

XXVII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. VIII Jornadas de Sociología de la Universidad de Buenos Aires. Asociación Latinoamericana de Sociología, Buenos Aires, 2009.

En el gimnasio:. Sala de musculación, disposición del espacio y estrategias de los actores.

Alejandro Damián Rodríguez.

Cita:

Alejandro Damián Rodríguez (2009). *En el gimnasio:. Sala de musculación, disposición del espacio y estrategias de los actores. XXVII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. VIII Jornadas de Sociología de la Universidad de Buenos Aires. Asociación Latinoamericana de Sociología, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-062/1928>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

En el gimnasio:
Sala de musculación,
disposición del espacio
y estrategias de los actores

Alejandro Damián Rodríguez

(UBA - UNGS - IDES)

rodriguez_ad61@hotmail.com

En este breve trabajo mi objetivo es, por un lado, dar cuenta de la organización espacial de la sala de musculación de un gimnasio de la ciudad de Buenos Aires y sus implicancias estructurales sobre los asistentes y, por el otro, las estrategias y los recursos que a partir de su auto-entrenamiento los asistentes construyen, utilizan y contraponen como respuesta.

Se excluye del estudio, apriorísticamente, a quienes practican deportes que ligan su entrenamiento al gimnasio tanto de forma amateur como profesional. Nos referimos específicamente a levantadores de pesas (powerlifters) y a fisicoculturistas (bodybuilders). Este recorte teórico obedece a que ambos grupos poseen una ubicación especial (en términos de status y reconocimiento) dentro de la sala de musculación, que los diferencia del resto de los entrenados, tanto como de los instructores. Un análisis de estos grupos requeriría de un trabajo dedicado exclusivamente a la cuestión¹.

¹ Un trabajo que se explaya exclusivamente en el estudio del fisicoculturismo, en el contexto norteamericano, se encuentra citado en la bibliografía para quién desee profundizar en el tema (Klein, 1993).

Nuestro análisis se centra exclusivamente sobre los sujetos que enmarcan su entrenamiento cotidiano en una práctica sin miras de competición, así como sobre jóvenes de 16 a 30 años solamente. Nos dedicamos a la observación de este grupo etario de forma exclusiva, ya que lo habíamos identificado como el más activo dentro del gimnasio en una fase anterior de nuestro trabajo de campo. Respecto a la metodología utilizada en esta investigación, se han priorizado las herramientas cualitativas de análisis, privilegiando la observación participante. Teniendo en cuenta que el objeto de estudio del presente plan de trabajo no ha sido intensamente abordado en nuestro país (por no decir que prácticamente no ha sido abordado), la presente investigación tiene carácter exploratorio y sus conclusiones son tan sólo conjeturas preliminares.

Aunque no contamos con datos estadísticos que den cuenta sobre el importante incremento del número de gimnasios de la ciudad en las dos últimas décadas, la actual multiplicación de actores cuya actividad diaria gira en torno a esta práctica deportiva, da por sentado que en los últimos años ha habido un cambio notorio, tanto en la cantidad de gimnasios existentes, como en la cantidad de personas que asisten. Esta falencia a nivel de los datos, debemos decir que no es exclusiva de este trabajo. En una investigación reciente del Sedronar (Irigoyen-Coll, 2005) se advierte sobre las dificultades que genera, para sus investigaciones sobre abuso de drogas anabólicas, no contar con una base de datos unificada de gimnasios. En relación a lo antedicho, el presente trabajo también excluye de su análisis el consumo de anabólicos esteroides. Abordar tal cuestión excede los objetivos de este artículo aunque la utilización de estas drogas es de uso frecuente entre los actores que asisten al gimnasio observado.²

EL GIMNASIO: ARQUITECTURA Y DISPOSICIÓN DEL ESPACIO

El gimnasio se encuentra ubicado en uno de los barrios del centro-sur de la ciudad: Parque Chacabuco. No revelaremos la ubicación exacta del mismo y lo denominaremos ficticiamente “El Parque”. Este forma parte de un club que cuenta también con otras actividades deportivas, sociales y culturales y su origen está ligado a la utilización de un salón vacío que, la comisión del club, decidió alquilar a un tercero para que lo explotara como salón de musculación. Aunque espacialmente el gimnasio forma parte del club, éste no participa de la vida social y cultural del último, incluso cuenta con una entrada independiente que da directamente al salón de

² El lector que desee profundizar en abordajes específicos sobre el tema puede recurrir a Klein (1986 y 1993), Monaghan (2001), Sabino (2005), Crossley (2005), entre otros. También se puede consultar una ponencia presentada por el autor (Rodríguez y Rosenberg, 2008) en V Jornadas de Sociología de la UNLP. Se cita todo en la bibliografía.

musculación, lo que impide que los socios del club confluyan en un mismo espacio con los usuarios del gimnasio.

El gimnasio, está conformado por dos salones: uno principal donde se realizan las actividades anaeróbicas y un entrepiso secundario -ubicado sobre el salón principal- donde se sitúan las bicicletas fijas y las cintas para correr. Sin embargo, el espacio de musculación anaeróbica es tres veces más grande que el de ejercicios aeróbicos. Evidentemente, en la distribución de las instalaciones primó la idea de que la mayoría de los entrenados concurrirían allí a practicar “fierros”, y no a “hacer bicicleta” o “correr en la cinta”. De todas formas, es necesario destacar que en la historia del gimnasio, el sector de cintas y bicicletas estuvo durante mucho tiempo en el salón principal, aunque relegado espacialmente a uno de sus márgenes laterales.

De la comparación con otros gimnasios de la zona, se advirtió una distribución espacial que, aunque con diferencias, sigue un mismo patrón de organización general. En el primer caso, observamos uno de los gimnasios de una red de clubes -muy conocida- que posee sucursales en toda la ciudad; accedimos a una de las sedes de Caballito. Al igual que el “El Parque”, posee una separación entre sala de musculación y salón de aeróbicos claramente demarcada. Sin embargo, la división es mucho más tajante dado que las dos actividades no confluyen en un mismo espacio, sino que existen salones distintos para tales actividades. En “El Parque”, aunque separados por un entrepiso, los actores confluyen en un mismo lugar y existe un mínimo contacto entre ellos. En el gimnasio de la red de clubes, los entrenados pueden acceder a la sala de musculación o a la sala de aeróbicos por vías separadas, sin tener ningún tipo de contacto entre ellos. En el segundo caso, nos inscribimos en un gimnasio que, a diferencia de los otros dos casos, constituye un reducto de aficionados al fisicoculturismo de la zona que denominaremos ficticiamente “Patovica’s gym”. Este es mucho más pequeño que los anteriores y el espacio dedicado al trabajo aeróbico es prácticamente inexistente, solamente hay tres bicicletas fijas ubicadas en el fondo del salón que prácticamente no se usan. Esta comparación nos interesa solamente para cotejar ciertas similitudes en la disposición del espacio, ya que nuestro análisis se centra únicamente en “El Parque”.

Al interior de la sala de musculación, observamos que la distribución de máquinas y elementos para el trabajo físico se encuentra dispuesta en base a la desorganización del cuerpo de forma total.³ Coincidimos con Merino (2008) en que resulta llamativo encontrar que las salas de musculación de

³ La distribución espacial de los elementos para el trabajo físico es similar en los tres gimnasios mencionados.

distintos gimnasios muestran una organización del espacio casi idéntica, organizada por zonas de ejercitación del cuerpo humano. La anatomía corporal se descompone, perdiendo su unidad, reduciéndose a grupos musculares específicos. Así, uno puede observar, independientemente de si se trate de pesos libres o máquinas⁴, espacios delimitados dentro de la sala para realizar ejercicios dedicados al tren superior (brazos, espalda, hombro y pectorales), al tren medio (abdominales y lumbares) y al tren inferior (básicamente ejercicios de piernas). Cada “región” del gimnasio se encuentra separada, una de otra, por un espacio común en el centro de la sala que sirve, alternativamente, como vía de comunicación y como punto de reunión de los asistentes.

Esta disposición espacial de “El parque” se combina con otros dos recursos que, en conjunto, conforman estructuralmente la sala de musculación. Por un lado, y también como hubiera remarcado Merino (2008), la disposición estratégica de pancartas en cada una de las “regiones” del gimnasio funciona como soporte discursivo de los determinados ejercicios que el actor está realizando. Así, en cada una de las zonas anatómicas desagregadas para el trabajo físico, el entrenado posee frente a sí una lámina que le indica como debe realizarse el ejercicio, que músculos se encuentran implicados, etcétera. Por otro lado, el trabajo en “rutinas” estructura el entrenamiento en el gimnasio; sin “rutinas” no hay entrenamiento. Las rutinas de trabajo físico son preparadas por el instructor a cargo de la sala de musculación en base a los objetivos que le plantea el entrenado, sin embargo, suelen ser bastantes homogéneas aunque tienen menor o mayor dificultad dependiendo de la experiencia y tiempo de entrenamiento, y respetan el esquema básico de disposición espacial de la sala: el desagregamiento corporal. Las rutinas más comunes organizan el trabajo de la siguiente manera: 1) piernas; pecho y tríceps; espalda y bíceps 2) piernas; pecho y bíceps; espalda y tríceps. Aunque existen otro tipo de rutinas, con mayor o menor dificultad también desagregan la unidad del cuerpo en zonas de trabajo musculares.

Recapitulando, hasta aquí hemos dicho que: la disposición físico-espacial de la sala de musculación del gimnasio -división en “regiones musculares”-; la presencia de soportes discursivos -láminas- que teóricamente (por medio del saber médico) autentican la práctica; y el trabajo físico organizado en “rutinas” que prepara el entrenador, conforman una tríada que organiza estructuralmente el

⁴ El ejercicio con pesos libres implica el uso de mancuernas y barras solamente, donde el entrenado no tiene una guía de sus movimientos, mientras que el ejercicio con máquinas específicas para cada músculo corrige automáticamente el recorrido si se lo hace incorrectamente. Si bien el mismo ejercicio, por ejemplo press de pecho plano, puede ser realizado con la máquina específica o con una barra, la utilización de los pesos libres supone que el entrenado posee cierto conocimiento físico sobre los músculos involucrados y el recorrido que debe tener el ejercicio.

entrenamiento en el gimnasio, frente al cual, el entrenado propondrá sus respuestas y estrategias, como veremos en el apartado siguiente.

CUERPOS ENTRENANDO: ESTRATEGIAS Y RESPUESTAS DE LOS ACTORES

El primer día de gimnasio de cualquier principiante guarda grandes similitudes con lo que César Aira retrató en una de sus novelas (1993) “era un muchacho de unos veinte años, un rubio de aspecto corriente, ni alto ni bajo, ni gordo ni flaco, ni lindo ni feo. Se llamaba Ferdie Calvino. Lo que quería, le dijo a Mary, la recepcionista, después de llenar la ficha y pagar la matrícula, y lo que minutos después le repitió a Julio, el instructor de turno a esa hora, era perfeccionar su cuerpo de modo que provocara 'miedo a los hombres y deseo a las mujeres’’. La respuesta del personaje de la novela de Aira frente al instructor, no se ajusta a las respuestas típicas que hemos observado y escuchado, de quienes deciden anotarse en un gimnasio por primera vez, sin embargo, debe tenerse en cuenta que se trata de una obra literaria y no de un trabajo de observación participante. De todas formas, al igual que le sucediera al protagonista, desde el primer momento en que el recién llegado accede al gimnasio es interpelado, a través del instructor, a tener que establecer una “rutina” de trabajo, condición sine qua non para poder entrenar allí. Si bien las rutinas preparadas varían de acuerdo a los objetivos que el recién llegado le plantea al entrenador –siempre más reales que “provocar miedo a los hombres y deseo a las mujeres’’, en general siguen dos patrones básicos: ganancia de volumen muscular por un lado, y bajar de peso, por el otro. Más allá de los objetivos personales de cada entrenado, lo que nos interesa resaltar es que la incorporación del recién llegado al gimnasio implica la puesta en acto de uno de los dispositivos centrales para ordenar el espacio y el trabajo físico en la sala. Ya con su “rutina” en su poder, el entrenado advertirá como su anatomía es desagregada en grupos musculares que deberá entrenar en cada “región” espacial del gimnasio en determinados días, y no en otros, frente a la mirada del entrenador y teniendo que asistirse de las pancartas explicativas correspondientes a cada ejercicio.

A continuación, presentaremos una serie de estrategias y recursos que los entrenados construyen y utilizan para oponerlos como respuesta a las condiciones estructurales de la sala de musculación. El trabajo en el gimnasio presupone que el entrenado es capaz de incorporar ciertas técnicas que se fundamentan en la repetición de rutinas, series y repeticiones. Se trata de un proceso que en la dicotomía mente-cuerpo le otorga preeminencia a la anatomía corporal frente a la reflexión. Aquí

nos interesa traer a colación la noción de “flow” (Mauss, 1936) que implica que “ciertas prácticas o técnicas corporales son incorporadas en tal grado que se realizan con un gran nivel de espontaneidad y soltura, y además se vuelven, en gran medida pre-concientes. El “flow” se adquiere mediante un prolongado período de práctica, en donde la técnica corporal es penosamente aprehendida. Durante este período se es sumamente conciente de las exigencias de realizar estos desempeños corporales, superado este período se adquiere la espontaneidad y naturalidad típica del flow”. El recién llegado al gimnasio carece absolutamente de este “flow” que le permite ejercitarse, en una relación con la máquina o con los pesos libres, más natural y espontánea. Antes que entrenarse, el principiante reflexiona acerca de cómo debe entrenarse, como debe articular los movimientos, etcétera. Sin embargo, después de un proceso de aprendizaje en el que se aprende a no pensar frente a la máquina o las barras, sino tan solo a moverse con cierta naturalidad, el entrenado va adquiriendo su “flow” y abandona su condición de inexperto en la sala de musculación. A partir de ese momento, los condicionantes estructurales de la sala de musculación empiezan a debilitarse, y las acciones de los entrenados tienen mayor grado de libertad frente a los dispositivos ordenadores. La adquisición del “flow” otorga a los entrenados un grado de autonomía en el entrenamiento, del cual antes de ese proceso de aprendizaje físico, carecían. Si bien el trabajo en “rutinas” se mantiene como la forma básica de organizar el ejercicio físico dentro de la sala de musculación, de aquí en adelante el entrenado empieza a plantear ciertas rutinas “alternativas”, que muchas veces cuestionan las del entrenador.

Otro de los dispositivos ordenadores del gimnasio señalados es la división de la sala en “regiones musculares específicas”, como lo hicimos notar en el apartado anterior. En cada región muscular, un conjunto de máquinas, barras y mancuernas se encuentran dispuestas para el ejercicio, pensadas -en su diseño- para ser utilizadas individualmente, y así es prescripto tácitamente por las “rutinas” que prepara el entrenador. Sin embargo, a partir de la adquisición de cierto “flow”, cierta expertise en el manejo de técnicas específicas, el entrenado rompe inconscientemente con esta lógica de aislamiento individual en la sala y de relación personal con la máquina. La figura del “compañero de entrenamiento” emerge en la sala de musculación, como lo hemos podido observar en nuestro trabajo de campo y como lo han notado también otros autores (Klein, 1986). El ejercicio físico con “compañero de entrenamiento” implica una modalidad de trabajo en pareja a lo largo de la rutina que funciona de la siguiente manera: mientras uno de los entrenados realiza una serie de repeticiones de un ejercicio determinado, el otro lo asiste y vigila ante posibles eventualidades. Sin embargo, estas eventualidades ya no se deben al desconocimiento de las técnicas porque los actores

han adquirido cierto “flow”, sino a que los entrenados en este punto de su carrera dentro del gimnasio, se encuentran manipulando pesos mayores y requieren de la asistencia de un colega para colocar la barra en la base, para realizar repeticiones forzadas, para concluir una sentadilla después del fallo muscular, etcétera.

Por último, este “proceso de aprendizaje muscular” por el cual atraviesan los entrenados va acompañado paralelamente de la adquisición de un recurso específico: capital corporal. Siguiendo a Wacquant -que retoma a Bourdieu- podemos decir que “definimos el capital como trabajo acumulado (en su forma materializada o en su forma 'in-corporada', hecha cuerpo) que, cuando es apropiado de manera privada, esto es, exclusiva, por los agentes o por un grupo de agentes, les permite apropiarse de la energía social en forma de trabajo viviente o reificado” (Wacquant, 1999). La portación de un cuerpo que en el gimnasio se exhibe como legítimo, dota a estos individuos de un recurso que puede explotarse. Los entrenados utilizan su cuerpo frente a los nuevos recién llegados, a sus pares y al entrenador como un tipo de capital que puede poner en tela de juicio el esquema organizativo general, a medida que suma horas de trabajo en el gimnasio, por lo menos en alguna de sus partes. Poseer un cuerpo que, ante el resto de los actores que convergen en el gimnasio, se exhibe y demuestra trabajo físico -mayor masa muscular y menor porcentaje de grasa- permite a los entrenados elaborar cada vez más autónomamente sus rutinas de entrenamiento, la forma en que se pondrán en práctica y a quién tendrán de “compañero de entrenamiento”. Frente a esta situación, el entrenador ya no podrá controlar totalmente la actividad como en un principio, ni podrá argumentar ser el único poseedor de una expertise técnica, porque los actores involucrados ya la poseen, o por lo menos así, su cuerpo lo demuestra.

En definitiva, a partir de la cesión de un margen de autonomía al entrenado que se puede observar en la adquisición de cierto “flow” y la acumulación parcial de un tipo de capital -el corporal-, el entrenado interpone recursos propios para la reorganización de su cuerpo en la lógica de control estructural del gimnasio. A continuación recapitulamos una serie de conclusiones mínimas de lo hasta aquí expuesto.

CONCLUSIONES

Consideramos que el incremento de gimnasios en la ciudad indica la aparición de un corpus de actividades ligadas a ese espacio y que es fundamental un análisis de estas prácticas, ya que las causas ligadas a la masiva aparición de gimnasios todavía no son claras. Sin embargo, todavía no

tenemos respuestas para muchos de nuestros interrogantes. En este pequeño trabajo nuestra intención fue solamente presentar, con cierto nivel de detalle, cuales son los elementos que entran en juego en la sala de musculación del gimnasio.

En primer lugar, de la comparación entre gimnasios surge una tendencia que muestra cierta “incomodidad” del trabajo aeróbico dentro de la sala de musculación. En “El Parque” la delimitación de las áreas es clara aunque los actores confluyen en un mismo espacio, en otro de los gimnasios la sala de musculación y la sala de aeróbicos tienen vidas paralelas, y en el último caso, “Patovica’s Gym”, el sector de aeróbicos prácticamente no existe. Quizá, se pueda argüir que el trabajo aeróbico no es percibido por los actores como una forma de trabajo relevante para construir el cuerpo legítimo del gimnasio (mayor masa muscular y menor porcentaje de grasa) que les permita a posteriori contraponerlo como un recurso frente a los demás actores. Tal situación influiría en la decisión de entrenadores y dueños en separar o eliminar el espacio de actividades aeróbicas de la sala ante la poca actividad de esa “región” de la sala por parte de los actores involucrados. Sin embargo, no tenemos elementos a mano para exponer conclusiones más elaboradas.

En segundo lugar, intentamos exhibir como una tríada de componentes constituyen estructuralmente el gimnasio: disposición físico-espacial de la sala de musculación del gimnasio - división en “regiones musculares”-; la presencia de soportes discursivos -láminas- que teóricamente (por medio del saber médico) autentican la práctica; y el trabajo físico organizado en “rutinas”, que prepara el entrenador.

Por último, expusimos las estrategias y respuestas que los entrenados contraponen frente a los elementos normativos del gimnasio: apropiación del “flow” propio del entrenamiento, manejo de técnicas precisas espontáneas y naturales que a medida que las horas de entrenamiento aumentan se sigue perfeccionando, y adquisición de un tipo de capital corporal -mayor masa muscular- que dentro del gimnasio se exhibe como legítimo. A partir de la conjunción de estos elementos que el actor va adquiriendo, el entrenado empieza a poner en discusión ciertos principios ordenadores del espacio tales como el rol del entrenador en la conformación de las rutinas de entrenamiento y la contraposición de las propias, la forma de ejercitarse y la incorporación de la figura del “compañero de entrenamiento”.

Como resultado de esta conjunción de factores, la corporalidad del entrenado se va reorganizando a partir de la combinación de elementos estructurales por un lado, y recursos que el actor incorpora debido al grado de autonomía que va logrando a medida que avanza su “carrera muscular”, por el otro. El cuerpo del entrenado es, por lo menos el del grupo bajo análisis, un espacio donde se inscriben rasgos estructurales y personales, y esta tensión es constitutiva de la experiencia en el gimnasio. Es importante decir que ésta es tan solo una -posible- experiencia en la sala de musculación; seguramente se podrán retratar otras carreras musculares distintas, incluso dentro del mismo grupo etario. Sin embargo, los resultados de nuestra observación indican que este tipo de experiencia y “carrera muscular” es bastante similar en los actores que componen el grupo seleccionado. El aporte de futuras indagaciones por parte de otros autores interesados en el tema, seguramente podrá aportar mayor claridad a una cuestión de gran actualidad, pero poco analizada por las ciencias sociales.

Bibliografía

- Aira, C. 1993 *La guerra de los gimnasios*, Emecé Editores, Buenos Aires.
- Crossley, N. 2005 "In the gym: motives, meanings and moral careers", Working Paper No. 6, en Centre for Research on Socio-Cultural Change (CRESC), Working Paper Series, University of Manchester, United Kingdom.
- Irigoyen-Coll, C. (2005) Esteroides y percepción del riesgo. En *Salud y drogas*, año/vol. 5 número 001. Instituto de Investigación de Drogodependencias. Alicante, España, pp. 119-137. <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/839/83950107.pdf>
- Klein, A. 1986 "Pumping irony: Crisis and contradiction in bodybuilding", en *Sport Sociology Journal* 3, pp. 112-133, United States of America.
- Klein, A., 1993 *Little Big men. Bodybuilding subculture and gender construction*, State University of New York Press (SUNY), United States of America.
- Mauss, Marcel. (1936) "El concepto de técnica corporal", en *Sociología y Antropología*, Editorial Tecnos, Madrid.
- Merino, F. 2008 "Manifestaciones de anatomopolítica en gimnasios de la ciudad de Córdoba", *Revista de Ciencia y Técnica de la Universidad Siglo 21*, año 2, número 1, Córdoba.
- Miguez, D. "Inscripta en la piel y en el alma: Cuerpo e Identidad en Profesionales, Pentecostales y Jóvenes delincuentes", *Religio e Sociedade*, N° 1., Vol 22, 2002.
- Monaghan, L. 2001 *Bodybuilding, drugs and risks*, Health, Risk and Society, Routledge.
- - Rodríguez, A. y Rosenberg, L. "Etnografía de usuarios de drogas esteroides anabólicas en gimnasios de la Ciudad de Buenos Aires. Resultados preliminares", ponencia presentada en V Jornadas de Sociología, Universidad Nacional de La Plata (UNLP), 10 al 12 de diciembre de 2008.
- Sabino, C. 2005 "O uso ritual de esteróides anabolizantes em academias de musculação". Uma abordagem antropológica", en revista *Arquivos em Movimento*, Rio de Janeiro, v.1, n.1, p.7-16.
- Wacquant, L. (1999) Un arma Sagrada. Los boxeadores profesionales: capital corporal y trabajo corporal. En *Caja de herramientas. El lugar de la cultura en la sociología norteamericana*, Buenos Aires: Universidad Nacional de Quilmes.
- Wacquant, L. (2006) *Entre las cuerdas. Cuadernos de un aprendiz de boxeador*. Buenos Aires: Siglo Veintiuno Editores.