central hay igual pero no es acá, incluso la misma ropa en su forma, sus colores son más vistosos acá que en la misma zona central, los colores son más vistosos, la misma moda es más elegante acá³⁷³

A: O sea hay mucha diferencia, aquí por ejemplo las ropas de las chicas de las personas que pasan son más deportivas, son más para la misma clase aeróbica. Son soleritas, topcitos, son shorts, son calzas largas, son buzos, mallas, son bien especializadas para el ejercicio aeróbico.³⁷⁴

A: La moda está diseñada para un solo tipo de cuerpo y todo el mundo quiere llegar a esa moda, ese tipo de cuerpo, la idea es que cuando aparece una moda interesante, todo el mundo quiere llegar a eso, pero para eso tiene que llegar a trabajar mucho, eso es muy interesante.³⁷⁵

Sin embargo en el gimnasio Olympus, la vestimenta no asume un rol distintivo en particular para las que ingresan por vez primera, sí lo es para las que asisten mucho más tiempo³⁷⁶, como el uso de calzas o poleras o buzos específicos para los

³⁷¹ Así como nos aclaró un instructor del B.S. muchas chicas recurren a broncearse sobre todo para ir a la piscina o ir a mostrar el color de moda.

³⁷² Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 20-12-04. (Agustín).

³⁷³ Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 20-12-04. (Agustín).

³⁷⁴ Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 20-12-04. (Agustín).

³⁷⁵ Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 20-12-04. (Agustín).

aeróbicos. Para las jóvenes que permanecen poco tiempo en el gimnasio la vestimenta no es significativa, por lo que pueden realizar los ejercicios con cualquier tipo de atuendos que no necesariamente puede ser deportiva, como el caso de algunas que ingresan a realizar las sesiones con zapatos³⁷⁷. Otra característica evidente es el uso de atuendos que ‘ocultan’ el cuerpo y atuendos abrigados que según las afirmaciones ‘es para sudar más’, caso que no ocurre en el B.S. donde por el contrario hay un uso de ropa que muestra mucho más el cuerpo manteniéndolo más al descubierto, mostrando una predisposición a mostrarlo, exponerlo y exhibirlo a partir de la vestimenta.

1. 4 Tácticas y medios de construir los cuerpos.

La razón por la que se ingresa al gimnasio es la idea de lograr un cambio corporal en base al movimiento y el ejercicio. En ambos grupos el gimnasio viene a ser una de las estrategias que conlleva objetivos distintos, para algunos implica construir, modificar o formar el cuerpo y para otros sirve para mantener, fortalecer, o lograr un estado saludable, que tiene que ver necesariamente con un “estado” corporal.

Para las jóvenes del gimnasio Olympus se va convertir en el espacio que le va permitir adelgazar y “formar el cuerpo”, bajo el discurso de ser saludable se mantiene la búsqueda de un estado corporal que no se aleja de un modelo corpóreo. Para las jóvenes del gimnasio B.S. de igual manera se constituye como el lugar para formar el cuerpo pero también se constituye en lugar para socializar

S: En cuestión de nivel social, obviamente, en un gimnasio más caro o en un lugar que sea como un club, más privado, más exclusivo, mucha gente asiste para que lo miren, para que lo vean, si esta persona que salió en el periódico, en las paginas sociales, entrenan en tal gimnasio les gusta tener contactos, vidas sociales, en los gimnasios se ve que tienen los precios más altos y justamente van para hacer vida social, para hacer negocios, para hacerse conocer en el medio, ¿no? en un gimnasio que no es tan caro, pero si accesible para todo el mundo, la gente va por diversión y es más frecuentado por adolescentes, aquí justamente están saliendo de vacaciones y su padres les dan un monto “x” para que hagan lo que quieran y se van al gimnasio porque ahí hay buena cantidad de chequeo.³⁷⁸

Según la afirmación antecedida, el gimnasio puede constituirse por tanto también en un lugar de distinción y de status al ser un espacio que signifique ser accesible (por el precio) sólo a algunos grupos adinerados.

En su deseo de verse delgadas o formar su cuerpo ambos grupos recurren a tácticas y medios para lograr su objetivo; sin embargo debemos tomar en cuenta que las estrategias varían de acuerdo al grupo basadas en la capacidad de gasto. Para las jóvenes del gimnasio Olympus, la estrategia primordial es el tiempo en horas dentro del gimnasio y esto va ser medible por el aprovechamiento de la actividad dentro el gimnasio, es decir, la intensidad visible a partir de la sudoración que tengan, para lo cual recurren a abrigar el cuerpo con atuendos como dos chompas, chamarras, buzos, gorros y chalecos, abrigando y cubriendo el cuerpo para “adelgazar” siendo la vestimenta funcional a su meta, veamos lo que dice un instructor que ha estado en gimnasios de varias zonas:

A: Existen gimnasios de la zona norte (...) ahí es más saltado, más rápido, la cosa es más sudar, acá como te digo es más preocuparse de lo que estas trabajando en un principio y todo, todo es para un fin, allá lo que yo he visto es más sudar, preocuparse por salir sudando es tan fuerte pero, no tanto a nivel estético, acá sí³⁷⁹

Por su parte las jóvenes del gimnasio B.S. también realizan actividades donde salen bastante agotadas, sobre todo del spinning que implica un intenso ejercicio. Pero al margen de la actividad física, recurren a otras tácticas que son combinadas fuera del gimnasio como el cuidado de la alimentación, las dietas, el uso de pastillas adelgazantes o la compra de equipos para hacer ejercicios en casa, etc. Las jóvenes del gimnasio B.S. controlan y tienen un conocimiento selectivo de su alimentación y de dietas que pueden ser usadas antes de algún acontecimiento o de algún evento, según podemos apreciar en el siguiente cuadro comparativo

Cuadro 44
Comparación de tácticas de cuidado

| Gimnasio B.S | % | Gimnasio Olympus | % |
|--------------|---|------------------|---|
| | | | |

³⁷⁶ Así como en el evento de miss que se realizaba en el gimnasio Renors, la vestimenta para las concursantes se convertía en el medio para mostrar el cuerpo en un momento exclusivo, en el caso de las jóvenes del gimnasio B.S. la vestimenta deportiva adquiere un uso en función a mostrar sus atributos corpóreos.

³⁷⁷ En tres ocasiones, las jóvenes llegaron atrasadas e ingresaron directamente a realizar la sesión con zapatos.

³⁷⁸ Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 22-11-04. (Saúl).

³⁷⁹ Entrevista a un instructor del gimnasio Body Solid, 20-12-04. (Agustín).

| | | | |
|----------------------|-----|----------------------|-----|
| Alimentación | 62% | Alimentación | 42% |
| Dietas | 18% | Dietas | 10% |
| Deporte | 5% | Deporte | 20% |
| Más de tres opciones | 11% | Más de tres opciones | 8% |
| Sólo gimnasio | - | Sólo gimnasio | 20% |
| nr | 2 % | nr | - |

Fuente: elaboración propia con datos de las encuestas

Entre las tácticas de cuidado, mencionaremos las más importantes y relevantes. Ambos grupos consideran importante el cuidado de la alimentación con un 62% y un 42% respectivamente. Es necesario diferenciar que el cuidado de la alimentación no refiere necesariamente privarse de la alimentación de algunos alimentos, sino más que todo un racionamiento de los alimentos, en cambio la dieta responde específicamente a la anulación y limitación de ciertos alimentos que por lo general son elaboraciones alimenticias por nutricionistas difundidas por medio de revistas de salud, de belleza, o internet. Existe un 18% del B.S que recurre al uso de dietas, frente a un 10% del gimnasio Olympus, aunque según se pudo ver existen otras estrategias que fueron mencionadas por las jóvenes entrevistadas del gimnasio Olympus, como el uso de pastillas, laxantes o las bolsas de plástico en el vientre y el uso de atuendos abrigados.

Se colocó la opción de realizar algún deporte -actividad competitiva- para poder ver en que medida es considerado, por el 'cansancio' que genera, un modo de contribuir a "estar en forma". Por lo que el 20% de las jóvenes del Olympus mencionó realizar deporte, respecto a un mínimo de un 5% del B.S. que se explica por la organización y participación en campeonatos que son realizados en distintas zonas barriales, organizados tanto por juntas vecinales, el trabajo, las parroquias, grupos o algún tipo de organización.

En la Zona Sur, existen también estos campeonatos, pero en menos medida, preponderando otro tipo de deportes más "exclusivos" como el tenis, el hipismo, escalar en roca, trotar, realizar caminatas, etc., que refieren a prácticas más individualizadas, en este sentido las formas de segregación en torno a los deportes más de "equipo" son en menor escala. Otros datos que podemos comparar es el hecho de que un 20% de las jóvenes del Olympus sólo recurre al gimnasio como estrategia para lograr su objetivo, siendo éste el medio suficiente para modificar su cuerpo, caso que no ocurre en el B.S. que no mencionó en ningún caso recurrir sólo y exclusivamente al gimnasio.

Las tácticas de cuidado tienen que ver también con las posibilidades económicas, tal como afirma uno de los instructores entrevistados, sobre el hecho de que los físicos que están sobresaliendo competitivamente ahora son logrados por medio de suplementos, vitaminas o incluso inyectables porque "los que pueden pagar" acceden a estos, podemos apuntar algo similar con las mujeres y jóvenes del gimnasio B.S. que al ser un grupo que tiene las posibilidades de gasto amplio, recurren a estrategias que varían desde la más "sana" como el cuidado alimenticio, el consumo de productos light, el uso de cremas, fajas térmicas, la compra de máquinas y/o aparatos para realizar ejercicios, pastillas, dietas rigurosas, suplementos, hasta casos más "intervencionistas" como las cirugías de alto costo, o finalmente casos extremos que van a derivar en disfunciones alimenticias y enfermedades como la anorexia y bulimia.

El objetivo central que se trazan ambos grupos con su ingreso al gimnasio, es la búsqueda de un imaginario de cuerpo, que se halla enmarcado en fines estéticos, preponderantemente, o el esquema de 'lo saludable' definido como el cuerpo sin grasa, que no sea obeso, pesado, etc. Pero en general asume una valoración de acuerdo a cánones o estereotipos de cuerpo "en forma" que muchas veces es asumido como el cuerpo delgado. En este marco, para las asistentes al gimnasio B.S. el cuerpo se halla fragmentado en partes y cada parte tiene un atributo deseado, por lo cual sus parámetros están delimitados a partir de descripciones ligadas a un imaginario de cuerpo específico y el trabajo corporal se concentra en músculos o partes del cuerpo.

Por lo antedicho entonces, términos como "definido" o "marcado" en cuanto a las partes del cuerpo son los que prevalecen en las jóvenes del B.S. En el gimnasio Olympus por su parte el imaginario de cuerpo es más global, de concebir un cuerpo delgado por lo que las jóvenes manejan parámetros basados relacionados a "rebajar", "aumentar", que tienen que ver con el principio de reducir de peso.

Ambos grupos manejan un imaginario de cuerpo delgado, pero con objetivos diferentes, unas tienen una definición de delgado donde cada parte tiene la característica de además de ser delgado debe estar marcado y definido con una leve musculatura y el otro grupo tiene más en cuenta el objetivo de llegar o ser principalmente delgado, donde la preocupación

reside mucho más en el rebajar de peso y verse más delgadas o "formar el cuerpo". Sin embargo esta diferencia se va reduciendo por el mayor tiempo que se va permaneciendo en el gimnasio y los logros que van alcanzado, provocando que los objetivos corpóreos y los parámetros sean cada vez reformulados con mayor rigurosidad.

Conclusiones

A lo largo de la investigación se describieron, analizaron y compararon las prácticas que giran en torno a la construcción, transformación y la representación del cuerpo femenino, dentro de dos espacios gimnásticos. Tales prácticas establecen a la vez técnicas, estrategias y modos de modificar el cuerpo.

El estudio de las *técnicas corporales* planteadas por el antropólogo Mauss, -referente obligatorio para comprender el fenómeno corpóreo-, nos menciona que el conjunto de hábitos, creencias y tradiciones que caracterizan a una cultura también se refieren al cuerpo. Así existe una construcción cultural del cuerpo, al igual que una valorización de ciertos atributos y comportamientos en detrimento de otros, haciendo que exista un cuerpo típico para cada sociedad. El cuerpo varía de acuerdo al contexto histórico cultural y es adquirido por los miembros de la sociedad definida como la "imitación prestigiosa, *“El niño, el adulto imita los actos que han resultado certeros y que ha visto realizar con éxito por las personas en quien tiene confianza y que tienen una autoridad sobre él. El acto se impone desde fuera, desde arriba, aunque sea un acto exclusivamente biológico relativo al cuerpo. La persona adopta la serie de movimientos de que se compone el acto, ejecutado ante él o con él, por los demás”*³⁸⁰. Desde esta perspectiva, cada sociedad le atribuye cierta importancia al cuerpo, lo construye y establece una relación particular con el mismo, por lo que las modificaciones, las formas de mostrarlo u ocultarlo conllevan cargas simbólicas que definen y otorgan una caracterización propia entre una cultura y otra. Sin embargo en sociedades de consumo en las que se valoran ciertos patrones estéticos, se producen formas de imitar lo que el mercado considera "prestigioso".

Las modificaciones y manifestaciones corporales inherentes a las sociedades actuales se manifiestan de distintos modos. El despliegue de la comercialización e industrialización en base al interés por el cuerpo en sus dimensiones lucrativas alcanzó a distintos sectores sociales. Como menciona Sassatelli, *“La cultura comercial ha usado ampliamente la figura humana para bienes y servicios compartidos. Los mensajes publicitarios parecen haber contribuido a hacer del cuerpo humano un lugar público”*³⁸¹, del mismo modo afirma Le Breton *“Lugares del cuerpo que antes estaban sometidos a la discreción por pudor, o por temor al ridículo, se imponen hoy sin dificultades, sin “complejos”, se convirtieron incluso en signos de vitalidad o de juventud.”*³⁸² Este interés y uso del cuerpo, generó toda una serie de dinámicas y complementos dedicados al mismo. Específicamente el espacio gimnástico, como el caso estudiado, forma parte de este ámbito comercial y de consumo, como el espacio que proporciona condiciones exclusivas para el entrenamiento del cuerpo, en función a ideales construidos por el mismo sistema comercial, como parte del circuito de consumo.

El cuerpo como lugar público, tiene que ver también con el crecimiento y la proliferación de los gimnasios tanto en la ciudad de La Paz y El Alto, y como consecuencia de la influencia externa del culto y la pasión por el "cultivo del cuerpo" generalmente basado en estereotipos marcados en sus inicios por la fuerza y el físico, motivo para que los gimnasios aglutinen a grupos principalmente masculinos y posteriormente por modelos sedimentados en prototipos estéticos, que dio paso a la incursión de otras actividades adicionales como los aeróbicos ampliando el espectro de participación a sectores femeninos, y posteriormente de otros grupos sociales.

- La construcción del cuerpo

La búsqueda de legitimidad en distintos campos ya sea políticos, sociales, económicos, culturales, intelectuales, etc., no es ajena al mundo de la estética donde las representaciones sociales entran también en disputa. El cuerpo, es una de las representaciones, más inmediatas que ingresa en este campo de enfrentamiento y refleja características diferenciadoras de acuerdo a cada sociedad, grupo social y clases sociales.

La construcción del cuerpo ha incurrido en un despliegue de técnicas de modificación y que según Lipovestky clasifica como las que se han desplazado *“...de las técnicas de camuflaje a las técnicas de prevención, de los rituales de lo ficticio a las prácticas de mantenimiento del cuerpo, de las escenificaciones artificiosas a las exigencias nutricionales, de las sobrecargas barrocas a las operaciones por regenerar la piel.”*³⁸³ En el contexto específico de las jóvenes de ambos gimnasios prevalece la práctica de técnicas modificatorias y de mantenimiento del cuerpo, asentadas principalmente en actividades físicas determinadas, el control y clasificación de la alimentación y/o el uso específico de dietas y otras técnicas menos difusas. El gimnasio ocupa un lugar significativo para las personas que quieren lograr modificar el cuerpo, siendo los cuerpos piezas

³⁸⁰ MAUSS, op. cit., p. 340.

³⁸¹ SASATELLI, op. cit., p. 18-19. Traducción mía.

³⁸² LE BRETON, op. cit., p. 155.

³⁸³ LIPOVETSKY, op. cit., p. 122.

claves para activar los aparatos y las máquinas, que en retribución proporcionan el acercamiento a la construcción, modificación, moldeamiento de acuerdo a códigos estéticos internalizados, consumidos y comercialmente asumidos como legítimos.

La noción de “ejercicio”, “actividad física” al interior del gimnasio y la “buena alimentación” fuera del gimnasio están vinculados a “estar en forma”, lo “sano” o lo “saludable”, asentados en el contexto actual en el saber médico- científico legitimado, que maneja un sistema clasificatorio de los valores nutricionales de los alimentos y parámetros de medición del cuerpo, como las tablas de peso y estatura elaboradas de acuerdo a la edad y el género. Lo cual nos lleva a concebir la ciencia médica, como la que dictamina lo que viene a ser sano, saludable y la que establece los patrones estandarizados de control de peso.

En este sentido, sea por “estar en forma” o “saludable”, las jóvenes del gimnasio se asientan en patrones de “un deber ser” de acuerdo a cánones estéticos regidos a criterios de peso “saludables” dentro o fuera del esquema médico –científico.

El uso y la aplicación de estas técnicas modificatorias del cuerpo llevadas al extremo por su parte, producen efectos que por el contrario van contra las reglas de lo “saludable” y genera –como se menciona en algunos casos- efectos contraproducentes o patológicos como los problemas alimenticios de anorexia y bulimia. En este sentido, el cuerpo se halla sujeto a la ciencia médica, si es que sobrepasa los parámetros planteados por la misma.

Por otro lado, la “dieta” como una forma selectiva y privativa de ciertos alimentos en un lapso de tiempo, y su relación al control de peso y la autorregulación de la salud, es también según menciona Le Breton, “... *constituye otra faceta de esta intervención plástica sobre uno mismo que hoy goza de un éxito cada vez mayor a través de la multiplicación de negocios que venden este tipo de productos: las comidas están dirigidas a mantenerse “en forma”, hay una búsqueda de una racionalidad que modifica los datos simbólicos vinculados con la comida y referencias a nuevos valores a través de los productos orgánicos.*”³⁸⁴ Evidentemente en el contexto estudiado, el tema de los productos orgánicos está vigente en la descripción alimenticia de las mujeres y jóvenes del gimnasio B.S.

Tomando en cuenta lo que menciona Bourdieu en cuanto a que “El gusto en materia de alimentos depende también de la idea que cada clase se hace del cuerpo y de los efectos de la alimentación sobre el mismo, es decir, sobre su fuerza, su salud y su belleza, y de las categorías que emplea para evaluar los efectos, pudiendo ser escogidos algunos de ellos por una clase e ignorados por otra...”³⁸⁵ surge como hipótesis emergente que al existir la selección de la alimentación por las clases sociales, –la dieta- y el cuidado de la alimentación, genera otro tipo de relacionamiento respecto al acto y el sentido colectivo y simbólico de “comer”. Esta modificación - privación o en todo caso ‘alejamiento’ de los alimentos puede generar también el ‘alejamiento’ del sentido social que implica comer generando una individualización y si se quiere una automarginación de la persona en el compartir con el entorno familiar o amistoso. Al mismo tiempo, realizar dietas o el cuidado de la alimentación esta determinado por otro tipo situaciones como el de tener a disposición la empleada que realiza el menú asignado (dietético), el cocinar aparte para la persona que está a dieta, o poder ‘rechazar’ la alimentación preparada a diferencia de los sectores populares donde no se produce necesariamente esta selección de la alimentación, por ser ‘mal visto’ o no aceptado por el entorno.

El “estar en forma” implica que muchas jóvenes y mujeres recurran a opciones como un gimnasio o a la aplicación simultánea de otras estrategias como la práctica de algún deporte. En el caso de las jóvenes del gimnasio de El Alto existe un margen relevante en cuanto a la realización adicional de algún deporte que dista de la actividad individualizadora del gimnasio, pero se conforma como parte de las prácticas de las jóvenes y mujeres sin reducirse a una actividad individualizadora. No se niega la participación y realización de deportes en las mujeres y jóvenes de Zona Sur, pero cabe diferenciar que el espacio del gimnasio adquiere una connotación de lo que Chimiell menciona como un sentido de pertenencia, “*allí se configuran códigos y rituales que diferencian a quienes hacen del culto metódico de cuerpo un “estilo de vida” de aquellos otros que asisten –con mayor o menor frecuencia- pero que no hacen de este espacio su principal núcleo de esparcimiento y relacionamiento social.*”³⁸⁶ Que en el contexto analizado del gimnasio de la Zona Sur, y sobretodo desde ya muy jóvenes el gimnasio se convierte en una práctica de clase, como también un espacio de relacionamiento social.

Estas formas de modificar el cuerpo en base al uso de estrategias que son aprendidas y optadas por las jóvenes y mujeres de los gimnasios, son muchas veces transmitidas por los instructores o las mismas jóvenes y están ligados a objetivos diversos como el “verse bien”, la “salud” o el “divertirse”, pero prioritariamente en ambos gimnasios es el de adelgazar, “mantener” y “formar” el cuerpo, llegando a rechazar las “sobras” o las “faltas” de cuerpo o lo que denominamos el anti-

³⁸⁴ LE BRETON, op. cit., p. 159.

³⁸⁵ BOURDIEU, La distinción, op. cit., p. 188

³⁸⁶ CHIMIELL, op. cit., p. 94.

cuerpo. Esta forma de someter al cuerpo al esfuerzo físico, al cansancio significa también el rechazo subjetivo del propio cuerpo en el que también influye el entorno, a partir de todo un juego de miradas que se expresan a nivel discursivo calificativos y descalificativos que “demandan” sutilmente un “deber ser” corpóreo. Sin embargo llama la atención que esta demanda discursiva se expresa de distinto modo, las jóvenes del gimnasio B.S. mencionan a referencias más impersonales respecto a los que hacen algún tipo de apreciación sobre su cuerpo “te dicen gorda” que corresponde a una generalización del entorno que ‘cuestiona’ el cuerpo, en el caso de las jóvenes del gimnasio Olympus las referencias que mencionan como calificadores o que influyen para asistir al gimnasio, responde a personas concretas, particulares, como el caso de tal o cual persona al interior de sus familiares mostrando en la respuesta una apreciación más concreta del entorno.

El gimnasio viene a ser el medio reproductor de prácticas de ejercicio físico, de imaginarios corpóreos, de prototipos estéticos, pero también donde se recrea una suerte de fijación sobre el cuerpo propio. Es el lugar donde las mujeres se convierten en observadoras rigurosas de cuerpos, en expertas escultoras, compartiendo, intercambiando y socializando herramientas y saberes como insumos en busca del cuerpo ideal.

El gimnasio reproduce en su interior una construcción sexuada del cuerpo, diferenciando y reforzando condiciones y características atribuidas a lo “masculino” y lo “femenino”. Por un lado las actividades se hallan distribuidas de manera diferenciada, en particular los aeróbicos, como una actividad meramente femenina (y movimientos bastante femeninos) y las pesas adquieren una connotación mayormente masculina, aunque no de manera tan cerrada como los aeróbicos. Esto esta insinuando a la vez una naturalización de actividades (al interior del gimnasio) sexuadas³⁸⁷, es decir, determinadas tanto para los varones, como para las mujeres. Por otro lado, los ejercicios al interior de las actividades van acorde a demandas tanto masculinas como femeninas. En el caso del uso de las máquinas los ejercicios se relacionan más a sacar musculatura y lograr fuerza que esta relacionada más a una demanda de corporalidad masculina, es decir, lograr una incidencia particular en la musculatura de los brazos, pectorales, hombros, músculos abdominales, etc. Por su parte el uso de actividades más cardiovasculares en las mujeres, esta relacionado a reducir la grasa, el peso, por un lado, y en el caso del uso de máquinas existe también un uso diferenciado en funciona la “demanda de corporalidad” femenina, esto es, el sacar cintura, trabajo de glúteos, trabajo para “perder” el estomago, etc. Por lo que existe y clasificación del uso de máquinas y una selección de ejercicios y de actividades, en función a una “demanda corporal” sexuada, esto es, diferenciada.

- El imaginario de cuerpo, y los ideales del cuerpo

La modificación del cuerpo a partir del gimnasio, la cirugía estética, la cosmética o los fármacos, tiene antecedentes relacionados a asimilar un modelo, una idea o un imaginario de cuerpo. En el contexto estudiado, el imaginario es parte de un consumo visual ofertado por los medios masivos que difunde representaciones corporales o imaginarios que se van imponiendo como ideales de perfección. Según Sasatelli, *“Las imágenes publicitarias empujarían a seguir lo que de vez en vez es presentado como un aspecto físico ideal, haciendo que cada uno se preocupe sobre todo de gustar a los demás usando indistintamente todas las técnicas de transformación del cuerpo que están disponibles en el mercado”*³⁸⁸. En efecto, las jóvenes de ambos gimnasios se hallan inmersas en este consumo visual de “cuerpo perfecto” a través de personajes televisivos, cantantes o del mundo de la moda, como referentes para medirse, asemejarse y asociar dicha imagen al propio cuerpo, llegando a clasificar y a legitimar un cuerpo sobre otro.

El imaginario de cuerpo es definido de acuerdo a características corpóreas como el peso, estatura, talla, forma, curvas, etc., que son construidas por la moda y difundidas por los medios y la publicidad. Tal como mencionan varios autores en el estudio, la estética de la delgadez ocupa un lugar preponderante en la belleza y la muestra extrema de la búsqueda de esta perfección corpórea son las patologías alimenticias como la anorexia y la bulimia, particularmente visibles en el sector femenino, a partir de ésta sobrevaloración del esquema corporal delgado, aspectos que no quedaron ajenos en el transcurso de la investigación.

Al mismo tiempo, otra de las características además de la delgadez, como aspecto ligado también a la estética es el de la “juventud”, que como afirma Chimiel, es una estética plenamente vigente y deseable, *“Desde la televisión y las revistas, desde el cine y los afiches publicitarios en la vía pública, se muestra el cuerpo del “joven modelo”: ágil y esbelto, desinhibido, seguro de sí, con firmeza en sus carnes y en su actitud.”*³⁸⁹ En el contexto estudiado, la preponderancia de jóvenes es marcada, convirtiendo el gimnasio en un espacio donde se asimilan aspectos relacionados por tanto a una estética relacionada a aspectos como la juventud y la delgadez.

³⁸⁷ Por lo que será extraño ver a un varón practicar una actividad como el aeróbico, sin causar una reacción como “algo fuera de lugar” por parte del entorno.

³⁸⁸ SASATELLI, op. cit., p.19. Traducción mía.

³⁸⁹ CHIMIEL, op. cit., p. 90.

Este imaginario de cuerpo ideal rige y se torna más riguroso dependiendo del tiempo que se asiste al gimnasio. En general, mientras más tiempo se asiste al gimnasio, los objetivos se tornan cada vez más específicos, y la percepción del cuerpo se torna más rigurosa. Los dos grupos estudiados tienen un imaginario estético basado en la delgadez como objetivo y deseo. En el caso del gimnasio de la Zona Sur, por la trayectoria de asistencia al gimnasio, el cuerpo adquiere una descripción más detallada y específica para “esculpir” lo que denominamos un “cuerpo en partes”, denotando a la vez un modelo de carácter más narcisista a partir del despliegue de todo un abanico de estrategias modificatorias y la ‘continuidad’ de dedicación al cuerpo haciendo de éste parte de un discurso convencional.

El imaginario corpóreo de las jóvenes y mujeres del Gimnasio de El Alto, se desmarca relativamente de esta ‘rigurosidad corpórea’, visibilizando por el contrario una percepción más general o total, es decir, de cuerpo completo, en función a la delgadez y su relación a la reducción de peso.

Sin embargo, A partir de este imaginario de cuerpo interiorizado en cada una de las mujeres y jóvenes y en la intención de imitarlo, se va negando el cuerpo por medio del ejercicio y otras estrategias que permitan alcanzar la mayor proximidad a ese imaginario. En esta búsqueda y deseo de lograr materializar un cuerpo ideal, se producen dos formas de negación. La primera que tiene que ver con el rechazo de la gordura, flaqueza o todas las variantes que denominamos “anti-cuerpo” sobre el que al ejercer un trabajo físico o la aplicación de otras estrategias modificatorias, -el cuerpo- se halla sujeto a la modificación, que va depender según, Le Breton, de modalidades simbólicas de organización según pertenencia social y cultural del actor, que son provisorias y dependientes de los efectos de la moda³⁹⁰. Y la segunda negación, vinculada más a la constitución corpórea, al aspecto físico, es decir a aspectos poco o nada modificables como la estatura, partes del cuerpo como la espalda, tamaño de los hombros, caderas, o características como el color de piel, ojos, pelo, etc., que específicamente no dependen del exceso de grasa sino de la constitución y que como afirma Le Breton “...refiere a al aspecto físico del actor, sobre el cual este dispone solamente de un estrecho margen de maniobra (...) Se trata de signos diseminados de la apariencia que fácilmente pueden convertirse en índices dispuestos para orientar la mirada del otro o para ser clasificado, sin que uno lo quiera, bajo determinada etiqueta moral o social”³⁹¹, que en el contexto estudiado pueden ser camuflados a partir de estrategias como el uso de calzados altos para las de estatura baja el uso de lentes de contacto, la coloración del pelo, etc.

En ambos gimnasios las asistentes se ven inmersas en estos dos tipos de negación, unas en mayor medida que otras. Siendo la ‘benevolencia’ genética por un lado y ‘la restricción’ alimenticia por otro, las formas de validar ese imaginario corpóreo que se instala en la subjetividad de las clientes y que buscan imitar.

En este sentido, las jóvenes del gimnasio B.S. trabajan sobre el primer tipo de negación buscando “deshacerse” del “cuerpo en exceso”, la gordura, la grasa, con el interés de obtener el cuerpo perfecto. En nuestro contexto se ha podido observar que el gimnasio es recurrido para obtener un beneficio de acuerdo a momentos u ocasiones determinadas, Sassatelli menciona al respecto, “El gimnasio contiene actividades preparatorias en las que el cuerpo puede ser dotado de atributos positivamente valorados en otras, generalmente cruciales y decisivas, ocasiones sociales”³⁹². Lo que venimos a denominar como “protagonismo ocasional” es decir, las fiestas de 15, la graduación, matrimonios, fiestas, etc., momentos en los que la puesta del cuerpo quede ‘memorable’ como algo perfecto, pero hay también una exigencia de que ‘todo el tiempo’ el cuerpo llegue a encajar en el prototipo corpóreo, por lo que la asistencia al gimnasio se vuelve estacional, es decir, que se retorna al gimnasio por temporadas.

En el caso de las jóvenes del Olympus, si bien se produce también el primer tipo de negación, al ser grupos más alejados del cuerpo legítimo, prevalece el segundo tipo de negación, en el que se manifiesta el rechazo de características corpóreas que no pueden ser modificadas, como la contextura, la forma, la estatura, por lo que las estrategias de “camuflaje” como el uso de calzados más altos, “acomodar” la vestimenta, el uso de fajas, etc., son más visibles, en función al cuerpo que comercialmente es difundido. Los intereses que persiguen las jóvenes del Olympus, tienen que ver además de la estética con factores que se mezclan con el deseo de verse mejor, la autoestima y el poder sentirse mejor.

Tomando en cuenta las interrelaciones que se generan al interior de ambos gimnasios se ha podido percibir que existen diferencias en algunos aspectos, por ejemplo las asistentes del gimnasio B.S. responden a una estructura mas cerrada de relacionamientos, existe una distancia que es marcada entre las mismas clientes a no ser que sean amistades previas con las que se ingresó de manera conjunta y lo mismo con relación a los instructores, con quienes se establece un relacionamiento de cliente –empleado, estableciéndose un distanciamiento particular que se mantiene en los márgenes del

³⁹⁰ LE BRETON, Sociología del cuerpo, op. cit., p. 81

³⁹¹ Ibid., p.81

³⁹² SASSATELLI, op. cit., p. 118. Traducción mía.

saludo, la 'cortesía' pero que no va a trascender más allá que una conversación. Por el contrario las relaciones que se generan en el gimnasio Olympus, se definen de manera distinta que podríamos denominar como más abierta. Para esto podemos mencionar por ejemplo la ocasión en la que un grupo de las 'amigas' clientes del gimnasio decidieron ir juntas a la 'disco' para ir a bailar, o cuando decidieron ir a comer después de alguna sesión junto a la instructora³⁹³, o el quedarse a conversar después de las sesiones entre ellas, con la misma instructora o en algunos casos con los encargados de administración³⁹⁴, o el de irse juntas o quedarse juntas a realizar máquinas después de una sesión de aeróbico, estos ejemplos están definiendo al gimnasio en un espacio que posibilita la generación de relaciones y amistades con lazos de perdurabilidad.

Los instructores/as son importantes en cuanto, suscitan y reproducen el imaginario corpóreo que viene a ser transmitido o compartido como expertos "constructores" de cuerpo que van guiando y armando a través del ejercicio la "imagen deseada" conjuntamente a las clientes. Los instructores en ambos gimnasios se convierten en el punto de referencia para poder consultar respecto al uso de las máquinas, la ejecución de algún ejercicio, etc.

Sin embargo el relacionamiento que se produce con los instructores al interior de los gimnasios es distinto. En el gimnasio Olympus al ser (el gimnasio) un consumo 'nuevo' existe una especie de curiosidad que va a ser explotada por parte de las clientes preguntando o 'haciendo caso' al instructor o instructora en todo lo que ellos digan, como terminar las sesiones o no interrumpir la realización de los ejercicios, mostrando un mayor poder sobre las asistentes. En el caso de las clientes del B.S. al tener cierta trayectoria por los gimnasios, existe un conocimiento mayor de las máquinas, los ejercicios, etc., por lo que realizan sus actividades con cierta autonomía manteniendo o reproduciendo un distanciamiento con el o la instructora pudiendo a su vez interrumpir una clase o descansar en una sesión de aeróbico o spinning.

En ambos gimnasios los instructores de aeróbicos mantienen una relación más directa y fluida en tanto componentes de un colectivo. En el caso de las jóvenes del gimnasio B.S y en las actividades de pesas y máquinas existen dos extremos de relación, la primera con el instructor y dependiendo de la trayectoria de la cliente en el gimnasio, en la que la presencia del instructor es importante al inicio del gimnasio con los consejos sobre la postura, las repeticiones y las máquinas a seguir, posteriormente se produce un distanciamiento del mismo ateniéndose por lo general a la "tarjeta de rutina" como guía de ejercicios, la segunda se refiere al "Personal Trainer", donde existe más bien, una relación más íntima y personalizada con su cliente. En el caso del gimnasio Olympus, al no existir las tarjetas de rutina ni el Personal Trainer, la relación que se establece viene a ser más continua y directa teniendo que el instructor estar asistiendo al cliente en una rutina verbal de los ejercicios, que posteriormente va a ser menos dependiente de acuerdo al tiempo que se asiste al gimnasio.

Es interesante además, la habilidad de los instructores en el manejo de los ejercicios u actividades en los gimnasios y en los aerotones que ha generado cierta popularidad de algunos sobre otros, llegando a ser una forma de cautivar a los clientes, y convertirlos/as en una forma de atraer clientes y un atractivo "económico" para el negocio del los gimnasios, que ha generado una movilidad de algunos instructores por algunos espacios gimnásticos conocidos a otros menos conocidos.

El gimnasio responde a ser un espacio de individualización, ya que no ofrece a diferencia del deporte una sensación de grupo o de equipo, sino más bien de ser un espacio donde se trabaja en función a "si mismos", en tanto a un objetivo, respecto al propio cuerpo. Por tanto *"Un mercado en pleno crecimiento renueva todo el tiempo los signos que apuntan al mantenimiento y la valoración de la apariencia bajo los auspicios de la seducción o de la comunicación"*³⁹⁵ siendo el gimnasio un espacio que reproduce dentro de sí, la cultura comercial y propaga prototipos corpóreos legítimos como un servicio que procesualmente convierte a las jóvenes y mujeres en comulgantes de ideales corpóreos.

³⁹³ Aunque después se 'maten' haciendo ejercicios, como mencionaba uno de los instructores.

³⁹⁴ Al realizar el trabajo de campo, se ha podido notar que existe cierta iniciativa de parte de las jóvenes de querer hacer algunas actividades juntas al margen de las horas del gimnasio, como el de ir a comer, realizar alguna pequeña excursión o salir a bailar, en varias oportunidades se mencionó 'ir a bailar' o se comentó alguna anécdota de alguna salida que ya habían realizado.

³⁹⁵ LE BRETON, Sociología del cuerpo, op. cit. p. 82.

Bibliografía

ANDER-EGG, Técnicas de investigación Social, El Cid Editor, 1980

ARNOLD Denisse, SPEDDING Alison, PEREIRA Rodney, Pautas metodológicas para investigaciones cualitativas y cuantitativas en ciencias sociales y humanas, 2da Edición, U-PIEB, La Paz, 2006

BARRAGÁN, Rossana, Formulación de Proyectos de Investigación, Fundación PIEB, La Paz, 2001.

BOURDIEU, Pierre, Cosas Dichas, Editorial Gedisa, España, 1996.

BOURDIEU, Pierre, La Distinción, Criterio y bases sociales del gusto, Madrid, Taurus, 1998.

BOURDIEU, Pierre, La dominación masculina, Anagrama, Barcelona, 1999.

CAMPENHOUDT, Quivy, Manual de investigación en Ciencias Sociales, Limusa, México, 1998.

CASTILLO, José, "Cuerpo recreado: la construcción social de los atributos corporales", artículo corregido y aumentado de la lección inaugural, en "La creación social del cuerpo humano", dictado el 4 de septiembre de 1996 en el I Máster en urgencias, emergencias y catástrofes, organizado por el Complejo Hospitalario Xeral-Cies y Universidad de Vigo.

CÉSPEDES, VILLEGAS, Patología en cráneos precolombinos, Instituto Boliviano de Cultura, La Paz, 1976.

CHIMIEL, Silvia, "El milagro de la eterna juventud", en: La juventud es mas que una palabra, Biblos, Argentina, 1996.

FERRERO, Rafaella, "Conceptos claves para una reflexión fenomenológica del cuerpo", en: Seminario: Le culture del corpo nella società contemporanea, universidad Católica del sagrado corazón de Milán, febrero, 2001.

GALIMBERTI, Humberto, Il Corpo, Feltrinelli, Milano, 2002

GARCIA, Álvaro, en: "Estado multinacional y multicivilizatorio: una propuesta democrática y pluralista para la extinción de la exclusión de la exclusión de las naciones indías." La Paz – Bolivia, 2003.

GARCIA, Álvaro, espacio Social y estructuras simbólicas en: Bourdieu leído desde el sur, Plural Editores, 2000

GIDDENS, Anthony, La Modernidad e identidad del Yo, Ed. Península, 1995.

GOLDEMBERG, Miriam, De perto ninguém é normal, Ed. Record, Brasil, 2004

GUAYGUA, Germán, RIVEROS, Angela, QUISBERT, Máximo, Ser Joven en El Alto, Rupturas y continuidades en la tradición cultural, PIEB, La Paz, 2000.

GUTIERREZ, Raquel, Desandar el laberinto, Muela del diablo Editores, Bolivia, 1999.

GUTIERREZ, Raquel, en: Bourdieu Leído desde el Sur, Plural Editores, Bolivia, 2000.

LE BRETON, Antropología del cuerpo y modernidad, Ed. Nueva Visión, Buenos. Aires, 2002.

LE BRETON, La sociología del cuerpo, Ed. Nueva Visión, Buenos. Aires, 2002

LIPOVETSKY, Gilles, La tercera mujer, Anagrama, Barcelona, 1999

LOZA, Gregorio, Medicina aymara en: reunión anual de etología, MUSEF, Bolivia, 1991.

MARGULIS, Mario, La juventud es más que una palabra, Biblos, Argentina, 1996.

MAUSS, Marcel, Sociología y Antropología, Tecnos, España, 1991.

SASSATELLI, Roberta, Anatomía della Palestra, Ed. Il Mulino, Bologna, Italia, 2000

STELLA, Renato, Prendere Corpo, L'evoluzione del paradigma corporeo in sociología, FrancoAngeli, Italia, 1996.

TALETAVICIUS, Marcela, 90-60-90 Aventuras y desventuras del mundo de las modelos, Eapasa Calpe, Argentina, 1995.

TURNER, Bryan, El Cuerpo y la sociedad, F.C.E., México, 1989,

VIVEROS, Mara, GARAY, Gloria, Cuerpos Diferencias y desigualdades, Facultad de ciencias humanas, Colombia, 1999.

Periódicos

Opinión, 04-30-04

La Prensa, La Paz – Bolivia, 27-05-04

Correo del Sur, Sucre - Bolivia, 26-04-03

Los Tiempos, Cochabamba, 12-02-05

La Razón, La Paz, 05-10-08

Revistas:

Revista, Poder Corporal, año 2 - N. 20.

Revista, Poder Corporal, año 2 - N. 19.

Páginas web:

ARUQUIPA, David, Lenguajes corporales: trasgresión transformista. En: www.ciudadaniasexual.org/boletin/b4/articulos.htm#4

BERNARDEZ, Asun, "Cuerpos imaginarios: ¿exhibición o encubrimiento de las mujeres en la publicidad? en: www.ucm.es/info/per3/cic/cic5ar5.htm+cuerpos+imaginarios&hl=es

¹CISNEROS, Pilar, Una perspectiva sociológica de la anorexia y la bulimia, www.uclm.es/profesorado/ricardo/Docencia_e_Investigacion/PilarCisneros.htm

FERRERO, Rafaella, Concetti chiave per una riflessione fenomenologica sul corpo, en: www.ciofs-fp.org

BORGES, Joaquín, El cuerpo retrabajado y transgresor: otro ajuste intercultural, en: www.laventana.casa.cult.cu/modules.php?name=News&file=article&sid=424

MASSOTA, Carlos, "Cuerpos dóciles y miradas encontradas. Miniaturización de los cuerpos e indicios de la resistencia en las postales de indios argentinas (1900-1940) en: www.antropologiavisual.cl/revista4/n%B0anteriores/revista%203/abstract%20cuerpos%20d%F3cil%20y%20miradas%20encontradas.htm

SOTO, Juan, en: Estética de la Vida social, en: www.lainsignia.org/2002/febrero/cyt_002.htm

www.latinoseguridad.com/LatinoSeguridad/Reps/BHC.shtml

www.sabiduria.com/salud/dietas/dieta-luna.html

www.cometamagico.com.ar/dieta_de_la_luna.htm

www.cambio.com.co/entretenimientocambio/817/ARTICULO-WEB-NOTA_INTERIOR_CAMBIO-4840783.html

www.fitnessmagazine.com.mx

perderpeso.us/peso-ideal.htm

http://www.portalfitness.com/nutricion/Tabla_peso.htm

www.Falabella.com

Entrevistas: Gimnasio Body Solid

Entrevista a K.T. asistente al gimnasio Olympus, 8-11-04

Entrevista a S.T. asistente al gimnasio Body Solid, 10-11-04

Entrevista a S.U. asistente al gimnasio Body Solid, 20-11-04

Entrevista a A. y S. asistentes al gimnasio Body solid, 30-11-04

Entrevista a D. una asistente del gimnasio Body Solid 16-12-04

Entrevista a C.M. asistente al gimnasio Body Solid, 26-11-04

Entrevista a A.B. asistente al gimnasio Body Solid, 14-12-04
Entrevista a A.V. asistente al gimnasio Body Solid, 15-12-04
Entrevista a M.M. asistente al gimnasio Body Solid, 9-12-04
Entrevista a J.J.P instructor del gimnasio Body Solid, 26-11-04
Entrevista a S. instructor del gimnasio Body Solid, 22-11-04
Entrevista a P.M. instructora del gimnasio Body Solid, 19-11-04
Entrevista a J.A. instructor del gimnasio Body Solid, 20-12-04

Entrevistas: gimnasio Olympus, Renors.

Entrevista a R.M. asistente al gimnasio Renors, 13-06-03
Entrevista a M.C. asistente al gimnasio Renors, 13-06-03
Entrevista a L. asistente al gimnasio Renors, 27-06-03, Olympus 18-02-06
Entrevista a P.T. asistente al gimnasio Olympus, 23-02-05
Entrevista a Z.C. asistente al gimnasio Olympus, 09-02-05
Entrevista a M. asistente al gimnasio Olympus, 09-03-05
Entrevista a Mónica, asistente al gimnasio Olympus,
Entrevista a S. E. instructora del Gimnasio Olympus, 22-02-05
Entrevista a A.R. instructor del gimnasio Olympus, 04-02-05
Entrevista a Y. asistente del gimnasio Olympus, 25-05-06
Entrevista a G. asistente al gimnasio Olympus, 17-05-06

Entrevistas: a instructores de otros gimnasios

Entrevista a F. M. Administrador del Gimnasio Luigis, 25-01- 05
Entrevista a F. P. Fundador del departamento de levantamiento de pesas y fisicoculturismo.
Entrevista a J. P. Instructor del gimnasio en el Stadium, 10-12-04
Entrevista a J.M. Administradora del gimnasio Elite Gym, 26-02-05
Entrevista a M. R. Propietario del gimnasio Stars Gym, 15-01-05
Entrevista a C. Historiadora y asistente al gimnasio Body and Soul, 11-05-06
Entrevista a M. Instructor del gimnasio Colors, 24-02-05
Entrevista a J. M. Instructor del gimnasio, Body and Soul, 16-06-06
Entrevista a C. Q. Propietario del gimnasio Charles en La Paz y El Alto. 25-05-06
Encuesta realizada a las jóvenes del gimnasio Body Solid

Fecha:_____

Nombre (opcional) _____ Actividad en el gimnasio_____

Edad _____ Tiempo que asistes_____

Ocupación_____ Cuantos días a la semana_____

Zona donde vives_____

1. Grado de instrucción

- a) Escuela
- b) Colegio
- b) Licenciatura
- b) Maestría
- c) Doctorado
- b) Otros

2. ingreso propio o familiar

- a) menos de 800
- b) entre los 800 a 1000 \$us
- c) 1000 a 2000 \$us
- d) 2000 \$us a más
- e) más de 5000
- f) no responde_____

3. A cuantos gimnasios has asistido

- a) Primera vez
- b) 2 a 3
- c) varios (cuantos)_____

4. cuando ingresaste al gimnasio lo hiciste

- a) sola
- b) con alguna amiga (o)
- c) parientes
- d) otros

5. vienes al gimnasio con

- a) movilidad propia
- b) radio taxi
- c) taxi
- d) minibús
- e) a pie
- e) otros

6. En que épocas vienes al gimnasio

- a) invierno
- b) verano
- c) antes de algún acontecimiento
- d) antes de las vacaciones
- e) siempre
- f) otros.....

7. A que vienes al gimnasio?

- a) Adelgazar
- b) mantener
- c) Aumentar
- d) fortalecer
- e) por salud
- f) conocer gente
- g) otros

8. Al realizar los ejercicios que es lo que buscas

- a) Sudar
- b) cansarse
- c) quemar calorías
- d) divertirse
- e) llegar a cierto ritmo cardiaco
- f) otros_____

9. Cuanto tiempo le dedicas al ejercicio en el gimnasio por día?

- a) 1 hora
- b) 2 -3 horas

c) 3 horas a mas

10. Que tácticas usas, además del gimnasio, para lograr el cuerpo que te gusta.

a) Dietas

b) Revistas de salud, videos

c) cuidar la alimentación

d) pastillas

e) cremas reductoras

f) deporte

g) suplementos alimenticios

h) maquinas propias en casa

i) fajas

j) otros_____

11. Cuantos kilos has rebajado

a) nada

b) entre 1/2Kg a 3 kilos

c) 3 a mas

d) otros_____

12. Cuanto tiempo dedicas a arreglarte? (salones de belleza, spa...)

a) todos los días

b) 1 a 2 veces a la semana

c) 3 a mas días por semana

d) otros

13. Que atuendo te es mas cómodo para realizar tu actividad dentro el gimnasio

a) deportivos

b) cortos y poleras

c) soleras

d) top´s

e) otros

14. Prefieres la ropa para el gimnasio

a) ajustada

b) ancha

c) a medida

d) otros

15. Que color de piel crees que es el valorado

a) blanco

b) moreno

c) trigueño

d) bronceado

b) oscuro

16. cual tu estatura_____y cual crees que es la estatura adecuada

a) 1.60-1.65

b) 1.65-1.70

c) 1.70 a mas

17. Cual tu peso _____ cual crees que es el peso adecuado

a) menos de 45 kg b) 40-45 Kg

c) 50-60Kg d) 60 a mas

18. Cual es tu talla _____ y cual consideras adecuada

a) menos de 32 b) entre 32-36

c) entre 36-40 d) entre 40-44

b) mas de 44

19. Cual consideras tu contextura _____ y cual crees que es la contextura adecuada

a) delgada b) gruesa

c) flaca d) intermedia

20. cual es el color de pelo que esta de moda o es valorado

a) negro b) rubio

c) castaño d) rojo

b) otros _____

21. el color de ojos que tiene preferencia la gente

a) claros (verdes, azules, castaños, cafes claros)

b) oscuros (negros, café oscuro)

c) otros _____

22. que atributos consideras que deben ser cuidados de una mujer

a) caderas y glúteos b) brazos y piernas

b) cintura y abdomen d) todo....

23. que partes del cuerpo trabajas mas

a) cintura b) abdomen

c) glúteos d) piernas

e) brazos f) caderas

24. Consideras que el mantenerse en forma es:

a) Una situación circunstancial b) Un estilo de vida

b) Otros

25. Sientes un trato equitativo por parte del instructor con respecto a los demás

a) Si b) No

26. Conoces los suplementos nutricionales dietéticos disponibles en el gimnasio

a) Si b) No

27. El instructor al recomendarte una dieta para los propósitos que desea te recomienda algún suplemento nutricional dietético.

a) Si

b) No

Encuesta realizada a las jóvenes del Gimnasio Olympus

Fecha: _____

Nombre (opcional) _____

Actividad en el gimnasio _____

Edad _____

Tiempo que asistes _____

Ocupación _____

Cuantos días a la semana _____

Zona donde vives _____

1. Grado de instrucción

- a) Escuela
- b) Colegio
- c) Universidad
- d) Normal
- e) Maestría
- f) Otros _____

2. ingreso propio o familiar

- a) menos de 200 Bs
- b) 500 a 1200 Bs
- c) de 200 a 400 Bs
- d) mas de 1200 Bs
- e) 500 Bs
- f) no responde _____

3. A cuantos gimnasios has asistido

- a) Primera vez
- b) 2 a 3
- c) varios (cuantos) _____

4. cuando ingresaste al gimnasio lo hiciste

- a) sola
- b) con alguna amiga (o)
- c) parientes
- d) otros

5. como vienes al gimnasio

- a) movilidad propia
- b) micro
- c) taxi
- d) minibús
- e) a pie
- e) otros

6. En que épocas vienes al gimnasio

- a) invierno
- b) vacaciones de fin de año
- c) antes de algún acontecimiento
- d) antes de las vacaciones
- e) siempre
- f) otros _____

7. A que vienes al gimnasio?

- a) Adelgazar
- b) mantener
- c) Aumentar
- d) fortalecer

- e) por salud
- f) conocer gente
- g) otros
- h) verme bien

8. Al realizar los ejercicios que es lo que buscas

- a) Sudar
- b) cansarse
- c) quemar calorías
- d) divertirse
- e) llegar a cierto ritmo cardiaco
- f) otros_____

9. Cuanto tiempo le dedicas al ejercicio en el gimnasio por día?

- a) 1 hora
- b) 2 –3 horas
- c) 3 horas a mas

10. Que haces, además del gimnasio, para lograr el cuerpo que te gusta.

- a) Dietas
- b) Revistas de salud, videos
- c) cuidar la alimentación
- d) pastillas
- e) cremas reductoras
- f) otros deportes
- g) suplementos alimenticios
- h) maquinas propias en casa
- i) fajas
- j) otros_____

11. Cuantos kilos has rebajado

- a) nada
- b) entre 1/2Kg a 2 kilos
- c) 3 a mas
- d) otros_____

12. Cuantas veces vas a los salones de belleza

- a) 1 a vez al mes
- b) cada 3 meses
- c) dos veces al año

13. Que vestimenta es mas cómoda para realizar tu actividad dentro el gimnasio

- a) deportivos
- b) cortos y soleras
- c) poleras y buzos
- d) top´s
- e) cualquier ropa
- f) otros_____

14. La ropa que usas para el gimnasio es

- a) ajustada
- b) ancha
- c) a medida
- d) otros_____

15. Que color de piel crees que es valorado

- a) blanco
- b) moreno
- c) trigueño
- d) bronceado
- b) oscuro

16. cual tu estatura (.....) y cual crees que es la ideal

- a) 1.55-1.60 b) 1.60-1.65
d) 1.65-1.70 d)1.70 a mas
17. Cual tu peso? (.....Kg) cuanto quieres pesar
- a) menos de 45 kg b) 40-45 Kg e) de 60 a mas Kg
c) 45- 50 Kg d) 50-60 a mas Kg
18. Cual es tu talla (.....) y cual la quieres llegar
- a) menos de 32 b) entre 32-36
c) entre 36-40 d) entre 40-44
b) mas de 44
19. Cual consideras tu contextura.....y cual crees que es la contextura adecuada
- a) delgada b) gruesa
c) flaca d) intermedia
20. Cual es el color de pelo que esta de moda
- a) negro b) rubio
c) castaño d) rojo
b) otros_____
21. El color de ojos te gustan
- a) claros (verdes, azules, castaños, cafés claros)
b) oscuros (negros, café oscuro)
c) otros_____
22. Que partes consideras que deben ser cuidados de una mujer
- a) caderas y glúteos b) brazos y piernas
b) cintura y abdomen d) todo....
23. que partes del cuerpo tu trabajas mas
- a) cintura b) abdomen
c) glúteos d) piernas
e) brazos f) caderas
24. Consideras que el mantenerse en forma es:
- a) Una situación circunstancial b) Un estilo de vida
b) Otros
25. Para entrar a un gimnasio te fijas primero en:
- a) el precio b) el/la instructor (a)
b) la gente d) las maquinas y actividades
c) la atención f) comodidad
d) la música h) otros_____
26. Que intereses tienes en un gimnasio

- a) hacer ejercicio
- b) conocer gente
- c) otros _____

27. Que sugerencias darías al gimnasio

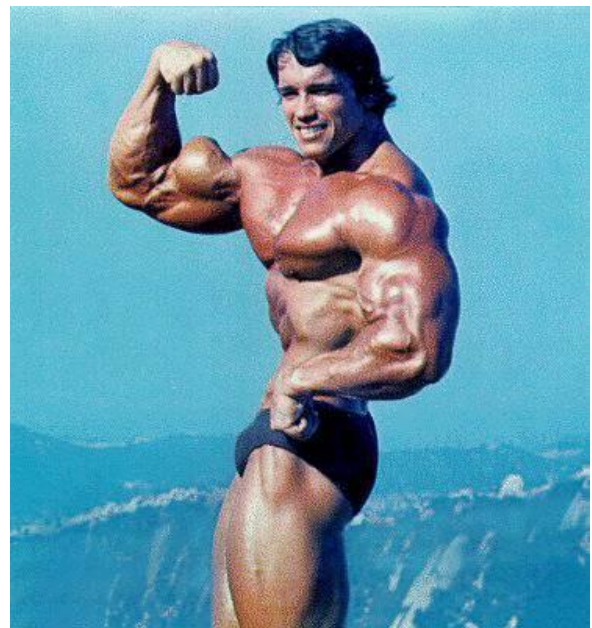
- a) venta de productos dietéticos y reductores
- b) venta de incrementadores de masa muscular
- c) mas instructores
- d) mas actividades (spinning, danzas, etc.)
- e) realización de eventos (concursos, rifas, becas, etc.)
- f) otros _____

Entrevista realizada a las jóvenes de ambos gimnasios

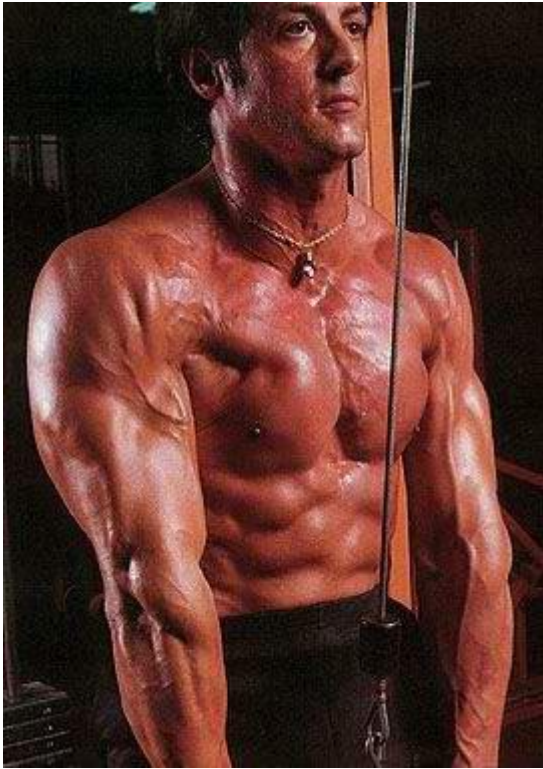
1. Donde vives? Sola? Con tu familia?
2. en que trabaja tu mama? en que trabaja tu papá?, cuanto gana mas o menos
3. trabajas o estudias? Donde? Que estudias,? estudias en que colegio, universidad.
4. que lugares frecuentas en tus tiempos libre y con quienes?
5. que programas de televisión ves?
6. tu estas pagando el gimnasio? ¿cual es tu ingreso aproximado mensualmente?
7. como vienes al gimnasio (auto propio, taxi, minibús...)
8. cuando sales a alguna fiesta, discoteca, cumpleaños como te vistes? Cual es tu estilo
9. como ves a las chicas en el gimnasio, el como se visten, como realizan los ejercicios, etc.
10. Cuando sales con amigas, entre ustedes, hay observaciones en cuanto a si alguien esta pasada de peso, en cuanto a la ropa, etc?
11. Crees que todos tienen el mismo cuerpo? (forma de vestir, de andar, etc) como notas la diferencia, mediante que pautas.
12. Tienes algún tipo de clasificación de los cuerpos?
13. alguna vez oíste el cuerpo manzana y del cuerpo pera?
14. Que características son importantes en un cuerpo?
15. háblame del cuerpo ideal.
16. Cuales crees que son los defectos que tiene el cuerpo de la mujer en La Paz.
17. Crees que hay preferencia por algún tipo de cuerpo, color de piel, estatura, largueza del pelo? Cuales?
18. crees que hay ciertos privilegios y preferencias por los cuerpos delgados?
19. si pudieras nombrar a personas que portan un buen cuerpo? Cuales serian? puedes describir como son estos?
20. podrías describir físicamente a tu pareja ideal.
21. te han molestado alguna vez con algún comentario sobre tu cuerpo?
22. por el contrario te han halagado alguna vez, piropos, como? Cuales?
23. podrías decirme el cuerpo que se evita tener con los ejercicios?
24. influye la forma de vestir sobre el cuerpo? (la moda)
25. que opinas de los cambios radicales que realizan sobre sus cuerpos algunas personas (morenas que se pintan el pelo rubio) porque crees que lo hacen.
26. Crees que es importante dedicar tiempo al cuerpo?
27. Porque escogiste aeróbicos y no otro?
28. Cuéntame como es una clase de aeróbicos. que hacen?, para que?
29. sigues algún programa de ejercicios dentro el gimnasio?, si es así puedes describir el programa en que consiste y para que?
30. Que parte del cuerpo no deben ser descuidadas, es decir necesitan mayor atención. Cual estas queriendo trabajar mas? (porque?)
31. cuales son las pautas (el sudar, el cansarse,) que te dicen, que estas haciendo lo correcto para lograr tus objetivos (reducir, mantener, etc)
32. cual es tu alimentación diaria, describe cuales son los alimentos no saludables para tu cuerpo.
33. Has modificado tu alimentación? Como? (desde cuando)

34. has hecho alguna vez dietas? Cuales conoces??
35. has usado alguna estrategia como cremas o comprado maquinas o tomado pastillas, cirugías, etc.
36. Que opinas de las otras chicas, de cómo se visten, como realizan los ejercicios.
37. Crees que hay formas de vestir que resaltan la figura? (en el gimnasio tiene importancia la ropa?)
38. la moda es aplicable a todos los cuerpos?
39. que tan importante es la apariencia para ti, es decir que ventajas crea frente a los otros.
40. algún comentario de tu entorno sobre tu cuerpo?
41. alguna anécdota o comentario que te molesto en torno al cuerpo. Talvez algo que algunas amigas tuyas hayan hecho con tal de obtener su objetivo.

Lou Ferrigno



Arnold Shwarznegger



Silvestre Stallone

Miss

Olympia

1981-

2006



Kike Elomaa - Miss Olympia 1981



Carla Dunlap - Miss Olympia 1983

1980 - 1982

Cory Everson - Miss Olympia 1984 - 1989



Rachel McLish - Miss Olympia



Kim Chizevsky - Miss Olympia 1996 - 1999



Valentina Chepiga - Miss Olympia 2000 (HW)



Juliette Bergmann - Miss Olympia 2001



Andrulla Blanchette - Miss Olympia 2000 (LW)



Lenda Murray - Miss Olympia 1990 - 1995 - 2002 - 2003



Yaxeni Oriquen - Miss Olympia 2005



Diafragma Kyle - Miss Olympia 2004 - 2006



Entrevista Realizada a los Instructores

1. Hace cuanto que trabajas en este espacio? (es el único espacio?)
2. que actividades se realizan dentro del gimnasio y de que actividad(es) eres instructor?
3. en que se diferencia el speening, de los aeróbicos, y de Pilates.
4. crees que es importante dedicar tiempo al cuerpo?
5. las mujeres en que actividades están mayormente concentradas y porque?
6. que tipo de mujeres se dedican mas al cuerpo, es decir, crees que en toda la ciudad se dediquen a mantener el cuerpo?
7. es posible que haya épocas donde el gimnasio este mas lleno?, porque crees que sea así?
8. cuales son las partes (que hayas visto) que las chicas buscan trabajar (con mas frecuencia)
9. que exigencias tienes tu para con las integrantes del grupo? (alimentación, dietas, realizar ejercicios, etc.)
10. háblame del cuerpo al que se quiere llegar con los ejercicios, es decir que características consideras importantes en un cuerpo femenino.
11. tienes algún tipo de clasificación del cuerpo?
12. que ventajas podría crear el tener un buen cuerpo (bajo los parámetros mencionados)
13. que cuerpo es el que no se quiere tener absolutamente.
14. quien (consideras) del grupo tiene un buen cuerpo. Puedes describirlo
15. Cuales crees que son los defectos que tiene el cuerpo de la mujer en La Paz.
16. crees que hay dedicación al cuerpo, en la ciudad de La Paz.
17. podrías describir físicamente a tu pareja (o sino como la imaginas)
18. hay alguna moda o algo que se este valorando del cuerpo actualmente además de estar en forma, bronceado talvez?
19. que recomiendas para tener un buen cuerpo?
20. alguna anécdota, comentario, o algo especifico y extraordinario que alguien en tu entorno haya realizado para conseguir el cuerpo que desea?

Máquinas Trotadoras



Fig. 1 (arriba) trotadora

Fig. 2 (abajo) bicicleta estática



Movy sky o trotadoras elípticas



Bicicletas estáticas





Bicicletas de Spinning





Pesos según estatura y contextura mujeres

| Estatura | Pequeña | Media | Grande |
|----------|---------|-------|--------|
| 1, 47 | 42-45 | 44-49 | 47-54 |
| 1, 50 | 43-46 | 45-50 | 48-56 |
| 1, 52 | 44-47 | 46-51 | 50-58 |
| 1, 55 | 45-49 | 47-53 | 51-59 |
| 1, 57 | 46-50 | 49-54 | 52-60 |
| 1, 60 | 48-51 | 50-56 | 54-61 |
| 1, 62 | 49-53 | 51-57 | 55-63 |
| 1,68 | 51-54 | 53-59 | 57-65 |
| 1, 65 | 52-56 | 55-61 | 58-66 |
| 1, 70 | 54-58 | 56-63 | 60-68 |
| 1, 73 | 56-60 | 58-65 | 62-70 |
| 1, 75 | 57-61 | 60-67 | 64-72 |
| 1, 78 | 59-64 | 62-69 | 66-74 |
| 1, 80 | 61-66 | 64-71 | 67-76 |
| 1,83 | 63-67 | 66-72 | 70-79 |

Fuente: www.fitnessmagazine.com.mx

| Mujeres | | | | | | | |
|---------|------|---------|------|---------|------|--------|--|
| Cuerpo | | Pequeño | | Mediano | | Grande | |
| Altura | Min. | Max. | Min. | Max. | Min. | Max. | |
| 1.5 | 45.0 | 47.2 | 46.1 | 50.6 | 47.2 | 52.9 | |
| 1.52 | 46.2 | 48.5 | 47.4 | 52.0 | 48.5 | 54.3 | |

| | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|------|
| 1.54 | 47.4 | 49.8 | 48.6 | 53.4 | 49.8 | 55.7 |
| 1.56 | 48.7 | 51.1 | 49.9 | 54.8 | 51.1 | 57.2 |
| 1.58 | 49.9 | 52.4 | 51.2 | 56.2 | 52.4 | 58.7 |
| 1.6 | 51.2 | 53.8 | 52.5 | 57.6 | 53.8 | 60.2 |
| 1.62 | 52.5 | 55.1 | 53.8 | 59.0 | 55.1 | 61.7 |
| 1.64 | 53.8 | 56.5 | 55.1 | 60.5 | 56.5 | 63.2 |
| 1.66 | 55.1 | 57.9 | 56.5 | 62.0 | 57.9 | 64.8 |
| 1.68 | 56.4 | 59.3 | 57.9 | 63.5 | 59.3 | 66.3 |
| 1.7 | 57.8 | 60.7 | 59.2 | 65.0 | 60.7 | 67.9 |
| 1.72 | 59.2 | 62.1 | 60.6 | 66.6 | 62.1 | 69.5 |
| 1.74 | 60.6 | 63.6 | 62.1 | 68.1 | 63.6 | 71.1 |
| 1.76 | 62.0 | 65.0 | 63.5 | 69.7 | 65.0 | 72.8 |
| 1.78 | 63.4 | 66.5 | 65.0 | 71.3 | 66.5 | 74.5 |
| 1.8 | 64.8 | 68.0 | 66.4 | 72.9 | 68.0 | 76.1 |
| 1.82 | 66.2 | 69.6 | 67.9 | 74.5 | 69.6 | 77.8 |
| 1.84 | 67.7 | 71.1 | 69.4 | 76.2 | 71.1 | 79.6 |
| 1.86 | 69.2 | 72.7 | 70.9 | 77.8 | 72.7 | 81.3 |
| 1.88 | 70.7 | 74.2 | 72.5 | 79.5 | 74.2 | 83.1 |
| 1.9 | 72.2 | 75.8 | 74.0 | 81.2 | 75.8 | 84.8 |
| 1.92 | 73.7 | 77.4 | 75.6 | 82.9 | 77.4 | 86.6 |
| 1.94 | 75.3 | 79.0 | 77.2 | 84.7 | 79.0 | 88.4 |
| 1.96 | 76.8 | 80.7 | 78.8 | 86.4 | 80.7 | 90.3 |
| 1.98 | 78.4 | 82.3 | 80.4 | 88.2 | 82.3 | 92.1 |

| | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|-------|
| 2 | 80.0 | 84.0 | 82.0 | 90.0 | 84.0 | 94.0 |
| 2.02 | 81.6 | 85.7 | 83.6 | 91.8 | 85.7 | 95.9 |
| 2.04 | 83.2 | 87.4 | 85.3 | 93.6 | 87.4 | 97.8 |
| 2.06 | 84.9 | 89.1 | 87.0 | 95.5 | 89.1 | 99.7 |
| 2.08 | 86.5 | 90.9 | 88.7 | 97.3 | 90.9 | 101.7 |

Fuente: perderpeso.us/peso-ideal.htm

| MUJER | | | |
|--------|-----------|------------|-----------|
| Altura | | Contextura | |
| | Chica | Mediana | Grande |
| 1,42 | 41,0-44,0 | 43,0-48,0 | 47,0-53,0 |
| 1,43 | 42,3-45,3 | 44,3-49,3 | 48,3-55,3 |
| 1,44 | 42,0-45,0 | 44,0-49,0 | 48,0-55,0 |
| 1,45 | 42,3-45,3 | 44,3-49,3 | 48,3-55,3 |
| 1,46 | 42,6-45,6 | 44,6-49,6 | 48,6-55,6 |
| 1,47 | 43,0-47,0 | 45,0-51,0 | 49,0-56,0 |
| 1,48 | 43,3-47,3 | 45,3-51,3 | 49,3-56,3 |
| 1,49 | 43,6-47,6 | 45,6-51,6 | 49,6-56,6 |
| 1,50 | 44,0-48,0 | 47,0-53,0 | 50,0-58,0 |
| 1,51 | 45,0-48,5 | 47,5-53,5 | 51,0-58,5 |
| 1,52 | 46,0-49,0 | 48,0-54,0 | 52,0-59,0 |
| 1,53 | 46,3-49,3 | 48,3-54,3 | 52,3-59,3 |
| 1,54 | 46,7-49,7 | 48,7-54,7 | 52,7-60,7 |
| 1,55 | 47,0-51,0 | 49,0-55,0 | 53,0-60,0 |

| | | | |
|------|-----------|-----------|-----------|
| 1,56 | 47,5-52,0 | 50,0-57,5 | 53,5-63,0 |
| 1,57 | 48,0-53,0 | 51,0-57,0 | 54,0-62,0 |
| 1,58 | 48,7-53,3 | 51,7-58,3 | 54,7-62,7 |
| 1,59 | 49,4-53,7 | 52,4-58,7 | 55,3-63,4 |
| 1,60 | 50,0-54,0 | 53,0-58,0 | 56,0-64,0 |
| 1,61 | 50,5-54,5 | 53,5-59,7 | 57,0-65,0 |
| 1,62 | 51,0-55,0 | 54,0-61,0 | 58,0-66,0 |
| 1,63 | 51,7-55,7 | 54,7-61,7 | 58,7-66,7 |
| 1,64 | 52,4-56,4 | 55,4-62,4 | 59,4-67,4 |
| 1,65 | 53,0-57,0 | 56,0-63,0 | 60,0-68,0 |
| 1,66 | 54,0-60,5 | 56,5-64,5 | 61,0-68,5 |
| 1,67 | 55,0-60,0 | 57,0-64,0 | 62,0-69,0 |
| 1,68 | 55,7-60,3 | 57,7-64,7 | 62,3-69,7 |
| 1,69 | 56,4-60,7 | 58,3-65,3 | 62,7-70,3 |
| 1,70 | 57,0-61,0 | 59,0-66,0 | 63,0-71,0 |
| 1,71 | 57,5-62,0 | 60,0-67,0 | 64,0-72,0 |
| 1,72 | 58,0-63,0 | 61,0-68,0 | 65,0-73,0 |
| 1,73 | 58,7-63,7 | 61,7-68,7 | 65,7-74,0 |
| 1,74 | 59,3-64,3 | 62,3-69,3 | 66,3-75,0 |
| 1,75 | 60,0-65,0 | 63,0-70,0 | 67,0-76,0 |
| 1,76 | 61,0-66,0 | 64,0-71,0 | 68,5-77,0 |
| 1,77 | 62,0-67,0 | 65,0-72,0 | 70,0-78,0 |

Fuente: http://www.portalfitness.com/nutricion/Tabla_peso.htm

Cuerpo manzana y cuerpo pera



Fuente: www.umm.ed

Fotos de las modelos de Victoria Secret





VICTORIA'S SECRET



Fuente: www.rap-wallpapers.com

[u/graphics/i](#)
[mages/es/19265.jpg](#)

ANEXO 6

Fotos del evento Miss Renors

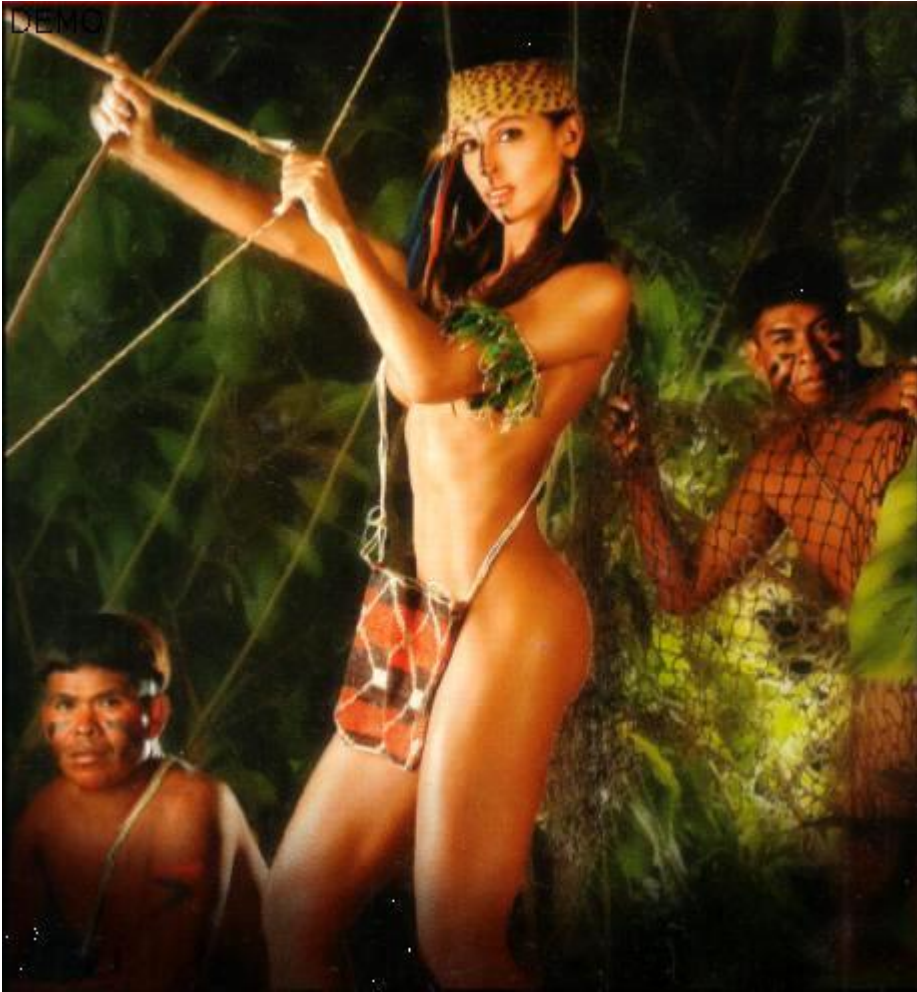
Realizado el sábado 19 de Octubre del 2002, en el Gimnasio Renors



Ropa casual



ANEXO 7



FANCESA



CEMENTO SUCRE
FANCESA
¡Construye el futuro!

CONCRETEC
CONCRETO Y MÁS

Enero

S D L M M J V S D L M M J V S D L M M J V S D L
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Año Nuevo

FANCESA

FANCESA



FANCESA

CEMENTO SUCRE
FANCESA
(Construye el futuro)



Marzo

| M | M | J | V | S | D | L | M | J | V | S | D | L | M | J | V | S | D | L | M | J | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Viernes Santo

FANCESA



FANCESA

CEMENTO SUARE
FANCESA
¡Construye el futuro!

CONCRETEC
CONCRETO Y MÁS

Abril

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| V | S | D | L | M | J | V | S | D | L | M | M | J | V | S | D | L | M | M | J | V | S | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Día de Tango

FANCESA



CEMENTO SUORE
FANCESA
¡Construye el futuro!

CONCRETEC
UNICIÓN Y PROGRESO

Mayo

| D | L | M | M | J | V | S | D | L | M | M | J | V | S | D | L | M | M | J | V | S | D | L | M | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

25 Día de Suore
26 Concrec
27 Oriz

FANCESA



CEMENTO SUCRE
FANCESA
¡Construye el futuro!



Junio

| M | J | V | S | D | L | M | M | J | V | S | D | L | M | M | J | V | S | D | L | M | M | J | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

FANCESA



FANCESA

CEMENTO SUCRE
FANCESA
¡Construye el futuro!


CONCRETEC
MATERIA Y TÉCNICA

Julio

| V | S | D | L | M | J | V | S | D | L | M | J | V | S | D | L | M | J | V | S | D | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Día de La Paz

FANCESA



FANCESA

CEMENTO SUCRE
FANCESA
¡Construye el futuro!



Agosto

L M M J V S D L M M J V S D L M M J V S D L M M
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Día de Suñia

FANCESA



FANCESA

CEMENTO SUCRE
FANCESA
¡Construye el futuro!



Septiembre

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| J | V | S | D | L | M | M | J | V | S | D | L | M | M | J | V | S | D | L | M | M | J | V | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | | | | | | | | | | Día de Cochabamba | | | | | | | | | | | | Día de Santa Cruz | | | | | | | |

FANCESA



CEMENTO SUCRE
FANCESA
(Construye el futuro)


CONCRETEC
MATERIA Y TECNOLOGIA

Octubre

| S | D | L | M | J | V | S | D | L | M | J | V | S | D | L | M | J | V | S | D | L | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

FANCESA



FANCESA

CEMENTO SUCRE
FANCESA
¡Construye el futuro!



Noviembre

| M | M | J | V | S | D | L | M | J | V | S | D | L | M | M | J | V | S | D | L | M | M | J | V | S | D | L | M | M | |
|---------------------------------|---|---|---|---|--|---|---|---|----|-----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| <small>Todos los Santos</small> | | | | | <small>Día de Todos los Santos</small> | | | | | <small>Día de los Muertos</small> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

FANCESA



CEMENTO SUFRE
FANCESA
¡Construye el futuro!



FANCESA

Diciembre

| J | V | S | D | L | M | M | J | V | S | D | L | M | M | J | V | S | D | L | M | M | J | V | S | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Noviembre



Fotos del evento Miss Renors



Traje de Baño



Fotos del evento Miss Renors

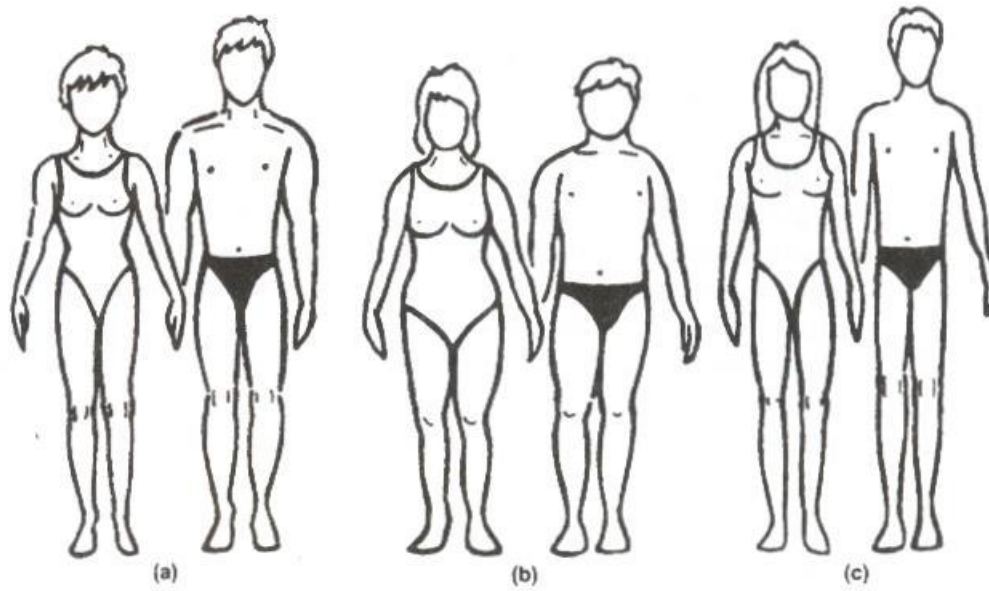
Realizado el sábadó 19 de Octubre del 2002, en el Gimnasio Renors



A la izquierda la Ex Miss Renors, a la derecha la nueva Miss Renors 2002-2003

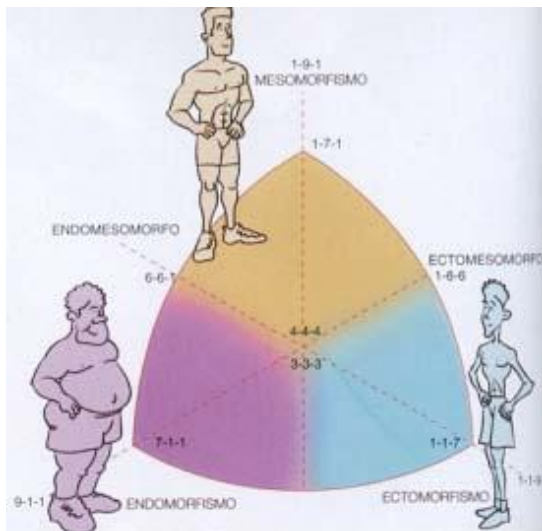
ANEXO 8

Tipos de cuerpos



Fuente: www.educa.madrid.org

- (a) Mesomorfo
- (b) Endomorfo
- (c) Ectomorfo



Fuente: <http://es.fitness.com>