

Título: Manifestaciones de anatomopolítica en gimnasios de la ciudad de Córdoba

Autor: Luis Francisco Merino

Carrera: Lic. en Sociología

E-mail: franciscomerino84@yahoo.com.ar

Resumen

En el siguiente trabajo de investigación, nos hemos propuesto analizar formas de disciplinamiento corporal en gimnasios de diferentes tamaños de la ciudad de Córdoba. Para ello creímos conveniente, a partir de la utilización del concepto de anatomopolítica (Foucault: 2006), describir el funcionamiento de las prácticas de musculación en su constitución temporal (rutinas de musculación, por ejemplo), y espacial (planos, máquinas de musculación).

Cabe destacar que estas formas de organizar el tiempo y el espacio, al interior de las salas de musculación, se asientan sobre una serie de representaciones históricas sobre el cuerpo de los entrenados. Dichas representaciones le otorgan legitimidad a las prácticas, a partir de la utilización de discursos-saberes medicalizados (pancartas musculares) del cuerpo-fitness.

Fue el objetivo del presente trabajo, demostrar como en espacios asociados al tiempo libre (en el caso aquí expuesto el gimnasio) existen relaciones microfísicas, capilares en el disciplinamiento de los cuerpos, en la que la vida se asienta como fundamento último y legítimo del poder.

Palabras clave: disciplinamiento – cuerpo – anatomopolítica – musculación - tiempo libre

1. Introducción.

En el presente trabajo de investigación nos propondremos analizar formas de *disciplinamiento corporal* expuestas por Michel Foucault (2004), en prácticas de musculación, presentes en gimnasios de diferentes tamaños de la ciudad de Córdoba. A partir de allí, daremos cuenta de la existencia de representaciones y prácticas corporales al interior de las salas de musculación, donde el cuerpo del entrenado constituye el registro palpable a partir del cual se organizan sus movimientos y modela su propia subjetividad.

La elección de dicha temática, estuvo íntimamente relacionada con la carencia de estudios que centren el abordaje de dichas *tecnologías políticas de vida* (Foucault, 2005) en espacios asociados al tiempo libre. Si bien, el gimnasio como área de esparcimiento y recreación presenta controles más distendidos o aparentes vacíos de poder en sus relaciones, lo que se pretenderá señalar a lo largo del trabajo de investigación es justamente lo contrario. Es decir, se procurará remarcar la existencia de dispositivos de regulación y control corporal dentro las prácticas de musculación, amparadas bajo determinadas representaciones sobre cuerpo. Para ello, se creyó conveniente tomar la noción de *anatomopolítica* (Foucault, 2005), como principal dimensión *microfísica de vida* (Foucault, 2005), a fines de dar cuenta cómo opera la distribución del espacio y organización del tiempo para la incorporación progresiva de gestos y movimientos de disciplinamiento corporal.

La *anatomopolítica* surge como dispositivo biopolítico en el siglo XVIII, con el objeto de instaurar procesos de disciplinamiento y control corporal bajo condiciones incipientes del trabajo capitalista en las fábricas (Foucault, 2005). Esta forma insurgente de organizar materialmente la producción, trajo aparejado novedosas manifestaciones en la constitución del espacio y el tiempo, que se fueron extendiendo progresivamente de la fábrica al conjunto de instituciones sociales. Dichos procesos de vigilancia y control espacio-temporales, tomarán a partir de entonces como objeto de poder al cuerpo, en su individualidad, minuciosidad y análisis permanente.

Respecto a la ordenación específica del espacio, entendido como segmentado, dividido en zonas y homogéneo, se pretenderán conformar subjetividades *celulares* (Foucault,

2004), donde cada individuo ocupa un lugar funcional y jerárquico a la vez. A estos fines, hemos considerado pertinente estudiar planos de diferentes gimnasios con la intención de dar cuenta como se distribuye, organiza y segmenta el espacio físico de las salas de musculación en la conformación de cuerpos muscularmente fragmentados. Esta ordenación del cuerpo humano en partes-músculos será remarcada y profundizada a partir de la utilización de dispositivos de orden discursivo, presentes en las pancartas musculares y rutinas de musculación.

En relación a la organización del tiempo, en su carácter meticuloso basado en criterios de máximo aprovechamiento de la actividad y su representación en series evolutivas, se persigue como objeto la diagramación de subjetividades-cuerpo *orgánicas* que presentan como característica más relevante la prescripción de maniobras (Foucault, 2004); y *genéticas*, en las que se impone un orden evolutivo de ejercicios (Foucault, 2004), que se tornan más complejos a medida que el entrenamiento transcurre más tiempo en el gimnasio.

Este tipo de procesos biopolíticos, están presentes en las prácticas de musculación como espacio social de esparcimiento, salud y estética. Dichas prácticas de subjetivación serán significadas bajo la lógica del *fitness* (Howley y Don Franks, 1995), como dispositivo bajo el cual se asienta y legitima la *anatomopolítica* como práctica que auspicia un individuo física y psíquicamente más “saludable”. Es necesario además, entender al *fitness*, bajo el entramado de conocimientos (saberes disciplinarios), a partir de los cuales se fundamentan determinadas representaciones que tienen lugar en las prácticas de musculación. Bajo estos supuestos, se perseguirá como finalidad más relevante a lo largo del trabajo de investigación, realizar un análisis crítico-descriptivo dilucidando determinado tipo socio-histórico de representaciones corporales, que dan sustento y legitiman prácticas de musculación que operan en el disciplinamiento microfísico de los cuerpos, de los asistentes-entrenados, durante su rutina de tiempo libre¹. Es decir, significaremos la construcción de imaginarios y prácticas sobre el cuerpo como entramado simbólico, a partir del cual tienen lugar mecanismos de biopoder.

¹ A estos fines quedarán excluidos del análisis de investigación, todos aquellos sujetos-entrenados que se ligan a las actividades de musculación del gimnasio, de manera profesional o competitiva.

En relación a lo que venimos mencionando con anterioridad, es objetivo del presente de la presente investigación dar cuenta de dos cuestiones que consideramos centrales, respecto a la forma de abordar el trabajo de análisis en los gimnasios. En primer lugar, en un ámbito más general, pretenderemos romper con esquematizaciones conceptuales acerca de estudios sobre la temática del tiempo libre. Pero por otro lado, en lo que se corresponde con un nivel más específico, también se procurará evidenciar la existencia de relaciones biopolíticas (anatomopolítica), al interior de las practicas de musculación, ya no bajo el colorario analítico de las instituciones clásicas de encierro (cárceles, hospitales psiquiátricos, escuelas, ejercito, etc.); sino por el contrario, como espacio social de esparcimiento. A partir de lo mencionado con anterioridad, orientaremos el presente trabajo de investigación en base a la siguiente pregunta:

¿Cuáles son las manifestaciones de anatomopolítica en prácticas fitness de musculación, en gimnasios de la ciudad de Córdoba?

2. Trabajo de campo

2.1 Dimensión espacial de la anatomopolítica en las prácticas de musculación.

En el presente apartado se propone indagar las formas acerca de las cuales se cuadrícula y organiza el espacio en el seno de las salas de musculación. Para ello, hemos creído conveniente organizar esta sección en dos partes claramente demarcadas. En un primer momento, daremos cuenta de la organización arquitectónica del espacio en las salas de musculación (a partir del estudio de planos y máquinas), para posteriormente, centrar nuestro estudio en pancartas musculares, dando cuenta de la complementariedad existente entre uno nivel de análisis.

2.1.1 Disposición arquitectónica del gimnasio: Organización general y específica del espacio en las salas de musculación.

La exposición del presente apartado, estará estructurada de acuerdo a dos formas de organizar el espacio en la conformación de subjetividades anatomo-musculares dentro de las salas de musculación. En un primer momento, nos referiremos al ordenamiento general de la sala por máquinas que trabajan determinados grupos musculares (mediante

el estudio de planos de gimnasios indagados); para posteriormente dar cuenta a nivel específico, la función del aparato en la delimitación espacial del movimiento. Ambos niveles de análisis, pretenderán demostrar como se organiza (desde la cuadrícula del espacio) la corporalidad humana de los entrenados, en base a su composición muscular.

Respecto a la primera cuestión, se puede decir que resulta llamativo encontrar en diversas salas de musculación, de la ciudad de Córdoba, una misma distribución espacial por zonas de ejercitación del cuerpo humano. Esta cuadrícula detallada del espacio se realiza sobre la composición anatómico-muscular del sujeto. Es decir, nos encontramos con áreas que a partir de la utilización de diversas máquinas, trabajan diferentes sectores del cuerpo (cuadriceps, abductores, bíceps, tríceps, espalda). Sobre esta base, se distribuyen y ordenan espacialmente los diferentes aparatos que permiten una mayor organización interna del gimnasio, operando a partir de los mismos procesos de subjetivación en la conformación de la corporalidad humana del entrenado en partes-músculos a trabajar. Bajo esta primera lógica general de ordenación espacial, por división de zonas-musculares en un gimnasio, podemos ir observando como la anatomía humana queda reducida, fragmentada y descompuesta en grupos musculares específicos.

Tal como se mencionó anteriormente, dicha ordenación general de áreas por grupo muscular, como lo demuestran el plano de uno de los gimnasios indagados, presentan como característica más importante la de formación de procesos de subjetivación y representación corporal. Aquí el trabajo de determinado grupo muscular del cuerpo está íntimamente asociado con algún sector particular del área de musculación, donde se encuentren dichas máquinas para trabajarlos. Este punto constituye, de acuerdo a nuestro parecer, un primer elemento a partir del cual la distribución general del espacio en un gimnasio comienza a tener implicaciones marcadamente disciplinarias en la fragmentación del cuerpo humano en partes (músculos). En consonancia a los planos de diferentes gimnasios que fuimos realizando, a lo largo del trabajo de investigación, pudimos agrupar la organización del espacio en cinco grandes divisiones por sector anatómico-muscular:

- Tren superior (bíceps, tríceps, espalda, hombros y pectorales).
- Tren inferior (piernas y glúteos).

- Tren medio (abdominales y lumbares).
- Sector aeróbico.
- Máquina que trabaja tren inferior y superior.

El aspecto que resulta relevante de este análisis por sector muscular, tiene que ver con que dicha organización interna del espacio presenta implicaciones directas en la forma en como el entrenado representa su propia corporeidad durante la realización de ejercicios. A partir de dicha cuadrícula general del espacio, el cuerpo del sujeto comenzará a trabajarse sectorizadamente, a lo largo de la rutina de musculación.

Sobre dicha organización general del área de musculación, existen formas de delimitación espacial más específicas al interior de las prácticas gimnásticas constituidas por las máquinas. Los aparatos de musculación presentan como característica más relevante la organización racional de los movimientos a realizar, en un espacio determinado, a lo largo de la rutina. La amplitud de los movimientos (caracterizados por ser repetitivos), la dirección y la resistencia a vencer (peso), se encuentran planificadas y orientadas racionalmente por la máquina, permitiendo la concentración de la ejercitación física en puntos específicos del cuerpo-músculo del ser humano. El aparato pasará a ser una extensión más del entrenado-fragmentado, sujeto al ordenamiento riguroso impuesto por la funcionalidad mecánica de la máquina. El individuo quedará así subsumido bajo la organización espacial de una red de poleas, contrapesos, cadenas y engranajes que harán más eficiente y específico sus movimientos, durante la rutina diaria.

La sala de musculación se presentará así bajo una distribución metódica e impersonal de los espacios, bajo el cual la máquina apelará al cuerpo del sujeto para que se corrija a sí mismo. Es decir, con el advenimiento de la máquina en la ejercitación física tiene lugar una profunda racionalización de los movimientos y las formas a partir de los cuales el aparato cuadrícula y delimita los espacios a los que debe ajustarse el sujeto-entrenado, tornando el ejercicio en cuestión más eficiente para aquellos individuos que recién se inician en el gimnasio. Estas formas de organizar racionalmente el espacio, presentan también una serie de implicancias políticas a nivel psicológico de los entrenados. A este aspecto característico de la máquina, en la modelación de la corporalidad humana de manera delimitada y específica, conviene agregar otra cuestión que resulta de gran

importancia respecto al disciplinamiento corporal. En relación a lo que venimos mencionando anteriormente, los aparatos en el seno de la sala de musculación están pensados (en cuanto a su diseño) para que sean utilizados individualmente por los entrenados a lo largo de la rutina de trabajo. Este no es un punto menor, ya que como dispositivo *anatomopolítico* permite lograr la soledad característica del sujeto consigo mismo, el encuentro del cuerpo y alma (Foucault, 2005). La realización en solitario del ejercicio por parte del entrenado resultará relevante en el sentido de alcanzar técnicas de *autosugestividad*², donde el individuo hace conciente sus sensaciones, esfuerzos y emociones, durante el trabajo de musculación, resultando el mismo más eficiente.

2.1.2 Soportes discursivos en la cuadriculación del espacio de musculación: pancartas *Muscle World* y rutinas de musculación.

De acuerdo a lo que venimos reseñando hasta el momento, la organización de las salas de musculación en áreas generales (o musculares) y específicas del espacio (máquinas), constituyen una primera aproximación al parcelamiento espacial que opera al interior del área del gimnasio en relación al disciplinamiento de la corporalidad. Aunque, creemos importante mencionar que la organización del espacio antes indicado es sostenido y penetrado a partir de la utilización de diversos dispositivos discursivos-médicos, presentes en pancartas *Muscle World*” y rutinas de musculación. Los mismos representan una instancia retórica de disciplinamiento corporal, otorgando una mayor profundización a la conformación-fragmentación de subjetividades anatómo-musculares de los entrenados.

Tal como se pudo observar a lo largo del trabajo de campo, se puede apreciar que las prácticas de musculación, al interior de los gimnasios, están eclipsadas por discursos propios de las ciencias médicas. Este punto resulta ser de gran importancia en lo que denominaremos *sanción normalizadora* (Foucault; 2004), ya que permite al gimnasio, como institución de tiempo libre, legitimar y justificar prácticas de modelación (disciplinamiento) corporal que se presentan bajo formas benéficas de salud o bienestar físico-psíquico, característico de la práctica del fitness. Esta serie de conocimientos científicos provenientes de la medicina, como la nutrición, psicología, neurología, pretenden fijar criterios de normalización a partir de los cuales se profundizan, y dan

² El concepto de auto sugestividad ha sido tomado de los trabajos de Vigarello (2005).

soporte teórico a la conformación fragmentaria del sujeto anatómo-muscular que venimos describiendo. En los casos aquí estudiados, presentaremos en primera instancia la utilización de pancartas *Muscle World*; para posteriormente, centrar nuestro análisis en las rutinas de musculación de los gimnasios de diferentes tamaños.

Las pancartas *Muscle World* fueron repartidas gratuitamente, hace aproximadamente cuatro años, a los diferentes gimnasios que la demandaban a fines de orientar a los alumnos principiantes en la realización de ejercicios. El hecho que las pancartas *Muscle World* hayan estado primordialmente orientadas a alumnos principiantes, no representa un aspecto menor dentro de las salas de musculación. Dichas pancartas, creadas por la franquicia *Muscle World Argentina*³, constituían un conjunto de diez láminas coleccionables para diferentes grupos musculares del cuerpo humano. Tal como se puede observar, las pancartas estuvieron estratégicamente distribuidas a lo largo de toda la sala de musculación, representadas a partir de soportes gráficos que explican en detalle como hacer un ejercicio para un grupo muscular determinado. A razón de ello, existen diferentes tipos de pancartas musculares repartidas en sectores específicos del gimnasio, dependiendo del área-muscular de la institución donde nos encontremos. Es decir, en espacios donde trabajemos por ejemplo el tren inferior, encontraremos pancartas musculares que indiquen metódicamente como realizar correctamente un ejercicio determinado de piernas, señalando en rojo los músculos implicados en el movimiento.

Si bien se puede observar que los entrenados no prestan mayor atención al contenido escrito de indicaciones técnicas de la pancarta, creemos que la misma (al ser mayoritariamente gráfica) opera como soporte médico-discursivo en el proceso de subjetivación anatómo-muscular, que tiene lugar espacialmente al interior de las salas de musculación. Dichas pancartas, basadas en saberes de orden médico, presentan la fisonomía corporal humana como fragmentada, descompuesta, conformada exclusivamente en parte-músculos donde, como analizaremos más adelante, la correcta postura fisiológica de los sujetos hipertróficos que aparecen en los gráficos, resultan ser erguidos dando lugar a representaciones corporales de autocontrol y equilibrio físico

³ La franquicia *Muscle World Argentina* nace, en 1992, en la ciudad de Córdoba con el objetivo de brindar elementos nutricionales (suplementos dietarios, vitamínicos) y deportivos (elementos de musculación), a fines de responder a la creciente demanda social de mejorar la calidad física y psíquica de vida. (Fuente: Página Web *Muscle World Argentina*. 4 de abril de 2008)

Por otro lado, las rutinas de musculación pueden ser definidas como los programas de ejercicios que deben seguir los entrenados (en tiempo y forma), para la consecución de sus objetivos en el gimnasio. Tal como se pudo observar a lo largo del trabajo de investigación, la organización de ejercicios a realizar en el tiempo de entrenamiento, dará lugar a la fragmentación de la anatomía muscular humana a partir de la utilización de soportes discursivos en los diferentes planes de trabajo. Es decir, consideramos que las rutinas representan verdaderos dispositivos del orden del discurso, a partir de los cuales operan microfísicamente procesos de subjetivación disciplinaria, en la que el cuerpo humano queda reducido a un sin número de grupos musculares a trabajar en pasos. Es en la rutina donde se racionaliza discursivamente un orden de ejercicios por grupo muscular a seguir, y donde cada movimiento debe ser repetido un determinado número de veces bajo los rígidos límites impuestos por la máquina. Esta permanente apelación a la repetición de series de ejercicios, tiene como finalidad más importante la automatización progresiva de movimientos para un sector específico de cuerpo.

Si bien, como describimos anteriormente, este programa racionalmente pautado de ejercicios supone un soporte discursivo en la conformación fragmentaria del cuerpo, pudimos observar que sus implicancias son divergentes por gimnasio estudiado. Se pudo apreciar que a medida que el tamaño del gimnasio decrece, las rutinas de musculación se tornan menos específicas y explícitas en cuanto a la configuración de la corporalidad fragmentada en músculos. Si por ejemplo, extrapolamos el diseño de una rutina del Sendero, gimnasio considerado grande, con una del Palestra, podemos observar una mayor acentuación en la fragmentación anatomo-muscular de la primera por sobre la segunda. El nivel de detalle en la estructuración de la rutina de “El sendero” (acompañada por gráficos del cuerpo humano descompuesto en zonas musculares y una mayor organización del plan), posibilita la introyección más eficiente y rápida en lo que respecta a la división anatómica-muscular del ser humano, por parte del entrenado. Además, se pudo observar en la rutina de este último gimnasio que cuenta con una mayor cantidad de elementos de control y seguimiento de sus alumnos, a nivel administrativo, que el resto de las instituciones. Datos como el peso, la edad, la altura, tipo de vida (sedentaria, activa o muy activa) y los objetivos a seguir durante el entrenamiento, dan cuenta de la necesidad del gimnasio de una mayor individualización de sus clientes, a partir de la existencia de registros escritos.

2.1.2 El entrenamiento de musculación como actividad autosugestiva.

Un aspecto que resultó sumamente llamativo a lo largo del trabajo de investigación estuvo vinculado al rol del entrenador dentro del espacio de ejercitación. De acuerdo a lo propuesto por los manuales de fitness indagados (Howley y Don Franks, 1995; Colado Sánchez, 1996), la función del entrenador resulta ser sumamente importante para el cuidado y control permanente del alumno durante la rutina de musculación, función que no observamos durante el trabajo de campo. Esto no implica necesariamente que las prácticas de musculación se caractericen por ser “anárquicas” o vacías de poder, al verse mermada la vigilancia exhaustiva del instructor durante el periodo de ejercitación. En lo que resta del apartado, intentaremos evidenciar la existencia de relaciones microfísicas de poder a partir del rol aparentemente pasivo del entrenador, en los diferentes gimnasios indagados. Para ello, daremos cuenta de procesos de autosugestión fomentados por el profesor a partir de la utilización de discursos médicos, en la reafirmación fragmentaria del cuerpo-músculo. A este último punto, deberemos sumarle la importancia que representa el espejo como dispositivo de autocontrol y evaluación de uno mismo, durante la ejercitación solitaria del sujeto.

Con respecto al primer punto, podemos decir que el entrenador presenta un rol sumamente relevante en la sala de musculación, ya no en relación a estrictos procesos de seguimiento y vigilancia personalizada de sus entrenados; sino más bien, como precursor de procesos en la formación de subjetividades “autosugestivas”, a partir de la concientización de las sensaciones y percepciones, en un contexto donde la anatomía humana resulta fragmentada en partes-músculos. A partir de este momento, comienzan a tener lugar procesos de auto-seguimiento y corrección de uno mismo, con la progresiva internalización de normas de origen médico. Es en la intervención aparentemente pasiva del instructor donde tiene lugar la utilización de un lenguaje técnico-médico por parte del mismo, que reduce el cuerpo humano a un quantum de músculos y ejercicios a trabajarlos de manera autosugestiva. Este proceso de constitución de subjetividades a través del discurso, se torna más efectivo debido a la función eminentemente social e informal que representa el entrenador dentro del gimnasio, a razón de la permanente reafirmación en la horizontalidad de las relaciones

sociales⁴. Es a partir del repertorio de indicaciones médicas por parte del entrenador, donde se puede evidenciar la apropiación de un lenguaje técnico a partir del cual se legitima su función social dentro de las salas de musculación.

Esta permanente apelación a un corpus de conocimientos científicos también se pudo corroborar en las entrevistas en profundidad, cuando se referían durante el diálogo a determinado gesto técnico, lesión o aspecto fisiológico del entrenamiento. A lo largo de las entrevistas, es común escuchar a los entrenadores utilizar términos médico-técnicos para referirse por ejemplo, a las consecuencias sintomáticas de una lesión en la espalda (a la altura de la zona dorsal o lumbar), y la imposibilidad de regeneración celular de los tejidos de la misma. Tal como se mencionó anteriormente, esta apropiación de un discurso propio de otra disciplina responde principalmente a un intento por fijar determinados criterios de normalidad, amparados científicamente, en el que el rol del entrenador queda legitimado frente a sus alumnos y a cualquier persona ajena a la institución. Es el recurso a partir del cual el poder se sirve del saber para justificar su accionar capilar, minucioso y biopolítico en el disciplinamiento de los cuerpos.

Este proceso de ejercitación que el entrenado deberá llevar a cabo de manera solitaria, mediante la concientización de sus movimientos y gestos técnicos, tiene su instancia de control y examen más importante en el espejo. Ya no será imprescindible la función del entrenador como elemento de evaluación y medición de los resultados (como ocurriría con un médico o psicólogo en una institución psiquiátrica); sino que por el contrario, el alumno frente a un espejo incorporará su imagen corporal-muscular, siendo él mismo el que dictamine los resultados alcanzados a lo largo del tiempo de ejercitación, como también el que instrumente cambios a partir de los cuales crea conveniente trabajar más o menos determinado sector anatómico-muscular. En este sentido, el espejo también constituirá un aspecto psicológico de vital importancia, donde la motivación del sujeto-entrenado se verá reflejada en el logro de objetivos anteriormente fijados.

Este apartado, nos ha permitido desmitificar el rol del entrenador presentado en algunos manuales de fitness, contrastándolo con la práctica real del mismo. Tal como

⁴ Horizontalidad que se torna más marcada, como se mencionó anteriormente, a medida que los gimnasios son más chicos.

mencionamos anteriormente, la ausencia de procesos de vigilancia exhaustiva por parte del entrenador lejos de representar un vacío o supresión de las relaciones de poder, respecto a la función social del mismo, inaugura una serie procesos autosugestivos de gran importancia en el control que el alumno hace de sí mismo. Por un lado, referimos a la apropiación permanente, por parte del entrenador, de un discurso médico dentro y fuera de salas de musculación, donde dábamos cuenta de la utilización de un cuerpo teórico como instancia de legitimación y articulación con dispositivos de control y disciplinamiento corporal. Y por el otro, llamamos la atención sobre la disposición celular de cada una de las máquinas para su utilización, permitiendo una práctica en soledad, el encuentro del cuerpo y el alma, donde el espejo representa una instancia de evaluación y medición de los propios resultados alcanzados. Dichos dispositivos autosugestivos de disciplinamiento corporal, estarán reafirmando permanentemente la fragmentación anatómo-muscular que opera en las subjetividades de los diferentes entrenados

2.2 Estructuración del tiempo en las prácticas de musculación.

A lo largo del presente apartado, intentaremos dar cuenta de aspectos vinculados a la organización del tiempo en las prácticas de musculación. A partir de allí, presentaremos la disposición del tiempo bajo dos cortes temporales claramente delimitados. Por un lado, criterios de carácter sincrónico (a lo largo de un día), y por otro lado; en relación a una dimensión diacrónica, en la que se percibe una mayor complejización del ejercicio a lo largo de un periodo prolongado de tiempo (a medida que transcurren los meses de entrenamiento). La primera de estas dimensiones, pretende responder a cuestiones vinculadas a una correcta disposición postural con el objeto de conseguir un máximo aprovechamiento del tiempo durante el periodo de entrenamiento (control de la actividad), y también con la finalidad de lograr el cuidado “médico” de la espalda. En este mismo apartado, daremos cuenta además de las representaciones corporales que subyacen a la incorporación de un correcto gesto técnico. En un primer momento, centraremos nuestro análisis en el estudio de rutinas de musculación, para posteriormente adentrarnos en hojas de resultados posturales y folletos que den cuenta de construcciones socio-históricas de la corporeidad fitness de musculación.

Por otro lado, ya dentro del carácter diacrónico, nos referiremos a la composición del tiempo por series progresivas, y por ende más complejas de ejercitación en las prácticas de musculación (organización de la génesis). Aquí abordaremos el estudio de la organización del tiempo a partir de rutinas de musculación diferenciales, que suponen un ordenamiento meritocrático de los alumnos (principiantes, medios y avanzados) por complejidad técnica en el ejercicio.

2.2.1 La correcta implementación del gesto técnico como condición de eficiencia y cuidado del cuerpo.

Una de las dimensiones más relevantes respecto a la organización del tiempo, al interior de las prácticas de musculación, tiene que ver con la utilización lo más exhaustiva y eficientemente posible del mismo. Una primera representación a partir del cual se presenta al tiempo como íntegramente útil, bajo el aprovechamiento puntilloso de cada instante, tiene que ver con la organización de las rutinas en series y repeticiones. Las primeras serán entendidas como el número de veces bajo el cual se pueden repetir distintos levantamientos o ejercicios de musculación, en tanto que las repeticiones (que componen cada serie), serán definidas como la cantidad de veces/repeticiones que debe realizarse un ejercicio o levantamiento específico sin interrupción o recuperación⁵.

La estructuración de la rutina de trabajo en series y repeticiones, depende ampliamente de los objetivos que busque el entrenado a lo largo del tiempo. De acuerdo a esto, podemos decir sintéticamente que si se persigue un entrenamiento de hipertrofia muscular, el número de repeticiones por serie será bajo a comparación de un trabajo de resistencia muscular (este último más asociado a la filosofía fitness). Este empleo diferenciado y meticuloso del tiempo por objetivos, responde a un orden racionalmente pautado a partir de los cuales los alumnos entrenan diferencialmente para la incorporación efectiva del gesto técnico. La corrección en la elaboración del ejercicio dependerá de una correcta disposición global del cuerpo disciplinado, como condición de eficiencia para el máximo aprovechamiento de los movimientos a lo largo del tiempo de entrenamiento.

⁵ La definición de series y repeticiones de entrenamiento ha sido extraída del “*Manual de técnico en salud y fitness*” (Howley, Don Franks,1995)

A la búsqueda permanente de la corrección del gesto técnico y postural, representada en las rutinas de ejercicios, debemos sumarle una vez más la importancia que representan las máquinas en la constitución anatómico-cronológica del cuerpo. Esta compleja red de aparatos determina la descomposición de movimientos particulares que trabajan partes específicas y detalladas del cuerpo humano, definiendo la duración y extensión del ejercicio. Esta economía de los movimientos, que tiene lugar bajo soportes mecanizados, obliga a una continua tensión de las zonas musculares “bien elegidas”, solicitando la acción permanente del cuerpo del entrenado. En este sentido, el aparato de musculación ya no será un dispositivo exclusivo del espacio disciplinar, sino que también constituirá un elemento de gran importancia para la organización del tiempo planificado y racionalmente pautado. A partir de lo anteriormente mencionado podemos decir que las máquinas, al igual que las rutinas de musculación, traerán aparejado la constitución de subjetividades *orgánicas* (Foucault, 2004), donde se pretenderán extraer instantes más útiles de cuerpos cada vez más dóciles.

Además del aprovechamiento lo más eficiente y puntilloso del tiempo en el movimiento, a partir de una correcta disposición corporal fomentada por la rigurosa planificación de la rutina y la máquina, la incorporación del gesto técnico trae aparejado también la necesidad de evitar diferentes tipos de lesiones. El levantamiento de peso puede ocasionar problemas crónicos en la zona baja de la espalda (zona lumbar), como también a la altura del cuello, razón por la cual existen en el seno de los gimnasios dispositivos discursivos (pancartas *Muscle World*), y no discursivos (cinturones de cuero que permiten la fijación de la espalda en una posición correcta), que la protegen de cualquier posición que resulte errónea. Dichas construcciones corporales, que a partir de ahora denominaremos representaciones sobre la rectitud, simbolizan un elemento central dentro de las prácticas fitness de musculación respecto a la disposición corporal de los entrenados. El mismo, está basado en una serie de discursos de orden evolucionista donde resulta de gran importancia la postura erguida, como sinónimo de autocontrol y vitalidad (Vigarello, 2005). Lo que queremos significar, es que al cuidado “médico” de la espalda para evitar lesiones y fomentar un eficiente desempeño del ejercicio, subyacen representaciones posturales que responden a un orden socio-histórico determinado, donde la realización sistemática de ejercicio y una buena alimentación son la base a partir de la cual se representa un cuerpo sano y joven.

2.2.2 Carácter diacrónico en la organización del tiempo de las rutinas de musculación.

Siguiendo a Howley y Don Franks en el “*Manual del técnico en salud y fitness*” (1995), la descomposición del tiempo en las prácticas de musculación está fundamentada en dos principios centrales: la sobrecarga y la especificidad. La primera de ellas, puede ser definida como la capacidad que tiene un individuo de entrenar con más peso del que está acostumbrado a levantar habitualmente. A partir de este principio del ejercicio, se pueden incrementar las capacidades funcionales de los diferentes tejidos involucrados⁶ según los objetivos personales que se persigan a lo largo del entrenamiento (principio de especificidad). Lo anteriormente mencionado, reviste gran importancia debido a que las rutinas-tiempo de trabajo, según criterios de sobrecarga y especificidad, están organizadas de acuerdo a la intensidad (o cantidad de peso a levantar), duración y frecuencia del ejercicio.

Respecto a estos dos principios del ejercicio físico, que permiten una mayor organización del tiempo diacrónico, intentaremos dar cuenta como a medida que transcurre el tiempo de entrenamiento, los ejercicios físicos se tornan técnicamente más complejos. Por una mayor complejidad técnica entenderemos fundamentalmente tres cosas: Un nivel de fragmentación corporal más específico por día de entrenamiento, una mayor dificultad en el gesto técnico y un incremento en las intensidades a levantar.

En relación al primer punto, se puede evidenciar en las rutinas de trabajo que el individuo va ejercitando aisladamente diferentes grupos musculares específicos, en la progresión temporal de la práctica de musculación. Dichas rutinas de musculación, se vuelven cada vez más complejas, respecto a la fragmentación anatomo- muscular del ser humano, a medida que el entrenado transcurre más tiempo en el gimnasio. Además, el incremento temporal de la actividad física sugerida por el entrenador, se encuentra en consonancia con una fragmentación más detallada de grupos musculares a trabajar por

⁶ El “*Manual de técnico en salud y fitness*”, explicita la definición del término de la siguiente manera: “El principio de sobrecarga describe una de las características más dinámicas de las criaturas vivas: el uso aumenta la capacidad funcional (...), es decir para aumentar la capacidad funcional de un tejido hay que sobrecargarlo”. (Howley, Don Franks, 1995: 264)

día (una día se trabajará tren inferior, otro tren superior, y así sucesivamente), tornándose mucho más sectorizado el entrenamiento.

Además de volverse más específica la preparación física-muscular, el ejercicio se torna más complejo ya que el entrenado cuenta con niveles más aceptables de técnica y preparación físico-psíquica general⁷, permitiéndole un mejor manejo de máquinas de musculación que resultan más complicadas de utilizar. Este progresivo mejoramiento del gesto técnico del entrenado, en relación con el aparato, está íntimamente vinculado con a una mayor “concientización” del su propio cuerpo a lo largo del tiempo, dando lugar a la categorización diferencial de alumnos por nivel de desempeño (principiantes, intermedios y avanzados). Este punto resulta de enorme importancia, ya que los ejercicios físicos, en el seno de los gimnasios, son vistos como una forma de entrenamiento gradual y progresivo a partir del cual se puede dar cuenta de la existencia de categorías distintivas de entrenados por nivel de complejidad. Es decir, la constitución progresiva del tiempo traerá aparejado mejoras en el gesto técnico que se traducirán en un orden meritocrático al interior de las salas de musculación, tal como observamos en el ordenamiento por intensidades (peso) y fragmentación más específica del cuerpo-músculo por día de trabajo.

Dicha organización jerárquica, al interior de las salas de musculación, estará íntimamente vinculada a la implementación de ejercicios que implican la utilización de pesos libres. Los mismos, suponen una mayor coordinación técnica en el levantamiento de peso a razón de que el movimiento no está orientado por la máquina. Si bien consideramos que la maquinaria de musculación, independientemente del nivel de entrenamiento de un sujeto, representa un dispositivo fundamental de disciplinamiento, la utilización de pesos libres resulta ser un aspecto de gran importancia para dar cuenta de la evolución técnica del entrenamiento del individuo a lo largo del tiempo. En la utilización de pesos libres, el movimiento no resulta estar orientado en su duración, extensión e intensidad por los rígidos límites impuestos por la máquina, exigiendo una mayor coordinación en la realización del ejercicio por parte del entrenado.

⁷ Dentro del grupo de ejercicios característicos, posteriores a los seis meses de trabajo, encontramos rutinas que trabajan de manera rotativa grupos musculares agonistas (definido como el músculo que soporta el mayor esfuerzo de fuerza durante el ejercicio), con antagonistas (músculo anterior al que realiza el mayor esfuerzo físico en el levantamiento de carga).

Por último, podemos señalar respecto al incremento de la complejidad técnica del entrenamiento, cuestiones vinculadas con la ordenación de intensidades (peso o carga) a levantar por parte del sujeto. Los aparatos que se pueden observar en las sala de musculación no solo responden, en su organización, a una determinada distribución espacial del gimnasio; sino que también constituyen dispositivos a partir de los cuales se regulan las intensidades, organizadas en series de repeticiones por grupo muscular a ejercitar progresivamente a lo largo del tiempo. En relación a esto, “*El manual del técnico en salud y fitness*” (Howley y Don Franks, 1995), refiere a que todo trabajo de resistencia como de fuerza muscular, debe seguir ordenadamente una sucesión progresiva, a lo largo del tiempo, en relación a la organización de la carga del entrenamiento. A estos fines, los ejercicios de resistencia progresiva (ERP), parten del principio de que el sujeto en su rutina de entrenamiento, debe ejercitar con más carga de la que está acostumbrado a encontrar habitualmente⁸. Respecto a ello, es necesario recordar que el principio de sobrecarga, trae aparejado un aumento progresivo en la capacidad funcional de los tejidos y una consecuente mejora del gesto técnico. Pero a este aspecto, resulta sumamente relevante agregar la organización de la sobrecarga a lo largo de las rutinas de musculación. Se pudo apreciar a lo largo de la observación participante, que a medida que el sujeto transcurre más tiempo de entrenamiento en el gimnasio, la organización de la carga se complejizaba aún más para determinado tipo de ejercicios. Así, podremos observar en un primer momento que el peso para un ejercicio de bíceps por ejemplo, se organiza de manera constante entre serie y serie, siendo el número de repeticiones por serie el mismo. Ya a partir del tercer plan de trabajo⁹, las intensidades de las cargas comienzan a ser ascendentes (más peso entre serie y serie), siendo las repeticiones menores entre una y otra serie.

3. Conclusiones

La razón principal que motivó a la realización del presente trabajo final de graduación, estuvo íntimamente relacionada con la necesidad de aplicar categorías conceptuales foucaultianas, propia de la lógica disciplinaria del poder, a espacios de tiempo libre. Dicha intención, radicó principalmente en procurar demostrar que ámbitos de

⁸ Este ultimo es definido por Howley y Don Franks, como *principio de sobre carga* (1995)

esparcimiento, aparentemente “libres” de coerciones o vacíos en cuanto a relaciones de poder, pueden representar también sitios de disciplinamiento corporal.

Bajo esta primera intención, se consideró necesario abordar la temática antes planteada desde un estudio propio de la sociología de los cuerpos, donde se diera cuenta la existencia de relaciones microfísicas y capilares del poder, al interior de las prácticas de musculación. Para ello, se creyó conveniente tomar la noción de anatomopolítica (Foucault, 2004), a partir de la cual el cuerpo de los entrenados se presentara como el registro palpable de las manifestaciones de un poder entendido como individualizante, detallado y minucioso. Pero, encarar el presente trabajo de investigación en el marco de la sociología de los cuerpos, también implica necesariamente ubicar la noción de anatomopolítica (como dispositivo de disciplinamiento) en un contexto histórico de surgimiento, donde el poder no es más entendido como represivo o de muerte; sino por el contrario, como manifestación de vida. En este punto el fitness (práctica de vida), como dispositivo de saber, tuvo como finalidad más relevante legitimar una serie de representaciones simbólicas sobre el cuerpo, a partir de las cuales los sujetos-entrenados le asignaron sentido a sus prácticas cotidianas. Una corporeidad que se presenta como esbelta, equilibrada en sus movimientos y jovial como correlato de un sujeto sano física y psíquicamente.

A partir de allí, pudimos dar cuenta de la existencia de complementariedades entre registros discursivos y no discursivos, presentes en diferentes dispositivos de disciplinamiento corporal. Si bien, a lo largo del trabajo de investigación analizamos la constitución de las prácticas de musculación bajo el registro diferencial del tiempo y el espacio, a continuación daremos cuenta de aquellos dispositivos de disciplinamiento corporal más relevantes, en los que la cuadrícula del espacio y la organización del tiempo se presentan de manera conjunta o simultánea, en la conformación de determinado tipo de subjetividades.

1. *Máquinas de musculación*. Tal como fuimos reseñando a lo largo de la investigación, el aparato representa un dispositivo esencial en cuanto a la organización racional y sistemática del movimiento. Por un lado, la máquina tuvo una función primordial en cuanto a la delimitación del espacio de entrenamiento (amplitud y dirección del movimiento), centrando la ejercitación

física en sectores (músculos) específicos del cuerpo. En este sentido, el aparato (como extensión mecánica del sujeto) fue representado como un espacio de soledad, unipersonal y celular.

Por otro lado, la máquina dio lugar a la constitución anatómo-cronológica del ejercicio como instancia de planificación funcional del entrenamiento. Aquí, el aparato fijó límites precisos en cuanto a la duración y extensión de los movimientos, a fines de lo que los entrenados incorporasen la correcta realización del gesto técnico, tornándose más eficiente (y menos riesgosa) la realización del movimiento. A partir de este momento, el cuerpo es llamado a que se corrija a sí mismo, es decir que los progresos a lo largo del entrenamiento, se evidenciarán a partir de la acción voluntaria del sujeto entrenado. Este punto resulta ser sumamente relevante, ya que traerá aparejado como consecuencia procesos autosugestivos (Vigarello, 2005), descriptos anteriormente.

2. *Rutinas de musculación.* Al igual que la maquinaria, las rutinas de musculación representan la instancia de unión entre una y otra dimensión, ya que en cuanto a la organización de la espacialidad, las rutinas fueron presentadas como dispositivos discursivos que acentúan la conformación anatómo-muscular del entrenado. Esta profundización, cuyo origen radica en la organización sectorial-muscular del espacio, organiza los ejercicios bajo niveles de planificación y sistematicidad racional en series y repeticiones, para un máximo aprovechamiento del movimiento (dimensión sincrónica). Dicha organización del tiempo, nos permitió dar cuenta del nivel de dificultad creciente del entrenamiento, de acuerdo a un incremento paulatino en cuanto en la complejidad técnica (carácter diacrónico del entrenamiento). En este sentido, la rutina representa la “hoja de ruta” a seguir, por parte del sujeto, a lo largo de su jornada de ejercitación fuertemente sistematizado y racionalizado.
3. *Espejo.* Este dispositivo resultó ser de gran importancia de acuerdo a las dos funciones que representa en las prácticas de musculación. Por un lado, el mismo constituye una función psicológica elemental en cuanto a que permite el desarrollo de procesos de autosugestividad en los entrenados, a partir del cual

operan procesos de corrección de la postura y el gesto técnico. Este es un punto de enorme relevancia para dar cuenta de la distancia que manifiestan manuales de fitness indagados, respecto al rol del profesor; y la práctica real observada en los diferentes gimnasios. En este sentido, el espejo constituirá a partir de ahora una instancia de examen, de corrección del entrenado sobre sí mismos, en el que dará cuenta que parte-músculo del cuerpo sea mas conveniente o no trabajar.

Por otro lado, en lo que atañe al segundo empleo del espejo al interior de las salas de musculación, podemos decir que se corresponde con un aspecto motivacional. Si bien, tal como describimos anteriormente, el espejo puede representar una instancia de autocontrol del entrenado sobre su ejercitación diaria, también constituye un elemento a partir del cual introyecte su propia corporalidad (muscularmente fragmentada), en base a representaciones socialmente aceptadas por el fitness.

Por último, creemos conveniente insistir una vez más sobre las representaciones históricas del cuerpo, a partir de las cuales asumen significado los dispositivos disciplinarios mencionados a lo largo del trabajo. En este sentido, ubicamos las prácticas de musculación en el marco del fitness, donde el cuidado médico de la espalda (durante el entrenamiento) resulta ser de enorme relevancia, dando lugar a una serie de representaciones corporales sobre la rectitud y vitalidad corporal. Esta retórica, que en un primer momento subyace de manera latente a la corrección del gesto técnico, se fundamenta en discursos de orden evolucionista (Vigarello, 2005) que toma el fitness, para dar cuenta de una disposición corporal donde la espalda resulta erguida y el estomago no prominente. A esta construcción simbólica de la corporeidad, el fitness (como práctica de vida) le incorpora la representación de un cuerpo joven (que se mantiene en equilibrio fisiológico a lo largo del tiempo) y vital, donde el sujeto tiene un control total sobre su anatomía. En base a dichas representaciones, a partir de las cuales se solicita el accionar activo permanente del propio cuerpo, la vida se presenta como valor socialmente aceptado e incuestionable, manifestándose la anatomopolítica como dispositivo fundamental de disciplinamiento corporal.

4. Bibliografía

- FOUCAULT, Michel (2000), *Defender la sociedad*. Buenos Aires, Fondo de cultura económica.
- FOUCAULT, Michel (2000), *Los anormales*. Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica.
- FOUCAULT, Michel (2004), *Vigilar y castigar: el nacimiento de la prisión*. Buenos Aires, Siglo XXI Editores.
- FOUCAULT, Michel (2005), *Historia de la sexualidad: la voluntad del saber*. Buenos Aires, Siglo XXI Editores Argentina.
- HOWLEY E. y DON FRANKS B. (1995), *Manual de técnico en salud y fitness*. Barcelona, Paidotribo (Colección fitness).
- VIGARELLO, G (2005), *Corregir el cuerpo. Historia de un poder pedagógico*. Buenos Aires, Nueva Visión.
- **Otras fuentes consultadas.**
 - Muscle World Argentina. Córdoba, Argentina. 4 de abril de 2008.
Texto en español.
Se accede de forma gratuita y esta disponible en:
www.muscleworldnet.com.ar