

A familiares, amigos y profesores por su incondicional apoyo y formación, académica y en valores, durante todos estos años de estudio.

LUÍS FRANCISCO MERINO

**MANIFESTACIONES DE
ANATOMOPOLÍTICA EN
PRÁCTICAS DE
MUSCULACIÓN**

2008

LICENCIATURA EN SOCIOLOGÍA

1. Introducción.....	3
1.1. Introducción general.	3
2. Metodología.	9
2.1 Requisitos en la determinación del tamaño del gimnasio.	14
3. Nociones básicas de anatomopolítica y tiempo libre.	19
3.1 Poder y cuerpo.	19
3.2 Noción de tiempo libre en Norbert Elías.	34
3.3 Articulación entre anatomopolítica y prácticas de tiempo libre. ..	42
4. Dimensión espacial de la anatomopolítica en las prácticas de musculación.	45
4.1 La conformación anatomo muscular del individuo-entrenado.....	45
4.2 Rol del entrenador en las salas de musculación.	62
5. Estructuración del tiempo en las salas de musculación.....	68
5.1 Carácter sincrónico del ejercicio físico. Instantes más útiles, cuerpos más vitales.	68
5.2 Carácter diacrónico en la organización del tiempo de las rutinas de musculación.	74
6. Consideraciones Finales.....	80
7. Bibliografía.	86
8. Anexos	88

1. Introducción.

1.1 Introducción general.

En el presente trabajo final de graduación 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. Por disciplinamiento, entenderemos 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 individualidad.

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 libre¹. 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, como espacio de tiempo libre. 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 de cómo opera la distribución del espacio y organización del tiempo para la incorporación progresiva de gestos y movimientos. En relación a lo que se mencionó anteriormente, podemos decir que esta dimensión representa una política de vida en el sentido que utiliza la vida misma como fundamento positivo del poder, como elemento a partir del cual legitima su accionar; así como también deberemos caracterizar al poder en su capilaridad, detalle y transversalidad, de ahí su carácter microfísico o micro político.

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.

¹ La noción de tiempo libre, será explicitada en el capítulo 3, apartado 3.2

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, que como observaremos más adelante, trae aparejado consecuencias en la conformación muscular del sujeto-entrenado. 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).

Este tipo de procesos biopolíticos, que operan a partir de la intervención en disposiciones básicas sobre la organización del espacio y el tiempo, 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 libre². Es decir, significaremos la construcción de imaginarios y prácticas sobre el cuerpo como entramado simbólico, a partir del cual tienen lugar mecanismos de biopoder.

1.1.1 Justificación

El presente trabajo final de graduación estará centrado en dos cuestiones que consideramos centrales, respecto a la forma de abordar el problema de investigación. En primer lugar, en un

² A estos fines quedarán excluidos del análisis de investigación, todos aquellos sujetos-entrenados que se ligen a las actividades de musculación del gimnasio, de manera profesional o competitiva.

ámbito más general, pretenderemos romper con esquematizaciones analíticas 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 procuraría evidenciar la existencia de relaciones biopolíticas (anatomopolítica), al interior de las prácticas de musculación, ya no bajo el colorario analítico de las instituciones clásicas de encierro (cárceles, hospitales psiquiátricos, escuelas, ejército, etc.); sino por el contrario, como espacio social de tiempo libre.

Con respecto al primer punto, intentaremos marcar una diferencia respecto a los trabajos que se vienen presentando en el marco de la sociología del tiempo libre hasta este momento (Anderson, 1975; Sebrelí, 1970). Los mismos presentan la particularidad de utilizar conceptos como ocio y tiempo libre de manera indiferenciada, o asociar este último concepto (como espacio para la exacerbación de tensiones), como un efecto residual del trabajo asalariado. A razón de ello, creemos que el concepto de *tiempo libre no recreativo* introducido por Norbert Elías (1995) resultará sumamente adecuado para encarar los objetivos del presente trabajo de investigación, ubicando las prácticas de musculación dentro de un marco conceptual vinculado al gimnasio como espacio disciplinar.

En relación al segundo punto de relevancia, se considera que la problemática antes planteada reviste gran importancia como objeto de estudio sociológico, ya que en primer lugar se piensa que los novedosos análisis realizados por Michel Foucault en materia de poder (entendido como microfísico, capilar, minucioso, positivo y como política de vida), pueden ser correctamente aplicados a instituciones de tiempo libre. Consideramos necesaria hacer esta salvedad, ya que los estudios foucaultianos sobre la analítica del poder institucional conciben al dispositivo disciplinario en el marco de los establecimientos clásicos de encierro, como ser la prisión, la escuela, el ejército y los hospitales mentales (1992, 2000, 2004, 2005). A razón de ello, se considera que la problemática abordada resultará relevante debido a la carencia de análisis anatomopolíticos (como dimensión micro política del biopoder), en instituciones vinculadas al tiempo libre. Debido a esto, se piensa que el análisis de representaciones y experiencias corporales que tienen lugar a partir de la organización del espacio y el tiempo, en las prácticas de musculación, constituirán un importante aporte al estudio de fenómenos sociológicos vinculados a la circulación microfísica de biopoder en espacios sociales de esparcimiento.

Respecto a lo que venimos indicando, resultaría pertinente preguntarse si nuestro trabajo de investigación finalmente estará enmarcado dentro de análisis propios de la sociología del tiempo libre, o más bien, vinculados a estudios característicos de la sociología del poder. A lo largo del trabajo de investigación iremos tomando elementos de uno y otro campo disciplinario; pero consideramos que la investigación estará fundamentada principalmente dentro del campo de la sociología de los cuerpos. Esto implica, siguiendo a David Le Breton (2002), que tomaremos

como objeto de análisis la corporeidad humana como material simbólico, es decir como producto social y cultural. Esta afirmación nos permitirá entender el objeto de estudio cuerpo como una construcción socio-histórica, como resultado de una serie de representaciones e imaginarios que la sociedad le asigna semánticamente en un periodo temporal determinado. Pero a este punto, deberemos sumarle la relevancia que tendrá la analítica del poder en la constitución de determinado tipo de representaciones y prácticas corporales en los casos aquí analizados. Es decir, dentro del marco de la sociología del cuerpo nos remitiremos al conjunto de imaginarios y prácticas disciplinarias, que tienen lugar en el control biopolítico de la corporeidad de los entrenados dentro del gimnasio como espacio de tiempo libre. A partir de allí, analizaremos gestos técnicos, percepciones, disposiciones corporales que tengan lugar dentro de las diferentes salas de musculación. A partir de lo mencionado con anterioridad, orientaremos el presente trabajo de investigación en base a la siguiente pregunta de investigación:

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

1.1.2 Objetivos:

General: Describir manifestaciones de anatomopolítica en prácticas de musculación, características de diversos tamaños de gimnasios, señalando la cuadrícula y organización de los espacios; como también, la organización y composición del tiempo como dispositivo biopolítico de disciplinamiento corporal.

Específicos: 1). Detallar la existencia de dispositivos de diagramación y segmentación del espacio, al interior de las salas de musculación, a partir de la utilización de planos.

2). Analizar gráficos de pancartas musculares y rutinas de ejercicios, a fines de dar cuenta de la utilización de soportes médicos-discursivos en la conformación anatomo-muscular del sujeto entrenado.

3). Describir dispositivos de serialización y descomposición del tiempo que operan al interior de las prácticas de musculación, presentes en las rutinas de ejercitación.

4). Analizar las representaciones y prácticas corporales en la conformación del cuerpo-fitness, a partir de la utilización de manuales de musculación,

pancartas musculares, discursos de los profesores, folletos de gimnasios y hojas de resultado de posturas (Howley y Don Franks, 2005).

METODOLOGÍA

2. Metodología.

La metodología que se consideró necesaria utilizar se estructura de acuerdo a dos momentos evolutivos de la investigación.

1. Una primera etapa de la investigación que hemos denominado aproximación inicial dio lugar a un primer acercamiento por parte del investigador, respecto al objeto de estudio (distribución espacial de gimnasios, disposición de las máquinas, tipo de actividades que se realicen en el seno del mismo, contacto con entrenadores, entrenados, etc.). A lo largo de esta fase de la investigación se pretendió lograr la delimitación, siguiendo a Gorden (cit. en Valles, 2003), de los diferentes tipos de informantes³ presentes dentro del personal del gimnasio:

a). Claves: Pueden ser definidos como aquellos informantes que aportaron información sobre la situación local, lugar donde se llevó a cabo la investigación. Los mismos posibilitaron la cooperación para el contacto y localización de posibles entrevistados. En este sentido, los entrenadores, dueños de gimnasios y personas que trabajaban en tareas administrativas en el seno de la institución, fueron considerados de gran importancia en la delimitación del objeto de estudio en el trabajo de investigación: los entrenados que llevaron cabo prácticas de musculación como actividad de tiempo libre.

b). Especiales: Este tipo de informantes proporcionaron información directamente vinculada con los objetivos de la investigación, debido a que ocupan un lugar destacable respecto al grupo. En el caso aquí mencionado, entrenados que llevaron a cabo prácticas de musculación en el contexto del tiempo libre.

A continuación se presenta la metodología propuesta para responder a los objetivos iniciales de la investigación antes mencionados.

- **Observación participante**

La observación participante se consideró, en el trabajo de investigación, una técnica sumamente relevante debido al poco conocimiento del investigador respecto al funcionamiento de las prácticas de musculación, en el seno de un gimnasio. A partir de la concurrencia y participación encubierta (en un primer momento) a las prácticas de ejercicios, en uno de los gimnasios a estudiar, se pretendió interactuar con los diferentes actores sociales que lo integran (entrenadores, entrenados, personal administrativo y, si existiese, personal especializado en el área de la salud), dando cuenta además de un seguimiento en sus comportamientos, roles, la

³ Cabe destacar que este tipo de clasificación por informante que se propone, no es excluyente para un informante en particular pudiéndose encontrar un sujeto que presente más de un tipo de clasificación.

incorporación de normas, representaciones, prejuicios y estereotipos corporales con los que cuentan los mismos.

Otro aspecto relevante de la observación participante, lo conformó la posibilidad de “vivenciar” las prácticas en la sala de musculación que se pretendieron estudiar a lo largo del proceso de investigación. Esta participación encubierta dentro de un gimnasio permitió tener un primer acercamiento al entramado simbólico presente en estos espacios de tiempo libre, como también, acceso a fuentes documentales (revista de fitness, programas de entrenamientos, reglamentos, etc.), productos y servicios que ofrecía la institución (al margen de sus actividades convencionales).

Siguiendo la tipología de Junker respecto a las diferentes variantes de observación participante (cit. en Valles, 2003), la metodología que se utilizó en el trabajo de campo respecto a este gimnasio en particular es el de la de observación de completo participante (Rol tipo I), caracterizada por una máxima ocultación de la actividad de observación y un alto grado de implicación y participación. Cabe destacar que la intención investigativa, en un segundo momento respecto a este gimnasio, fue develar paulatina y parcialmente la función de “observador oculto” para seleccionar y lograr tener acceso a informantes especiales, una vez consolidados determinados vínculos de confianza.

Si bien la observación participante se presentó analíticamente al inicio del trabajo de investigación (dentro del proceso que hemos denominado aproximación inicial), la misma tiene gran importancia durante todo el transcurso de la investigación ya que nos permitió acceder a significados del orden discursivo, presentes en rutinas, retórica de los profesores, folletos, etc.

Aplicación

Esta técnica se aplicó en uno de los gimnasios considerado por nuestra tipología como “grande”⁴, ubicado en la calle Rafael Núñez en la zona del Cerro de las Rosas, de la ciudad de Córdoba. Se consideró que este gimnasio puede aportar importantes conclusiones debido a su trayectoria, profesionalismo e importancia que reviste como centro de tiempo libre en la zona norte de la ciudad.

Se pretendió además, realizar un registro con diferentes notas observacionales de aquello que se consideró relevante a fines de la investigación. Por notas observacionales entenderemos la observación de sucesos relevantes a los objetivos de la investigación que sean percibidos visual y auditivamente por parte del investigador.

⁴ Véase apartado 2.1 “Requisitos en la determinación del tamaño del gimnasio”.

- **Observación directa**

En un primer momento, y dentro de esta primera fase de investigación, la observación directa nos permitió dar cuenta de las primeras manifestaciones biopolíticas existentes dentro de un gimnasio respecto a la distribución del espacio-tiempo, teniendo la posibilidad de interactuar con los actores sociales involucrados. De acuerdo a la tipología de Junker (cit en Valles, 2003), nos encontramos en un estado de completo observador (rol tipo IV) caracterizado por la máxima revelación de la actividad que estamos desempeñando, en correlato con un alto grado de distanciamiento y no participación en las prácticas examinadas de los diferentes gimnasios.

Esta técnica reviste gran importancia debido a que constituyó un acercamiento inicial al conjunto de prácticas presentes en los gimnasios que se pretendieron estudiar. Si bien, a diferencia de la observación participante, resulta más dificultoso acceder al complejo entramado de significados otorgado por los actores a las prácticas de musculación, la observación directa nos permitió dar cuenta “desde afuera” del comportamiento de los agentes que intervienen en el gimnasio.

Aplicación

La observación directa se llevó a cabo en todos los gimnasios que se tomaron como objeto de estudio, a excepción de aquel donde se instrumentó la observación participante (“El Sendero”).

2. En segundo lugar, una vez realizado el acercamiento inicial al objeto de estudio y teniendo una idea general acerca de la circulación de dispositivos micro de biopoder, en las diferentes instituciones de tiempo libre (tipo de relaciones sociales, ideas generales acerca de disposiciones espacio-temporales, tipo de actividad, roles que desempeña el personal, delimitación de diferentes tipos de informantes, etc.), se pretendió dar una mayor profundidad al análisis de campo centrándose en aquellos aspectos que se hayan considerado de antemano relevantes en la primera instancia investigativa. Esta fase en particular tuvo como objeto más importante develar relaciones capilares, transversales, latentes del poder en la constitución de determinados tipos de subjetividad-cuerpo.

A partir de lo mencionado con anterioridad, se presentan a continuación las siguientes técnicas metodológicas. Por un lado, la entrevista en profundidad y el análisis de documentos pretendieron dar cuenta que forma toma y como se organiza el discurso en las prácticas de musculación, y por el otro lado; continuamos trabajando con la observación directa pero centrándonos exclusivamente en relaciones biopolíticas latentes, a fines de dar cuenta de la dimensión fáctica o real de la práctica.

Ambas perspectivas nos permitieron dar cuenta de un desfase entre un nivel y otro. Esta diferencia será debidamente comentada a lo largo del trabajo de investigación.

- **Entrevistas en profundidad**

Se consideró conveniente trabajar entrevistas en profundidad⁵, en una segunda fase de la investigación, a fines de tener acceso a información proporcionada por entrenadores y profesionales de la salud que trabajen en el seno del gimnasio. Con esta técnica de recolección de datos, se pretendió dar cuenta de las representaciones y significados que diferentes entrenadores otorgaron a sus prácticas (rol que desempeñan en el seno del mismo, forma de concebirlo, dinámica de los ejercicios, complementariedad entre diferentes áreas disciplinarias, etc.).

Además con las entrevistas en profundidad se intentó dar cuenta de aspectos más tenues, ocultos, profundos en el estudio de la anatomopolítica. A razón de ello, se pretendió estudiar cómo los informantes asignan sutilmente significados, clasifican y vivencian las prácticas de musculación dentro de un gimnasio en relación a la fragmentación espacio-temporal que opera en las mismas. Bajo esta perspectiva, con el trabajo de análisis de las entrevistas se procuró dar cuenta de información que dichos actores brindaron “entre líneas” a las diferentes prácticas, sentidos latentes que se manifestaron a partir de la utilización de un lenguaje técnico determinado, proveniente de alguna disciplina en particular.

Aplicación

Esta técnica en particular, se llevó a cabo en gimnasios de diferentes tamaños de la ciudad de Córdoba, a través de un guión de temas y sub-temas⁶ a tratar, donde se pretendió cubrir los diferentes objetivos informativos de la investigación. El guión de entrevista procuró ser un referente flexible a la hora de direccionar la entrevista a realizarse a los diferentes actores involucrados⁷.

- **Análisis documental.**

El análisis documental representó una técnica de capital importancia en la investigación, debido a que permitió el estudio de manifestaciones discursivas que dieron cuenta de relaciones capilares, latentes de poder en la configuración de determinadas subjetividades. Para ello se propuso analizar escritos de diversa índole (públicos, técnicos, formales, etc.) a partir de “procedimientos de análisis sociológico de documentos”, propuestos por Maurice Duverger (1996).

⁵ Véase anexo nº 1: Guión de temas y subtemas para la entrevista en profundidad.

⁷ Véase anexo nº 3: Entrevistas en profundidad a entrenadores de diferentes gimnasios.

Siguiendo a este autor, los procedimientos de análisis sociológico se encuentran dentro de la metodología clásica⁸ de análisis documental. Dicha técnica involucra la posibilidad de trabajar aquellos documentos que constituyen hechos o acontecimientos en si mismo. Es decir, documentos que a través de su aparición ejercen una acción determinada a fin de lograr diversos objetivos en el presente, que como pretendimos demostrar a lo largo del trabajo, operan en la conformación de dispositivos de disciplinamiento corporal. Los procedimientos técnicos a partir del cual se instrumentó el análisis sociológico de documentos, pretendió delimitar su origen, significado, interlocutores, efectos que pretenden lograr y efectos que produce con la publicación de los mismos.

A razón de lo expuesto anteriormente, se procedió a analizar los siguientes documentos que dieron cuenta discursivamente del manejo de dispositivos disciplinarios al interior de las prácticas de musculación:

1. *Planos de los gimnasios*, a fines de dar cuenta la distribución espacial de los aparatos, en el seno de las prácticas de musculación.
2. *Folletos*⁹, que presenten temáticas relevantes respecto al cuidado del cuerpo, en vías a lograr el bienestar físico-psíquico respecto al estilo de vida propuesto a los entrenados.
3. *Rutinas*¹⁰, propias de la sala de musculación que den cuenta de aspectos vinculados a la distribución de ejercicios, descomposición del tiempo y la organización del espacio.
4. *Manuales de fitness y musculación*, que den cuenta de procedimientos, en el orden discursivo, acerca del funcionamiento de prácticas de musculación.
5. *Cuestionario personalizado*¹¹, propuesto por el manual de “fitness en las salas de musculación” (Colado Sánchez, 1996).

Aplicación

Esta técnica se aplicó a todos los gimnasios, donde se pudo tener acceso a la documentación solicitada en el punto anterior.

⁸ La metodología clásica de análisis documental, a diferencia de la cuantitativa, está fuertemente marcada por análisis históricos y literarios, en los que podemos trabajar dos tipos particulares de documentos. Por un lado aquellos, que proporcionan datos sobre determinados acontecimientos de larga data histórica (donde la existencia de criterios de verificación de la autenticidad son centrales), y por el otro; documentos que en si mismo constituyen hechos (donde el documento ejerce una acción en vista de determinados objetivos presentes). (Duverger, 1996).

⁹ Véase anexo n° 4: Folletos “Info gym” El sendero

¹⁰ Véase anexo n° 5: rutinas de musculación gimnasio El sendero.

¹¹ Véase anexo n° 2: Cuestionario personalizado Colado Sánchez.

- **Observación directa.**

A partir de la realización de diferentes prácticas gimnásticas, los sujetos (instructores, entrenados, especialistas) introyectan determinadas representaciones corporales debido a la diagramación política del tiempo-espacio. La observación directa en relación a esta fase específica de la investigación, pretendió dar cuenta de aspectos sutiles y ocultos del poder en la modelación de las subjetividades.

Es también a partir de la observación directa, que se pretendió tener acceso a información general del gimnasio, relativa a características socio-demográficas de la población que la integra (composición de la población por tamaño, sexo, edad, meses de entrenamiento, padecimiento de alguna afección, tipo de actividad que realiza, etc.). Esta clasificación universal de los entrenados dentro de un gimnasio permitió establecer criterios de segmentación, comparación y polarización de la población que participa de las prácticas de musculación.

Por último, tal como se mencionó anteriormente, un aspecto que resulta de enorme importancia remarcar dentro de la metodología propuesta en el trabajo final de graduación, tiene que ver con que se intentó dar cuenta de manifestaciones de anatomopolítica bajo dos tipos de registros. Por un lado, un registro de orden discursivo presente en pancartas, discursos de entrenados, rutinas, etc., y por el otro lado; dar cuenta de esa realidad dentro de un orden fáctico al cual accedimos a partir de los diferentes tipos de observación y entrevista. Es decir, hacia el final del trabajo de investigación estuvimos en condiciones de establecer dos niveles o registros claramente demarcados a partir de los cuales interpretamos las prácticas de musculación, pudiendo dar cuenta de la existencia de tensiones y complementariedades entre uno y otro nivel de análisis.

2.1 Requisitos en la determinación del tamaño del gimnasio.

A fines de poder hacer una descripción detallada y variable de manifestaciones de anatomopolítica en las prácticas de musculación de la ciudad de Córdoba, se consideró necesario tomar gimnasios de diferentes tamaños donde se llevan a cabo dichas prácticas. La dimensión espacial diferencial de los gimnasios estuvo íntimamente asociada con una necesidad de ser fiel a una mayor variabilidad en la investigación, en el análisis de las prácticas de musculación. Es decir, se creyó necesario remarcar la diferenciación del tamaño de los gimnasios ya que puede traer como consecuencia relevante la implementación de dispositivos disciplinarios más o menos eficientes en la conformación de subjetividades anatomopolíticas, al interior de las prácticas de musculación.

En base a lo anteriormente expuesto se consideró pertinente tomar como muestra tres gimnasios de diferentes tamaños (grande, mediano y chico), bajo la categoría de muestreo teórico¹² por propósitos, donde la unidad de análisis estuvo representada por los asistentes-entrenados. Además de ello, con la elección de la muestra se pretendió responder a cuestiones de practicidad vinculadas a la selección de contextos espaciales accesibles (cercanos) para el investigador. Este punto resulta ser sumamente importante ya que en el desarrollo de la investigación se deberá abordar las diversas instituciones de manera frecuente y en diferentes momentos del día, a fines de observar las prácticas de musculación bajo diferentes variantes (composición por edades y por sexo, diferentes horarios del gimnasio).

A razón de lo anteriormente expuesto, se propusieron los siguientes requisitos teóricos que deben cumplir los gimnasios para ser agrupados según su tamaño. A medida que los mismos cuentan con un mayor número de características, enumeradas a continuación, serán considerados por nuestra clasificación como más grande.

- Existencia de espacios claramente independientes donde se puedan desarrollar actividades aeróbicas (sala de aeróbic) y de musculación (sala de musculación) separadamente.
- Dimensión espacial de la sala de musculación (expresada en m²).
 - Más de 200 mts²: Dimensión grande (el gimnasio cumple con el requisito).
 - Menos de 200 mts²: Dimensión chica (el gimnasio no cumple con el requisito).
- Cantidad y variedad de aparatos (maquinas que trabajen diferentes e iguales grupos musculares) con los que cuenta la sala de tonificación muscular.
 - Cantidad de aparatos superior a 15: El gimnasio cumple con el requisito.
 - Variedad de aparatos por grupo muscular superior a 5: El gimnasio cumple el requisito.
- Cantidad de maquinas electrónicas con las que cuenta el gimnasio para la realización de ejercicios aeróbicos, que permiten un seguimiento detallado del tiempo (digitalizado), medición de determinados aspectos fisiológicos (pulsaciones) y nivel de dificultad del ejercicio.
 - Cantidad de máquinas electrónicas superior a 4: El gimnasio cumple con el requisito.

¹² Siguiendo el manual de “Técnicas cualitativas de investigación social” (Valles, 2003), el muestreo teórico puede ser definido como el tipo de muestreo generalizable, donde se pretende dar cuenta de una situación social observable de la realidad, representada en un problema teórico determinado

- Cantidad de instructores de musculación.
 - Cantidad de instructores superior a 2: El gimnasio cumple con el requisito.

- Publicidad y marketing con lo que cuente el gimnasio (página Web, revista interna y externa, actividades de beneficencia en las que participa, folletería, sponsorización, ropa del gimnasio, etc.)
 - Cuenta con más de 3 elementos de los enunciados anteriormente: El gimnasio cumple con el requisito.

- Servicios adicionales que proporciona el gimnasio (venta de suplementos vitamínicos, dispensadores de agua y otros productos, yoga, sauna, fisioterapia/nutrición/estética).
 - Cuenta con más de 3 elementos enunciados anteriormente: El gimnasio cumple con el requisito.

- Variedad horaria en la atención al público.
 - Cuenta con 2 turnos: El gimnasio cumple con el requisito.

- Instalación del gimnasio acorde a ordenanza municipal vigente¹³.

De acuerdo a los requisitos presentados anteriormente se propuso la siguiente clasificación por tamaño de gimnasio:

- *Gimnasio grande*, que cumplimente por lo menos con 8 requisitos.

- *Gimnasio mediano*, que responda a no menos de 5 requisitos.

- *Gimnasio chico*, que manifieste menos de 5 requisitos.

¹³ Véase anexo nº 6: Ordenanza municipal de la ciudad de Córdoba para la regulación de actividades recreativas, deportivas o gimnásticas.

A partir de los datos obtenidos de los criterios de clasificación anterior, se pudo agrupar de la siguiente manera los gimnasios en estudio:

<i>Ficha técnica El sendero</i>	
Fecha inicio	09/04/07 (Frecuencia de asistencia como participante: 2 veces por semana)
Tamaño	<i>Grande</i>
Superficie (m²)	+200mts ²
N° de requisitos con los que cumplimenta	9 requisitos
Turno	Mañana/tarde
Cant. profesores	1-3/turno.
Metodología	Observación participante, análisis documental.
<i>Ficha técnica GRIP</i>	
Fecha inicio	17/05/07
Tamaño	<i>Mediano</i>
Superficie (m²)	200 mts ²
N° de requisitos con los que cumplimenta	5 requisitos
Turno	Mañana/tarde. (No de corrido).
Cant. profesores	1/turno
Metodología	Observación directa, entrevistas en profundidad y análisis documental.
<i>Ficha técnica PALESTRA</i>	
Fecha inicio	06/09/07
Tamaño	<i>Chico</i>
Superficie (m²)	-200 mts ²
N° de requisitos con los que cumplimenta	3 requisitos
Turno	Tarde
Cant. profesores	1 por área (no de presencia permanente).
Metodología	Observación directa, entrevistas en profundidad y análisis documental.

MARCO TEÓRICO

3. Nociones básicas de poder-cuerpo y tiempo libre.

3.1 Poder y cuerpo.

3.1.1 Nociones básicas de poder en Michel Foucault.

A grandes rasgos, siguiendo a Edgardo Castro (2004), podemos estructurar el estudio del sujeto en Michel Foucault en tres etapas claramente demarcadas: Arqueológica (estudios acerca de las condiciones históricas de la posibilidad del saber), genealógica (analítica del poder, como relación de uno contra otros, o viceversa), y ética (prácticas del si mismo o de uno consigo mismo). Es nuestro interés en particular, centrarnos en la fase genealógica donde Foucault desarrolla una analítica de las formas históricas de ejercicio del poder. La intención del autor no es elaborar una teoría sistemática sobre el poder; sino que por el contrario, su análisis va a estar centrado en el sujeto, o más bien, en las formas de objetivación del sujeto a lo largo de la historia. Es que mismo donde el poder va a desempeñar un papel central tomando como objeto político el cuerpo del individuo.

Como veremos a continuación, se puede decir que el análisis que hace Foucault del poder (2004) resulta ser sumamente novedoso respecto a los planteos políticos que se venían haciendo hasta ese entonces en occidente. A estos fines, se creyó conveniente organizar la exposición del apartado de acuerdo a tres cortes generales. Un primer momento, someramente focalizado en las críticas a las concepciones tradicionales de poder occidental; un segundo corte, vinculado a cuestiones relativas a la analítica de poder foucaultiano; y por último, en base a lo que lo venimos presentando, introducir la noción del dispositivo disciplinario del poder.

En primer lugar, y a fines de introducirnos en las primeras nociones de poder foucaultiano, se puede afirmar que el autor plantea una ruptura con las “teorías economicistas del poder” (Foucault, 2000: 26). Es decir, aquellas perspectivas que consideran al poder como algo secundario o subordinado a la esfera económica. Tal es el caso de la concepción jurídica-liberal, que presenta al poder como un bien intercambiable sujeto a contrato entre las partes (el pueblo y el soberano); y la perspectiva marxista que lo exhibe bajo una función meramente histórica, donde una determinada clase social pretende mantener ciertas relaciones y medios de producción como ejercicio de dominación.

Dentro de la primera concepción, el ejercicio del poder es reducido al carácter de mera mercancía presentándose bajo una perspectiva legal, y consecuentemente dicotómica, que da lugar a una visión descendente del mismo, en la que la base social (el pueblo) queda exclusivamente reducida a un accionar circunscrito a las leyes-prohibiciones promulgadas por el

Estado. A esta perspectiva del poder Foucault va a denominar *hipótesis jurídica o hipótesis Hobbes* (2000: 26). Por otro lado, el marxismo, en su carácter igualmente economicista, se encuentra dentro de lo que Foucault denomina *la hipótesis represiva del poder o hipótesis Reich* (2000: 28). La misma entiende al poder bajo una forma de represión representándolo, bajo una concepción negativa o coercitiva del mismo. A fines de evitar el constreñimiento de los sujetos bajo esta lógica política represiva, el saber en su cuestionamiento del poder, va a simbolizar el reducto posible de liberación del sujeto. Tal como se puede apreciar, para la hipótesis represiva, el saber y el poder representan esferas autónomas y enfrentadas entre sí.

A estas dos hipótesis, Foucault agrega una tercera que se va a encontrar fuera de la visión exclusivamente económica del poder, denominada *hipótesis de lucha o hipótesis Nietzsche* (2000: 29). Esta perspectiva va a considerar el ejercicio histórico del poder bajo formas de luchas permanentes entre naciones (siglo XVIII), clases sociales (siglo XIX) y razas (siglo XIX y XX). A grandes rasgos, Foucault considera la *hipótesis Nietzsche* como el primer discurso histórico-político de occidente, en donde el sujeto se representa una división binaria de la sociedad integrada por un “yo” y un “ellos”. El individuo “(...) no puede, ni procura, por otra parte, ocupar la posición del jurista o el filósofo, es decir, la posición del sujeto universal, totalizador o neutral.”(Foucault, 2000: 57).

Si bien se puede percibir una mayor afinidad ideológica de Foucault, respecto a esta última visión teórica del poder en relación a la hipótesis uno y dos, Edgardo Castro (2004) señala que el autor francés no termina adoptando dicha posición política. La razón de ello estriba en que si entendemos a la sociedad en términos de luchas permanentes entre uno y otros, desembocamos necesariamente en el estado de naturaleza hobbesiano donde la única alternativa posible es la sesión de la voluntad individual al soberano (a través de un contrato), a fines de evitar el estado de guerra permanente.

Una vez realizadas estas aclaraciones preliminares respecto a los puntos críticos de la analítica histórica occidental del poder, podemos centrarnos estrictamente en la postura Foucaultiana de gobierno. Foucault (2006) ha representado el estudio del poder, a partir del siglo XVI¹⁴, a través de las prácticas de gobernabilidad que modelan la subjetividad occidental. De acuerdo con el autor, el poder debe ser entendido como una forma de gobierno que consiste principalmente en el direccionamiento de conductas o modos de acción de los sujetos. Esta orientación de conductas por parte del Estado, no solo se da mediante formas de imposición-prohibición (como lo entendía la hipótesis represiva y jurídica del poder); sino también, a través de la inducción,

¹⁴ Siguiendo a Castro, podemos decir que el estudio de las diversas formas de gobierno se da a partir del S.XVI debido a dos fenómenos en cuestión: a) Surgimiento de los Estados Nacionales; y b). movimientos de dispersión y disidencia religiosa (2004).

ordenamiento y desaliento de conductas. En relación a esto, las relaciones de poder en sentido foucaultiano pueden ser entendidas como modos de acción que se ejercen sobre otros modos de acción (a través de técnicas, tácticas), en la que el cuerpo del sujeto se toma como objeto de poder.

Lo que pretende demostrar Foucault bajo estos modos de acción del individuo, son las relaciones de reversibilidad o bidireccionalidad del poder. Este es un punto sumamente importante respecto a la naturaleza del poder en Foucault, ya que el autor va a considerar necesaria para la existencia de relaciones de poder, la libertad de los individuos. “El poder se ejerce solamente sobre individuos libres que se enfrentan con un campo de posibilidades en el cual pueden desenvolverse varias formas de conducta, varias reacciones y diversos comportamientos” (Foucault, en Dreyfus y Rabinow, 2001:254). A razón de ello, aquel que sabe gobernar no lo hace bajo el ejercicio exclusivo de la imposición; sino también, bajo la inducción de modos de acción. “El poder transita por lo individuos, no se aplica a ellos” (Foucault, 2000: 38), al poder se lo puede sufrir, como también se lo puede ejercer. Esto mismo, permitirá sostener a nuestro autor que el poder en vez de ser visto como instrumento de coerción y represión permanente (sentido negativo del ejercicio del poder)¹⁵; debe ser estudiado como una positividad, como un espacio que produce determinadas formas de subjetividad, de realidad (dimensión productiva del poder) (Castro, 2004), en la que el consenso y la violencia no son más que meros mecanismos o instrumentos de ese poder.

Recapitulando, podemos decir que el gobierno como forma de ejercicio del poder, tiene como finalidad inducir determinados tipos de conductas o modos de acción. Estos modos de acción, tanto del que ejerce el poder como del sometido, pueden derivar en diversas alternativas de conducta, contestación o reacción por parte de aquel que es subordinado. Es decir, las relaciones de poder, en Foucault, son entendidas como libres (positividad del poder), de lo contrario estaríamos hablando de relaciones de dominación¹⁶.

A este punto de capital importancia para entender las relaciones de poder en Michel Foucault, es necesario agregarle una cuestión adicional que reviste gran interés en la analítica del gobierno foucaultiano. Nosotros habíamos comentado en los primeros párrafos que la crítica que Foucault (2000) le hacía a la concepción jurídica-liberal, tenía que ver con que presentaba una visión

¹⁵ Respecto a esto Foucault hace una aclaración. Si bien la libertad es una condición para la existencia de relaciones de poder, el poder hegemónico puede suponer la renuncia a la libertad, a fines de instrumentar mecanismos de imposición sobre los sujetos. (Dreyfus y Rabinow, 2001)

¹⁶ Para tomar un ejemplo de relaciones de dominación, Foucault (1992) cita la esclavitud, donde el individuo-esclavo no tiene margen para la contestación o reacción frente al estado de sumisión en el que se encuentra.

descendente del poder. Es decir, el poder era ejercido por el Estado o soberano a partir de la disposición legal que regulaba la base social. Esto ha llevado a diversas tradiciones teóricas, políticas y sociales a estudiar las relaciones de poder a partir del mismo Estado, bajo la regulación dicotómica de lo prohibido-permitido. Lo que pretende hacer Foucault es justamente lo contrario, es decir, estudiar las relaciones de poder no como la reproducción del ordenamiento legal del Estado (Castro, 2004); sino más bien, como luchas desde abajo (capilares, en sus extremos, que tienen lugar en la institución familiar, en la escuela en relación a como hacen uso de controles, instrumentos y lógicas de poder), transversales (que no se reducen a un país, una economía; sino que son generales), y anárquicas (que se perpetúan a lo largo de la historia). Tal como se puede observar, se intenta dar cuenta de una mecánica del ejercicio del poder a partir de sus formas sociales y no estatales, como condición necesaria para dar cuenta de procesos de subjetivación.

Por último, una vez realizada una introducción general acerca de las características más importantes del poder foucaultiano, creemos necesario centrarnos en aquellas *tecnologías políticas de vida propias del dispositivo disciplinario* (Foucault, 2004). Según manifiesta el autor en “Los anormales” (2000), la sociedad occidental a lo largo de su historia puede ser concebida bajo dos modelos claramente dicotómicos de gobierno de los cuerpos. A continuación presentaré escuetamente ambos modelos de gobierno, para introducirme de lleno en el concepto de normalización, característico de las sociedades disciplinarias:

a) *Modelo lepra*. Esta forma de gobierno presenta como característica más relevante la exclusión de aquellos individuos que son considerados por la sociedad como enfermos. A razón de ello, los sujetos eran confinados en una embarcación y trasladados a una isla desierta a fines de evitar el contagio y “purificar” la sociedad. Los leprosos, en su viaje de confinamiento más allá de los límites de la ciudad, de la sociedad, eran despedidos como muertos bajo rituales y ceremonias fúnebres.

b) *Modelo peste*. A partir del siglo XVIII, existe un cambio profundo respecto a las formas de gobierno imperantes hasta ese momento. El individuo “enfermo” va a dejar de ser visto como una amenaza que es necesario excluir, extraer de los límites de la ciudad, para ser sometido a un riguroso proceso de cuadrícula de los espacios, de registros de individualización, que persiguen como finalidad más importante la inclusión del sujeto “enfermo”, la resocialización de los “anormales”. Bajo este objetivo, se pretenderá potenciar la vida de los sujetos, maximizar la salud de los mismos, hacerlos económicamente productivos.

Es justamente en este traspaso de una forma de gobierno a otra, donde se pasa de la existencia de dispositivos de exclusión, rechazo y muerte, a tecnologías positivas del biopoder. “La

reacción a la peste es una reacción positiva; una reacción de inclusión, observación, formación de saber, multiplicación de los efectos de poder a partir de la acumulación de la observación y saber” (Foucault, 2000: 55). Este poder- saber determinará criterios de normalización a partir de los cuales se crearán límites difusos, flexibles, entre lo normal y lo patológico, donde operarán un conjunto de disciplinas (discursos) científicos que legitimarán el accionar político del especialista.

Este gobierno de la peste, ya no tendrá lugar bajo formas de ejercicio del poder represivo (negativas), característica de la sociedad de casta; sino que por el contrario, recaerá sobre los cuerpos individuales en su regulación microfísica (a través control familiar por ejemplo), para lograr del sujeto docilidad política y productividad económica. Lo que finalmente nos quiere decir Foucault, es que el objeto del poder a lo largo de la historia es el cuerpo físico, razón por la cual quienes creían que la corporalidad del sujeto estaría libre de coerciones y padecimientos con la abolición del suplicio, estaban equivocados. Con el desarrollo de estas tecnologías políticas de vida, la corporalidad sigue siendo objeto de poder a partir de la distribución del espacio, regulación de tiempos y diversas formas de examen y seguimiento detallado. El cuerpo de los sujetos, representa en Foucault, el registro palpable de las luchas y las formas en las que se entrecruzan el poder y el saber.

Una vez delimitado a modo introductorio el concepto de poder en Michel Foucault, creemos conveniente centrarnos exiguamente en diferentes representaciones corporales (que a su vez dan lugar a determinadas prácticas pedagógicas), que presenta la sociedad de principios del siglo XVIII en la conformación del cuerpo-máquina bajo la impronta de las sociedades disciplinarias.

3.1.2 Representaciones y prácticas corporales en George Vigarello. Introducción a la noción de cuerpo-máquina.

Se consideró necesario incluir el análisis que hace George Vigarello, en su trabajo *“Corregir el cuerpo”* (2005), ya que el mismo presenta un detallado recorrido histórico acerca de las representaciones, y consecuentes prácticas corporales, que tienen lugar en diferentes sociedades a partir del siglo XVII.

A razón de lo expuesto anteriormente, la utilidad teórica del trabajo propuesto por Vigarello radica en dos cuestiones. En primer lugar, a partir de las diversas representaciones y prácticas del cuerpo sobre las que da cuenta el autor, a lo largo de dos siglos, se pretende evidenciar las modificaciones que tienen lugar en la determinación de la figura corporal a lo largo del tiempo. Este no es un aspecto menor, ya que se tratará de demostrar que los cambios en las prácticas

corporales están fuertemente incididos por condiciones socio-históricas de representarse el cuerpo. En este sentido, el estudio del cuerpo a lo largo del trabajo de investigación, será entendido como una construcción simbólica, es decir, como producto social y cultural.

Además de ello, en segundo lugar se intentará señalar cómo a partir de las representaciones-prácticas del cuerpo, que advienen a mediados del siglo XVIII, se puede comenzar a conformar determinado estereotipo corporal que aún tiene vigencia en la actualidad como formador de subjetividad en el seno de las prácticas gimnásticas: El cuerpo disciplinado.

A continuación, se presentará un sintético análisis de la primera parte del trabajo de Vigarello, que se corresponde con tres momentos socio-históricos¹⁷ en los que las representaciones y prácticas corporales, dan lugar paulatinamente a la gestación de la anatomopolítica del cuerpo, propuesta por Michel Foucault (2004):

1). El Corsé preventivo.

De acuerdo a lo que Vigarello manifiesta, el corsé a lo largo del siglo XVII fue utilizado como un instrumento para “modelar” el cuerpo bajo preceptos de moralidad y urbanismo. En este contexto, en el que el cuerpo se entiende como pasivo y sujeto a formas de corrección externa, el corsé viene a representar un símbolo de rectitud y elegancia bajo los tratados de urbanidad vigentes en la época. En este sentido, el corsé responde a una función eminentemente social vinculado a las buenas costumbres en la que el cuerpo se representa como “cera”, sometido a rectificación externa “moralizante”.

2). Transición entre el corsé preventivo y el cuerpo-máquina.

Recién en el siglo XVIII surgen los primeros procedimientos de ortopedia corporal. Más precisamente Andry (1741), es quién comenzará a interrogarse acerca de cuestiones relativas al origen de las desviaciones presentes en posturas incorrectas para su consiguiente eliminación.

Este punto, resulta de gran importancia debido a que la medicina comienza a jugar un rol relevante respecto a la corrección de la figura corporal. Del análisis sistemático del mobiliario que utilizan los niños como determinante de actitud (distancia del mismo respecto a la mesa para que no presente una postura erguida, sillas que no tengan almohadillas para que el niño no se hunda en ellas, etc.), hasta la implementación de ejercicios que den lugar a la corrección de la

¹⁷ Los momentos históricos no están necesariamente vinculados con la división de prácticas y representaciones corporales propuestas por Vigarello (2005).

posición del cuerpo¹⁸, vemos un cambio radical respecto a la metodología corporal utilizada con anterioridad.

La implementación de ejercicios como rutina (que comienzan a implicar la realización de una serie de movimientos repetitivos) para corregir la posición corporal, presentan gran importancia respecto a lo que va a ser un cambio radical en los hábitos de corrección hasta entonces fijados. El ejercicio va a centrar en los músculos una labor indispensable, y tal como describe Vigarello “(El cuerpo) extrae más de si mismo un poder corrector, pero al precio de un esfuerzo hasta entonces inédito” (2005:24). Este esfuerzo “libertario” por desligar al cuerpo de influencias externas de modelación (corsé o la mano dominante del adulto), traerán aparejado paradójicamente mayor coerción y sometimiento.

Aunque los estudios de Andry (1971) marcan un punto de inflexión respecto a la forma de representar y corregir el cuerpo, los objetivos que se persiguen a través de estas técnicas son meramente estéticos. De acuerdo a Vigarello, Andry viene a representar la superposición de dos mundos: uno en franca extinción (cuerpo modelado mediante influencias externas); y otro por aparecer (la del cuerpo-máquina, cuya modelación radica en el disciplinamiento corporal, a partir del funcionamiento de su propio sistema orgánico).

3). *Cuerpo-máquina.*

Si bien el concepto de cuerpo-máquina fue introducido por primera vez por Michel Foucault (2004), para dar cuenta de un cambio de representaciones y prácticas corporales que estaban teniendo lugar con el desarrollo de dispositivos disciplinarios, se puede entrever en el trabajo de Vigarello (2005) la semejanza respecto a los análisis de la corporalidad foucaultiana. A razón de ello, se considera este apartado de enorme importancia para insertar posteriormente, y de manera más específica, la noción de anatomopolítica.

De acuerdo con Vigarello (2005), a mediados del siglo XVIII comienza a haber una marcada preocupación por cuestiones relativas a la degeneración, deformidad o desviaciones naturales de la especie humana que se traducen en despoblamiento y consecuencias negativas para una economía capitalista insurgente, de mano de la revolución industrial. Este argumento tiene lugar dentro de las teorías que se sitúan en correlato con la explicación de la evolución natural del hombre, a través de la historia natural humana, en la que al igual que los organismos vivos el hombre se encuentra sometido a una serie de cambios climáticos y alimenticios que determinan su presente involución o degeneración orgánica. Detrás de este argumento, transluce la preocupación de la época por instrumentar políticas que fomenten el desarrollo de saberes que

¹⁸ “Por ejemplo para evitar que la cabeza este en mala posición Andri propone “hacer caminar al niño con un objeto sobre la cabeza, cuidando de no dejarlo caer”. (Vigarello, 2005: 24)

no obstaculicen el libre desarrollo de la vida, asegurando el cuidado del lactante. Estas representaciones biopolíticas, marcadas por la degeneración o debilitamiento de la especie humana, se traducen en una pedagogía de cuidados corporales donde el cuerpo es llamado a ser la única fuerza que explota sus propias energías (no ya mediante modelaciones externas), en beneficio del propio bienestar fisiológico.

Otro aspecto de marcado interés, que se corresponde con el surgimiento de nuevas formas de representación corporal, se fundamenta a partir de manifestaciones de orden social. Los mismos presentaban una fuerte crítica a los estereotipos posturales de la pedagogía corporal tradicional, debido a que los consideraban bajo formas y actitudes aristocráticas, afeminadas y artificiales, deviniendo en la degeneración de la especie humana. A partir de ello, este nuevo saber va a instrumentar la implementación de actitudes más “rudas”, donde el esfuerzo, el sacrificio y el cuerpo sometido a pruebas permanentes durante el ejercicio físico, van a asegurar el correcto funcionamiento de los diversos dispositivos orgánicos.

Tal como se pudo apreciar someramente en los párrafos anteriores, las representaciones y consecuentes prácticas corporales, a mediados del siglo XVIII, comienzan a tener una significación totalmente distinta a la que se simbolizaba en anteriores sociedades. A continuación, expondré los que se consideran cambios fundamentales al respecto:

1). En primer lugar, los análisis de Vigarello (2005) dejan entrever, ya a partir del siglo XVII, un proceso de mayor racionalización de asuntos vinculados a la corrección de la figura corporal. La diferencia radica, en que es a mediados del siglo XVIII cuando definitivamente el saber científico se hace cargo del cuerpo a través de la sistematización de conocimientos propios de las ciencias médicas. Las representaciones y prácticas corporales comenzarán a estar presentes en los primeros tratados de higiene como dispensadores de normas, a inicios del siglo XIX.

Con la llegada de este último siglo, la actividad gimnástica se volverá rigurosamente planificada a través de una cuidadosa organización del espacio y una detallada serialización del tiempo. Estos procesos de racionalización de la rectitud-actitud de los sujetos pretenderán implementar una economía de los movimientos, cada vez más sometidos al cálculo de fuerzas y una mayor complejización en las combinaciones entre diferentes grupos musculares para la acción. En este contexto, tendrán lugar las máquinas¹⁹ para conducir y canalizar el movimiento durante el entrenamiento. Esta convergencia entre la ejercitación de grupos corporales precisos, durante

¹⁹ Vigarello (2005) menciona que en un primer momento, las máquinas tenían como principal finalidad, la de modificar determinados movimientos que no acompañarán al ideal de rectitud presente en aquella época. A razón de ello, las máquinas estaban orientadas a corregir desviaciones, mediante la delimitada orientación del movimiento.

una rutina de musculación, y la minuciosa serialización del tiempo darán origen a las primeras máquinas de musculación que harán más mecanizado y específico el movimiento de los entrenados, tal como se puede observar en los diferentes gimnasios de la actualidad.

2). En segundo lugar, y no menos importante, otro de los avances que tienen lugar definitivo en este periodo histórico, es que el cuerpo es llamado para que se corrija a sí mismo. El cuerpo descarga sus propias fuerzas, y es en el mismo cuerpo donde vamos a encontrar las posibilidades de equilibrio fisiológico y psíquico, no ya en pos de cuestiones relativas a las “buenas costumbres” o la moral urbana; sino más bien, al bienestar físico del sujeto. En este contexto, tienen lugar las denominadas “técnicas de autosugestión”²⁰ que pretenden que el individuo, en un examen de sí mismo, tenga conciencia de los mecanismos perceptivos que se ponen en juego a lo largo de la práctica gimnástica. Siguiendo a Vigarello, podemos decir que las técnicas de autosugestión se componen de dos mecanismos o dimensiones. Por un lado, la dimensión física (que tiene como finalidad más relevante la del fortalecimiento muscular), y por el otro; y más importante aún, la psíquica, que se refiere a la toma de conciencia por parte del entrenado “(...) sobre todos los elementos perceptivos que acompañan el movimiento y las actitudes” (Vigarello, 2005: 223). Este tipo de actitudes será observado, en los diferentes entrenados, cuando los mismos se concentran en la tensión muscular (y consiguiente sensación de fatiga), que debe presentarse en determinada zona muscular sobre la cual se ejerce la fuerza.

Dicho dispositivo, le garantizará un funcionamiento y rendimiento más eficiente de los movimientos que involucra la actividad en cuestión a medida que el entrenado transcurre más tiempo en un gimnasio. Este punto, no solo da cuenta del cambio que se instrumenta en la pedagogías de corrección y seguimiento del cuerpo; sino que también, nos aleja cada vez más de la necesidad de entender la construcción de subjetividades gimnásticas, en el contexto de la existencia de fuertes influencias externas (como la del corsé preventivo en un primer momento, y la del profesor, posteriormente).

A razón de lo anteriormente expuesto, se puede decir que a fines del siglo XVIII la transmisión de normas de rectitud y postura tendrá lugar en un contexto de mayor racionalización de las cifras, en la determinación de los criterios de “normalidad”; como también, en el cálculo más eficiente y detallado del movimiento corrector. En este sentido, el cuerpo del sujeto estará “libre” de coerciones externas que lo opriman, pero sometido simultáneamente a cuadrículas espacio-temporales que lo modelan y coercionan más sutil y profundamente.

²⁰ Este tipo de prácticas autosugestivas, serán abordadas en un mayor nivel de detalle a lo largo del apartado 4.2.1: El entrenamiento de musculación como actividad autosugestiva.

Por último, resta decir que se ha creído conveniente arribar hasta los primeros análisis de Vigarello, de principios del siglo XIX, debido a que a partir de la constitución del individuo-máquina tendrá lugar lo que Foucault denomina la Anatomopolítica del cuerpo humano. Dicho seguimiento, nos permitirá observar detalladamente como se va gestando, a partir de procesos de racionalización, una lógica microfísica de vida caracterizada por la delimitación planificada de espacios y la descomposición cada vez más detallada y ordenada del tiempo.

3.1.3 La noción de anatomopolítica Foucaultiana.

La *anatomopolítica*, como tecnología política de vida, tiene su origen en el siglo XVIII a partir de la necesidad de un mayor control y fuerte disciplinamiento del cuerpo para su incorporación al incipiente aparato de producción capitalista, que exigía estándares óptimos de productividad que implicaban, a su vez, una mayor organización del espacio y el tiempo en las fábricas. De ello, resulta el surgimiento de complejos dispositivos micropolíticos que operan capilarmente, minuciosamente en diferentes instituciones de la sociedad, teniendo como objetivo más relevante la configuración del *cuerpo como máquina* (Foucault, 2004), a través del cual el mismo se educa, transforma, corrige y manipula a fin de que constituya una entidad políticamente dócil y económicamente productiva.

Esta permanente subordinación de la corporalidad a la relación de “docilidad-utilidad”, es posible mediante el desarrollo de disciplinas. Las mismas fijan criterios de normalización, a través de la constitución de saberes específicos, dando lugar a un sistema de castigos y recompensas que tienen como principal finalidad la gratificación o sanción del sujeto, según se considere su desempeño más cercano o alejado a lo normal. En este sentido, Foucault asocia la sanción normalizadora a un medio utilizado para la penalización, y posterior encauzamiento o corrección de la conducta para la reinserción social del individuo. Esta inclusión social del sujeto, que a partir de ahora comenzará a darse bajo la rigurosa administración del poder de vida, tiene su correlato en la extensión de la institución disciplinaria a la sociedad total. Es decir, la planificación para el disciplinamiento de los individuos deja de ser exclusivo o propio de las instituciones de encierro clásicas (prisión, hospital psiquiátrico, servicio militar), pasando a extenderse (mediante control y ejercicio del Estado) a la sociedad global.

Tal como mencionamos con anterioridad, esta economía política de vida que recae sobre el cuerpo de los individuos se expande a lo largo de la sociedad total, durante el siglo XVIII, a partir de los siguientes cambios:

1) Disciplinas como lógica de inclusión.

En primer lugar, lo mencionado con anterioridad hace referencia a una “inversión funcional” del concepto de disciplina que comienza a tener vigencia a partir del siglo XVIII. Foucault señala que en una primera instancia tuvo lugar la denominada *disciplina-bloqueo* (Foucault, 2004), que perseguía como finalidad más importante anular, neutralizar el peligro, es decir, desempeñaba una función social claramente negativa y de excepción: encerrar a aquellos individuos que estuvieran al margen de lo socialmente aceptado o legítimo.

Es a partir del siglo XVIII, donde tiene lugar la emergencia de dispositivos disciplinarios propios de la *disciplina-mecanismo* (Foucault, 2004). La misma, va a tener como finalidad más importante la de fomentar una lógica de inclusión social (de resocialización) de aquellos sujetos que se consideren “anormales”, a fin de que los mismos sean económicamente útiles y políticamente dóciles.

2) Desinstitucionalización de los controles disciplinarios.

Tal como se mencionó con anterioridad, los mecanismos de control disciplinario dejan de ser exclusivos de instituciones clásicas de encierro, desplazándose también a la sociedad abierta, a los espacios “libres” de la misma. A partir de este momento, operará el seguimiento, evaluación y resocialización de aquellos elementos considerados “anormales” de la población. En este sentido el Estado jugará un rol determinante en la vigilancia de sus ciudadanos.

3) Surgimiento de la policía como dispositivo de disciplinamiento.

Esta nacionalización de los dispositivos de disciplina, se ve reflejada en la emergencia de la institución policial. Esta entidad tendrá como función más relevante controlar y hacerse cargo de los detalles, la minucia, lo más elemental y pasajero del cuerpo social debiendo responder a una infrapenalidad. De ahí, que su función resulte ser sumamente compleja ya que extiende una red intermedia entre el Estado y los micro espacios sociales que responden a la regulación de los aspectos más capilares del poder.

Este es pues el surgimiento de las *sociedades disciplinarias* (Foucault, 2004), presentes en diferentes esferas de nuestra vida, que atraviesan lo más íntimo de nuestra subjetividad. Bajo esta lógica disciplinaria, ya no exclusiva de las instituciones de encierro, tiene lugar el estudio de la anatomopolítica en las prácticas de musculación en diferentes gimnasios de la ciudad de Córdoba. En prácticas y espacios de tiempo libre, donde se ponen en juego mecanismos disciplinarios en la conformación de determinados tipos de subjetividad-cuerpo.

Por último, y antes de adentrarnos en los componentes concretos de esta economía microfísica de vida, se creyó conveniente caracterizar la “tecnología disciplinaria” siguiendo a Dreyfus y Rabinow (2001:183), de la siguiente manera:

- Una colonización de formas de poder ya existentes, y no el reemplazo de estructuras de poder ya presentes en la sociedad.
- Invisibilización del poder disciplinario, en el que a partir del juego, de la mirada es utilizada como una herramienta que pretende el control permanente, y posterior introyección de la norma por parte del individuo.
- Opera directamente sobre el cuerpo, como objeto a ser analizado, separado, regulado en cada uno de sus movimientos y partes. Se trata más bien de una “microfísica” del poder, de las partes, de la minuciosidad para su control y disciplinamiento exhaustivo.
- Establecimiento de una “micropenalidad”, acompañando por formas de “contabilidad penal”, que garantizan un seguimiento exhaustivo, meticuloso del desempeño individual. En este sentido, las “ciencias sociales” juegan un rol fundamental en lo que a seguimiento y evaluación de la minuciosidad del individuo-cuerpo, se refiere.

Una vez realizado análisis general de las tecnologías disciplinarias, como formas de seguimiento, evaluación y encauzamiento de la conducta, se propone profundizar aun más el estudio en los componentes básicos de la anatomopolítica. En la tercera parte de “Vigilar y Castigar” (2004), Foucault hace referencia a las diferentes dimensiones del entrenamiento y sumisión del cuerpo que integran esta tecnología política de la vida, y que serán tenidos en cuenta a la hora de ubicar las manifestaciones de la anatomopolítica en las prácticas de musculación²¹. Este texto, no solo tiene importancia respecto a cuestiones metodológicas, que nos permitirán observar detalladamente la aplicabilidad de diferentes dispositivos de disciplinamiento; sino también, la presentación teórica que Foucault hace de cuerpo como entidad regulada por tecnologías microfísicas de cuadrícula espacial y descomposición temporal.

A grandes rasgos, consideramos que las diferentes dimensiones de la anatomopolítica, a observar en las prácticas de musculación, se pueden agrupar de la siguiente manera:

- **espaciales**, dentro de la cual encontramos la distribución del espacio propiamente dicho u organización de determinadas zonas en el seno de la sala de musculación;

²¹ Se tomará como texto base para la descripción de la anatomo-política en un gimnasio “Vigilar y Castigar” (2004), ya que el mismo constituye una descripción exhaustiva y sistemática de los componentes que la integran.

- **temporales**, presente en el control de la actividad y organización de la génesis, como forma de organizar y coordinar las prácticas de musculación.

Distribución espacial: se refiere a la distribución de los individuos en un espacio segmentado, dividido en zonas, homogéneo, para su control permanente y meticuloso. Tiene como finalidad más relevante evitar grandes agrupaciones de personas, la “proximidad sensual”, la multitud. A razón de ello el sujeto es aislado, separado del resto, para su observación y disciplinamiento detallado en tanto individuo atomizado y fragmentado.

En base a lo expuesto con anterioridad se pueden presentar las siguientes técnicas disciplinarias espaciales²²:

- **Clausura:** Foucault lo define como, “(...) la especificación de un lugar heterogéneo a todos los demás y cerrado sobre si mismo” (2002: 145), protegido de la monotonía y atomización disciplinaria.
- **División de zonas;** consistente en la división de sectores, en el que cada individuo ocupa un lugar determinado, correspondiendo un solo individuo por lugar asignado (evitar trabajos en grupo o colectivos) pero de funcionamiento general conjunto. Este tipo de técnica, presenta características *celulares* (2004) de la disciplina ya que permiten por un lado, un seguimiento exhaustivo del individuo, constantemente vigilado, recompensado o castigado (acorde a su desempeño), y por otro lado; la soledad característica de esta técnica como instrumento de encuentro con el cuerpo y alma.
- **Emplazamientos funcionales;** que presentan como finalidad más importante, además del estricto y permanente control del individuo, crear un espacio productivo o útil, donde las potencialidades del individuo sean aprovechadas al máximo.
- **Rango;** como espacio fuertemente jerarquizado, como lugar que se ocupa en una serie, en una clasificación. Dicho lugar esta determinado de acuerdo a un sistema de castigos y recompensas.

Estas técnicas, para Foucault permiten forjar una individualidad *celular*, en el que el sujeto ocupa un lugar espacial determinado, útil, homogéneo, aislado del resto y en correlato con su desempeño. El autor, manifiesta la importancia de la distribución del espacio como una técnica que posibilita:

“(...) organizar las celdas, los lugares y los rangos, fabrican las disciplinas espacios complejos: arquitectónicos, funcionales y jerárquicos a la vez. Son unos espacios que establecen la fijación y permiten la circulación; recortan segmentos individuales e instauran relaciones operatorias; marcan

²² Cabe destacar que la presentación de las diferentes tecnologías disciplinarias, tanto espaciales como temporales, se realizará a fines de lograr una mayor especificad en la descripción teórica de los dispositivos, lo cual no implica necesariamente que alguno de ellos sea dejado de lado a lo largo del trabajo de campo.

lugares e indican valores; garantizan la obediencia de los individuos pero también una mejor economía del tiempo y de los gestos. Son espacios mixtos: reales, ya que rigen la disposición de los pabellones, de salas, de mobiliarios; pero ideales, ya que se proyectan sobre la ordenación de las caracterizaciones, de las estimaciones, de las jerarquías". (2004: 151)

Tal como pudimos observar, podemos decir a grandes rasgos que son dos las consecuencias biopolíticas, de los dispositivos de disciplinamiento espacial, que se pretenden lograr a partir de la conformación de una estructura arquitectónica determinada. Por un lado, la organización de un espacio permanentemente vigilado (juego de la mirada), y por el otro; a partir de la división de zonas o sectores jerarquizados, con el objeto de establecer individualidades atomizadas, fragmentadas y jerarquizadas como colorario de la conformación de cuerpos-máquina.

- **Organización del tiempo**

1. Control de la actividad. Entendido como la utilización lo más exhaustiva y eficientemente posible del tiempo. Representan el tiempo íntegramente útil, el aprovechamiento puntilloso de cada instante.

- *Empleo del tiempo*; que consiste en el establecimiento de ritmos y actividades regulares para un aprovechamiento mas eficiente del tiempo, en el que el cuerpo no esta sometido a ningún tipo de distracción. Los procedimientos básicos del empleo del tiempo son el establecimiento de ritmos, obligar al individuo a la ocupación a espacios determinados y regular los ciclos de repetición (exactitud, aplicación y utilidad).

- *Elaboración temporal del acto*; definido como un esquema anatomo-cronológico del comportamiento en el que el acto y sus movimientos quedan descompuestos en sus diferentes formas: duración, amplitud y dirección. Foucault, lo define los efectos de dicho dispositivo de la siguiente manera:

“El acto queda descompuesto en sus elementos; la posición del cuerpo, de los miembros, de las articulaciones se halla definida; a cada movimiento le están asignadas una duración; su orden de sucesión está prescripto. El tiempo penetra el cuerpo y con el todos los controles minuciosos del poder” (2004: 156).

- *Correlación del cuerpo y del gesto*. La actitud global del cuerpo y el gesto deben estar estrechamente vinculados como condición de eficiencia y rapidez, en el que un buen empleo del cuerpo es sinónimo de un buen empleo del tiempo, donde nada debe quedar librado al azar, ocioso e inútil.

- *Articulación cuerpo-objeto*; que consiste en las relaciones que debe presentar un cuerpo disciplinado con el objeto del que hace uso (arma, maquina, instrumento).

- *Utilización exhaustiva*. Esta técnica hace referencia a la utilización de cada instante disponible de la manera más eficiente, a fin de que pueda extraerse un mayor beneficio del mismo. A esta técnica Foucault le denomina *economía positiva del tiempo* (2004).

El control de la actividad presenta como finalidad más relevante, la de forjar una individualidad *orgánica* (2004), para un aprovechamiento lo más eficiente posible del tiempo.

2. Organización de la génesis. Este procedimiento hace referencia a un seguimiento detallado, puntual de las series lineales de tiempo. Esta descomposición minuciosa del tiempo tiene como objetivo más importante, el un control detallado e intervención puntual en cada serie de tiempo, para su corrección y, posterior, complejización del ejercicio (carácter evolutivo).

Los cuatro procedimientos que involucra la organización de la génesis son:

- “Dividir la duración en segmentos sucesivos o paralelos, cada uno de los cuales debe llegar a un término especificado” (Foucault, 2004: 162)
- “Organizar estos trámites de acuerdo a un esquema analítico” (Foucault, 2004: 162) (de acuerdo a un nivel de complejidad creciente)
- “Finalizar estos segmentos temporales, fijarles un término marcado por una prueba que tiene por triple función, indicar si el sujeto ha alcanzado el nivel estatutario, garantizar la conformidad de su aprendizaje con el de los demás y diferenciar los dotes de cada individuo” (Foucault, 2004:162).
- “Disponer de series de series” (Foucault, 2004: 162); en el que series generales se subdividen a su vez en otras series más particulares, y así sucesivamente.

Respecto a esta forma de diagramar el tiempo, podemos decir que las técnicas propias de la organización de la génesis posibilitan el surgimiento de una individualidad *genética*, en la que los actos emprendidos por el sujeto resultan ser detalladamente descompuestos para su control estricto (Foucault, 2004).

Por último, se puede decir que para Foucault debe existir un sistema que garantice el correcto desempeño, por parte de los sujetos, de las dimensiones anteriormente mencionadas para constituirlo en un individuo políticamente dócil y económicamente productivo. A razón de ello, enunciaré a continuación los que integran para Foucault *medios del buen encauzamiento* (2004):

- **Vigilancia jerárquica.** Este dispositivo tiene como finalidad coaccionar al individuo mediante el juego de la mirada. El mismo supone un entramado arquitectónico

particular, que garantiza la vigilancia permanente del sujeto para su posterior encauzamiento.

La vigilancia jerárquica es un dispositivo de gran importancia, ya que permite al individuo la introyección de la norma, a partir de la suposición de que esta siendo vigilado constantemente.

- **Sanción normalizadora.** De carácter correctivo, este dispositivo presenta como fin el de reinsertar socialmente al individuo, que está mas allá de los límites de lo que establecen las reglas como “normal”. El encauzamiento del sujeto se da a partir de una serie de castigos en el orden de ejercicios (aprendizaje intensificado, varias veces repetido) que pretenden comparar, jerarquizar y homogeneizar los comportamientos. La sanción normalizadora, como dispositivo de poder, siempre supone la existencia de un saber que la legitime y fundamente.
- **Examen.** El examen es una técnica que supone la combinación entre la vigilancia jerárquica (“juegos de la mirada” como forma de ejercitar el poder) y la normalización (a partir del registro documental, que supone el seguimiento, comparación y clasificación de cada “caso” para la normalizar al sujeto). En este procedimiento, según Foucault “(...) vienen a unirse la ceremonia de poder y la forma de la experiencia, el despliegue de la fuerza y el establecimiento de la verdad” (2004: 189). Este aporte resulta sumamente importante, ya que el autor va a ver en el examen la superposición del poder y saber determinado por las disciplinas de la época.

3.2 Noción de tiempo libre en Norbert Elías.

Tal como indicamos al inicio del trabajo de investigación nos centraremos en las prácticas de musculación como actividad de propia del fitness, dentro de los gimnasios de la ciudad. Concebir las prácticas de musculación dentro del repertorio de actividades que se enmarcan dentro de las experiencias del fitness, implica necesariamente entenderla como una actividad de tiempo libre. A razón de ello, consideramos relevante detallar algunos puntos sobre la conceptualización que instrumenta Norbert Elías sobre tiempo libre, ya que representan de gran valor para delimitar nuestro objeto de estudio: las prácticas de musculación.

Se cree conveniente centrarse en la posición conceptual de Norbert Elías (1995) acerca del tiempo libre, ya que marca diferencias teóricas de gran importancia respecto a lo que se viene

presentando dentro de la literatura clásica de la sociología en relación a esta temática (Anderson, 1965; Sebreli, 1970). Los puntos que Elías decide reexaminar en su trabajo, “Deporte y ocio en el proceso de civilización” (1995), en relación al tiempo libre son los siguientes:

- Dentro de los análisis sociológicos clásicos en relación a dicha temática, siempre se asocia al tiempo libre (sobre todo al ocio) como una actividad secundaria o subordinada al trabajo, visto este último como un deber moral y una actividad socialmente relevante/positiva (“actividad real”). En tanto, el ocio es recluido a una dimensión meramente placentera, ocupando una escala nominal de valores más baja en las sociedades industriales (“actividad irreal o fantasía”), respecto al trabajo asalariado.
- En segundo lugar, resulta relevante el planteo que propone Elías para diferenciar la noción de ocio a la de tiempo libre, en la que la primera representa solo un espectro de la segunda. De acuerdo con el autor, a lo largo de los estudios realizados sobre la temática, dentro de la tradición teórica clásica de la sociología se intercambian los conceptos de tiempo libre y ocio como si tuvieran el mismo significado.
- Otro punto de gran importancia resulta ser aquel en el que es común encontrar dentro de la literatura sociológica, al ocio como aquella actividad de relajación que permite “liberar tensiones” propias del trabajo asalariado. Este ítem reviste vital importancia ya que según la posición de Elías, el ocio va a ser un espacio donde el individuo cree nuevas tensiones agradables/positivas y manifieste abiertamente sus emociones extremas más elementales (jubilo, alegría, tristeza, etc.).

Cabe aclarar, que en este trabajo el gimnasio no será visto como un espacio donde se creen tensiones “agradables” (ocio); sino por el contrario, enmarcaremos las prácticas de musculación en relación con actividades rutinizantes y repetitivas para sus entrenados. A razón de ello, no entenderemos las prácticas de musculación como actividades de ocio.

Una vez realizadas algunas aclaraciones conceptuales acerca de la noción de tiempo libre y ocio, se considera necesario realizar un somero repaso por los aspectos más relevantes vinculados “al proceso de civilización”, propuesto por Elías (1995), dentro del cual se enmarca la noción de tiempo libre. El autor, concibe a las sociedades avanzadas como estructuras que presentan un fuerte control social sobre el individuo a partir del cual el mismo internaliza normas, volviéndose su accionar sobre la realidad prácticamente automático. Esta automatización se traduce en el autocontrol personal de las emociones más fuertes, ya que su

manifestación espontánea, irreflexiva y elemental (pública o privada) está socialmente mal vista.

Dichas restricciones emocionales cubren no solo actividades ocupacionales asalariadas; sino también, gran parte de las actividades de tiempo libre debido a una fuerte rutinización²³ y consecuente control social, personal y público de los afectos en el seno de las mismas. La rutinización o des-rutinización de las actividades, que necesariamente implican el mayor o menor control de las emociones del individuo, da lugar a diferentes *espectros del tiempo libre*²⁴ (Elías, 1995):

1. Rutinas de tiempo libre

- Satisfacción rutinaria de las necesidades biológicas y cuidado del propio cuerpo.
- Rutinas de la casa y de la familia.

2. Actividades intermedias de tiempo libre tendientes principalmente a satisfacer necesidades recurrentes de orientación y/o autorrealización y expansión.

- Trabajo voluntario privado realizado principalmente para otros.
- Trabajo privado realizado principalmente para uno mismo, de naturaleza relativamente seria y a menudo impersonal.
- Trabajo privado realizado principalmente para uno mismo, de naturaleza más ligera y que plantee menos exigencias.
- Actividades religiosas.
- Actividades de orientación de naturaleza más voluntaria, menos controlada socialmente y a menudo causales.

3. Actividades recreativas (ocio)

- Actividades puro o principalmente sociales.
- Actividades “miméticas” o de juego.
- Actividades recreativas varias menos especializadas, en su mayoría de agradables índole des-rutinizadora y con frecuencia multifuncionales.

²³ Elías entiende por rutinas a “los canales recurrentes de acción, impuestos por la interdependencia de unos y de otros, y que a su vez imponen sobre el individuo un alto grado de regularidad, constancia y control emocional en la conducta y que bloquean otros canales de acción aún cuando correspondan mejor al estado de ánimo, los sentimientos y las necesidades emocionales del momento” (1995: 95).

²⁴ La denominación de espectro tiene que ver para Elías (1995), con que las diferentes actividades de tiempo libre no se presentan necesariamente de manera pura; sino más bien, en forma de híbridos en el que los límites entre una y otra son difusos, dando lugar a diferentes tipos de actividades mixtas.

Tal como se puede apreciar en la tipología antes presentada, existen diferentes tipos de actividades dentro del espectro de tiempo libre, las cuales se pueden agrupar en dos grupos claramente delimitados:

- ***Actividades recreativas:***

Elías (1995) presenta el ocio como actividad recreativa exclusiva, donde en mayor o menor medida dependiendo de la actividad que se realiza, los controles sociales se caracterizan por ser más flexibles o estar más relajados. Esto permite al individuo lograr un efecto catártico o curativo caracterizado por la manifestación abierta de emociones (muchas veces contrapuestas, como júbilo y tristeza) dentro de límites socialmente aceptables²⁵.

Evidentemente este tipo de actividades al estar des-rutinizadas y al presentarse en estructuras que se caracterizan por ser fuertemente despersonalizadas, suponen una fuerte dosis de inseguridad. Es en esta inseguridad o riesgo donde justamente radica el aspecto más placentero o catártico del ocio, que responde a cuestiones meramente subjetivas, parcialmente libre de restricciones.

- ***Actividades no recreativas:***

A la descripción del tiempo libre realizada con anterioridad, resta agregar las actividades no recreativas que son de interés particular en este trabajo para definir las prácticas de musculación, dentro del gimnasio como institución de tiempo libre.

Como menciona Elías, las actividades no recreativas (no necesariamente las vinculadas al trabajo asalariado), a diferencia de las de ocio, presentan en mayor o menor medida fuertes controles o restricciones emocionales a razón de la fuerte rutinización de las mismas. Tal es el caso del gimnasio donde los individuos desempeñan una actividad marcadamente estandarizada y repetitiva, no logrando la distensión de controles sociales característicos del “proceso de civilización” (1995). Es decir, se considera a los gimnasios como instituciones atravesadas por fuertes relaciones microfísicas y globales de poder que darán lugar a la no autonomía del individuo en su actividad de tiempo libre, tornándose las prácticas de musculación en actividades físicas-psíquicas rutinarias y fuertemente modeladas por controles sociales.

²⁵ Que las actividades recreativas, como instancia para la liberación abierta de emociones, estén enmarcadas dentro de normas socialmente legítimas es sumamente relevante para el ejercicio del control en las sociedades actuales enmarcadas dentro del “proceso civilizatorio”. Resulta de esto, que el componente “mimético” de las actividades recreativas es el que asegura que las mismas, en su realización, no traigan aparejado una instancia de posible peligro personal o colectivo, que exceda a las normas sociales convencionales (Elías, 1995).

Este tipo de actividades además de coartar la espontánea manifestación emocional del individuo, se caracterizan por presentar un alto grado de compulsión social y bajos niveles de elección individual. Tal como se puede apreciar, las funciones de las actividades no recreativas se reducen a “funciones para otros”, donde la voluntariedad individual queda reducida a la consecución de un objetivo grupal sujeto a restricciones.

Una vez delimitadas las nociones básicas propuestas por Norbert Elías (1995), creemos conveniente definir más en detalle las prácticas de musculación enmarcadas en la lógica del fitness, como experiencia de tiempo libre.

3.2.1 Definición de las prácticas de musculación en el seno del fitness.

El presente apartado nos permitirá entender cabalmente a que nos referimos con prácticas de musculación. Las mismas, tal como se viene mencionando hasta este momento serán significadas bajo la experiencia del fitness como espacios de tiempo libre moderno. En primer lugar, consideramos pertinente definir concisamente el fitness como actividad física-psíquica característica de las sociedades occidentales modernas, para posteriormente presentar las prácticas de musculación, que hemos decidido abordar como objeto de estudio, dentro de dicha experiencia de vida.

El fitness surge como práctica en los EEUU, en la década del setenta, debido a la progresiva preocupación de los gobiernos por contrarrestar enfermedades características de las sociedades actuales, como ser problemas cardiovasculares (arteriosclerosis, infarto al miocardio, hipertensión o apoplejía) e inconvenientes en la zona lumbar. Dichas dolencias, están íntimamente ligadas a condiciones de sedentarismo (propio a las de condiciones de trabajo y tiempo libre moderno), malos hábitos alimenticios (consumo de grasas y azúcares) y estrés²⁶. A razón de lo anteriormente expuesto, el fitness está orientado a que sus entrenados tengan acceso a un estilo de vida más saludable desde el punto de vista físico, psíquico y estético, resultando indispensable el cumplimiento de los siguientes dos objetivos (Howley-Don Franks, 1995):

I). *Disminuir los factores de riesgo* que puedan llegar a ocasionar problemas de salud. Tal como se puede observar este objetivo está íntimamente relacionado con una idea de prevención de enfermedades, contrarrestando posibles factores de riesgo en las sociedades modernas (tabaquismo, alcohol, estrés, alimentación insalubre, etc.).

²⁶ En este sentido, el gobierno de la ciudad de Córdoba, no ha sido una excepción, tal como vamos a observar en la ordenanza municipal de la ciudad. Este punto resultará sumamente relevante, ya que se pretenderá demostrar como políticas generales de Estado, regulan el funcionamiento de los gimnasios indagados, bajo una lógica biopolítica.

II). *Mantener una base de salud física positiva*. Este objetivo resulta ser sumamente importante, ya que el fitness no se reduce exclusivamente, a una mera práctica de prevención de enfermedades (salud); sino que también, pretende lograr estándares óptimos de vida a partir de la realización de ejercicios físicos aeróbicos (también denominado fitness cardio-vascular) y anaeróbicos (musculación). Cabe recordar, que en el presente trabajo de investigación, nos centraremos exclusivamente en las prácticas anaeróbicas o de musculación.

Otro aspecto que resulta relevante remarcar, tiene que ver con que el fitness pretende lograr un seguimiento detallado de cada uno de sus entrenados a fines de responder a sus expectativas en cuanto a la búsqueda de una mejora en la calidad de vida. Respecto a esto, variables como la edad, sexo y afecciones físicas del entrenado se tornan centrales a la hora de diseñar un programa de ejercicios físicos que optimicen el bienestar del cliente. Este seguimiento y control específico del entrenado sería inútil, de no servirse el fitness, de diversos conocimientos propios de las disciplinas médicas como ser la kinesiología, la nutrición y la psicología en aras de lograr un equilibrio entre cuerpo-mente (Colado Sánchez, 1995).

Tal como se pudo observar anteriormente, hemos presentado una primera definición general del fitness a partir de la cual daremos sentido a las prácticas de musculación. Además de ello, un punto que resulta sumamente importante destacar, tiene que ver con que el fitness como práctica corporal presenta una serie de representaciones y experiencias corporales que significan determinado estereotipo de cuerpo. Al respecto Maria Inés Landa (2005: s/p), en su análisis de publicaciones de revistas propias de la disciplina, sostiene que la filosofía fitness persigue una postura marcadamente erguida y esbelta que pretende dar seguridad y autocontrol a las acciones y actitudes emprendidas por los entrenados. Dicha disposición postural de equilibrio en el propio cuerpo, según manifiesta la autora, está atravesada por nociones de evolución, progreso y un cuerpo que se presenta como permanentemente joven y atlético.

El planteo realizado por Landa coincide marcadamente con el propuesto por Vigarello (2005), a partir de cual podemos inferir una determinada disposición postural (corporal) propia del fitness. Según este último autor, bajo la reivindicación de representaciones posturales propias del evolucionismo, tiene lugar en el siglo XIX “el discurso sobre la rectitud” en las prácticas gimnásticas que responde a una retórica especializada, recalando la importancia de la espalda erguida y el estómago no prominente²⁷. Este tipo de discursos, como veremos más adelante, pueden apreciarse de manera notoria en los diferentes gimnasios observados a lo largo del trabajo de investigación. La importancia que reviste el cuidado de la espalda resulta ser

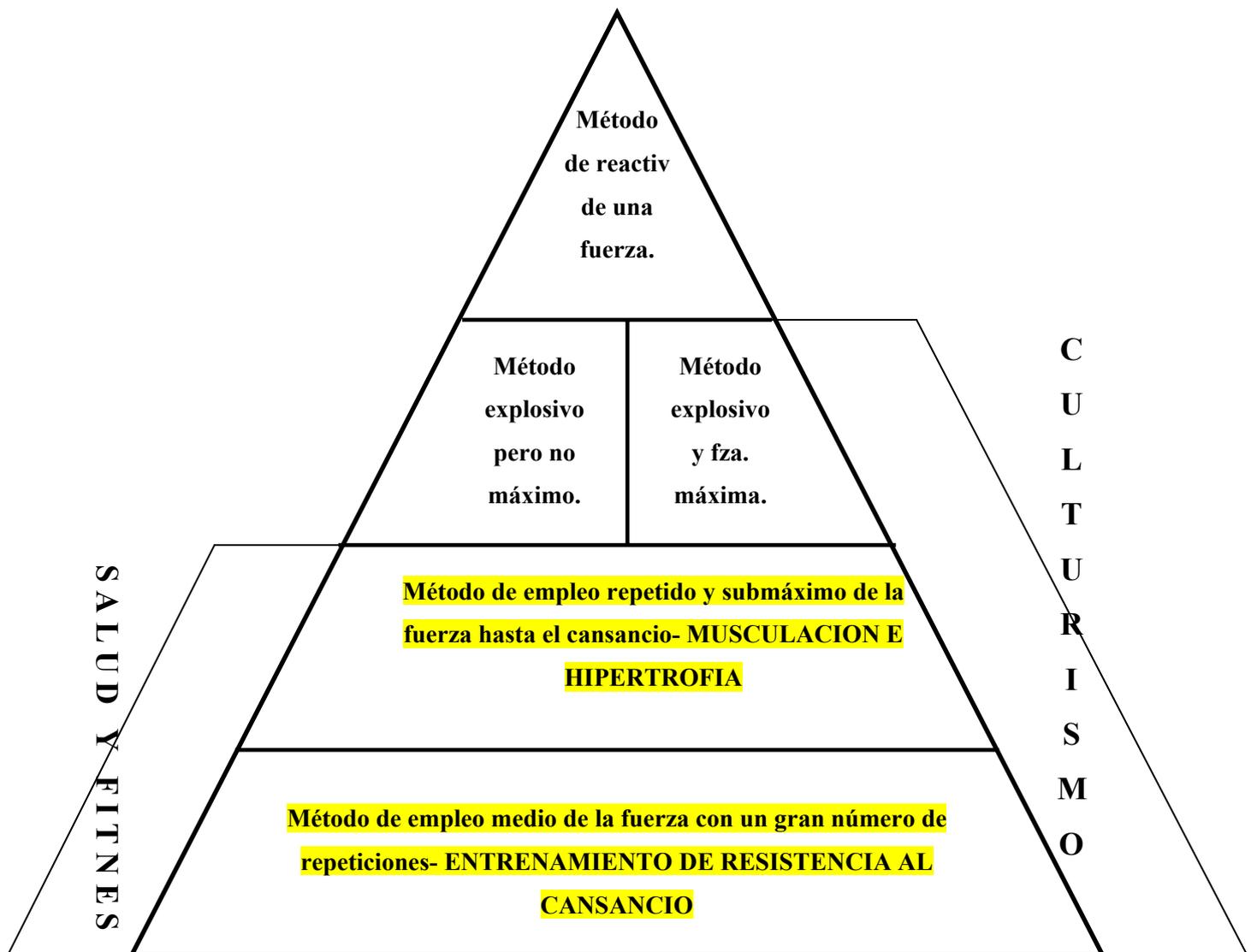
²⁷ Este tipo de prácticas y representaciones posturales, están íntimamente vinculadas al discurso propio de la rectitud militar, a fines de tomar recaudos higienistas (cuidado de los pulmones, comidas e importancia de la acción muscular) (Vigarello, 2005).

fundamental para la correcta realización del gesto técnico, a fines de evitar lesiones e tornar más eficiente la realización del ejercicio.

En segundo lugar, una vez definido el fitness como filosofía que busca lograr estándares óptimos de vida, se consideró pertinente categorizar como objeto de estudio las prácticas de musculación presentes en un gimnasio. A estos fines, se pretendió dar cuenta como al interior de dichas prácticas de tiempo libre operan tecnologías políticas de vida a partir de la organización y distribución de dispositivos disciplinarios espaciales y temporales. A razón de ello, centraremos nuestro análisis en como se cuadrícula el espacio al interior de las diferentes salas de musculación, y como se organiza y descompone el tiempo para la conformación de sujetos disciplinados.

Siguiendo a Howley y Don Franks, en el “Manual de técnico en salud y fitness” (2005) podemos agrupar las actividades de musculación, propias de dicha filosofía de vida, en dos grandes grupos:

- **Actividades de fuerza muscular**, definidas como “(...) la máxima cantidad de fuerza que puede ejercer un músculo” (Howley y Don Franks, 2005: 216). Generalmente este tipo de entrenamiento está asociado a un notorio incremento de la masa muscular o hipertrofia (debido al engrosamiento de las fibras musculares). Tal como veremos más adelante, el desarrollo de actividades de fuerza muscular conllevan una gran carga (peso a levantar) y un número de repeticiones bajo (cantidad de veces que se ejecuta el movimiento).
- **Actividades de resistencia muscular**, entendidas como “(...) la capacidad de un músculo para ejercer una fuerza repetidamente durante un periodo de tiempo” (Howley y Don Franks, 2005: 216). Este tipo de entrenamiento, mas asociado al fitness, supone una menor resistencia anaeróbica debido a la realización un mayor número de repeticiones, con cargas constantes.



Fuente: "Fitness en las salas de musculación" (Colado Sánchez, 1996)

Más allá de las diferencias anteriormente señaladas entre una y otra, existe una correlación positiva de las mismas, en el sentido que el aumento de una de ellas trae aparejado necesariamente el incremento de la otra. A lo largo del trabajo de investigación, centraremos nuestro análisis en estas dos formas de entrenamiento de la fuerza que tienen como finalidad lograr objetivos en el marco de la salud y el fitness.

A las dos formas de entrenamiento antes mencionadas, resulta conveniente agregar las actividades de *flexibilidad muscular*, presentes en prácticas de fuerza máxima (en menor medida), y resistencia muscular (en mayor medida), definidas como “(...) la capacidad de mover una articulación a lo largo de su rango de movimiento” (Howley y Don Franks, 2005: 222), logrando un estiramiento estático (que suele implicar la lenta elongación de un músculo hasta que el movimiento resulte molesto), o dinámico (referido a movimientos activos con rebote).

3.3 Articulación entre anatomopolítica y tiempo libre.

Tal como mencionamos anteriormente en la definición propuesta por Norbert Elías (1995), dentro de la literatura sociológica no solo se utilizó el concepto de ocio y tiempo libre como indistintos; sino que también, se le asignó escasa relevancia al estudio de dicho fenómeno. Es común encontrar escritos que se refieren al tiempo libre (más concretamente el ocio) como un espacio a partir del cual el sujeto está libre de “tensiones” impuestas por la sistematicidad y rutinización del trabajo asalariado (Anderson; 1975). Pareciera que los estudios sobre el tiempo libre se presentan bajo formas de efectos residuales, como actividad improductiva en términos económicos o en entera vinculación al trabajo asalariado. A razón de ello, el objetivo del presente trabajo de investigación no solo radica en dar cuenta de la existencia de relaciones de poder al interior de los diferentes gimnasios indagados; sino que también, en un sentido más general, se pretendió significar la relevancia que presentan los análisis de espacios vinculados al tiempo libre no recreativo (Elías, 1995), como objeto de estudio sociológico.

En relación a lo anteriormente expuesto, en un sentido más específico, lo que se pretende señalar a lo largo del trabajo de investigación es como las prácticas de musculación, como actividad de “tiempo libre no recreativa”, están circunscriptas bajo lógicas políticas de vida. Esto significa principalmente, que al interior de las mismas existen dispositivos que operarán capilarmente, minuciosamente a partir de la organización sistemática y racional del espacio, como del tiempo en un gimnasio. A razón de lo anteriormente expuesto, el gimnasio como espacio de tiempo libre no debe ser visto como un conjunto de actividades que permiten “liberar” tensiones que se presentan como neutras o vacías de significado político; sino por el contrario, como un lugar racionalmente pautado para el control y sumisión política de sus

integrantes. Como un sitio al fin, que modela determinados tipos de subjetividad en base a determinadas representaciones corporales que tienen lugar en un momento histórico determinado.

En este sentido, creemos que el fitness como experiencia histórica de vida “saludable” y estética, representa el soporte a partir del cual se asienta y legitima la anatomopolítica como dimensión microfísica de vida. Es decir, es a partir del fitness, dentro de las prácticas de musculación, que intentaremos describir la utilización de dispositivos de biopoder donde tiene lugar la disciplinarización de los cuerpos de los entrenados.

ANÁLISIS DE DATOS

4. Dimensión espacial de la automopolítica 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 el capítulo en dos partes claramente demarcadas. Por un lado, una primera sección que centre la atención en la conformación anatómico muscular del sujeto-entrenado, a partir de la cual daremos cuenta de la complementariedad entre aspectos discursivos y no discursivos que sirvan a la estructuración del espacio dentro del área de musculación.

Pero por el otro lado, nos referiremos a la temática vinculada de la vigilancia jerárquica del entrenador (como forma de ordenar el juego de la mirada bajo determinada estructuración arquitectónica del gimnasio), donde encontraremos tensiones existentes entre aspectos propiamente discursivos (presentes en manuales de musculación²⁸), y no retóricos (observados en la práctica propiamente dicha). Este punto, resultará de gran importancia analítica ya que podremos trazar una marcada distancia entre lo que presentan determinados documentos, respecto a la que se considera la función eficiente del entrenador en el seno de la sala de musculación; y el rol observado por el investigador al interior de la misma.

Tal como se pretenderá demostrar en este capítulo, existe por un lado una complementariedad entre un registro discursivo y no discursivo, y consecuente profundización de dispositivos anatomopolíticos en la conformación del cuerpo-máquina; pero por otro lado, se planteará una tensión entre uno y otro registro respecto al rol de vigilancia del entrenador.

4.1 La conformación anatómico-muscular del entrenado.

Una de las consecuencias políticas más relevantes de la estructuración del espacio, en el seno de las salas de musculación, tiene que ver con la conformación anatómico-muscular de la corporalidad del entrenado, a partir de la implementación de dispositivos de disciplinamiento corporal.

A fines de hacer explícito el ordenamiento espacial en las salas de musculación, se creyó conveniente diagramar el presente apartado en base a las siguientes dos cuestiones: a) ordenación general y específica del espacio en las salas de musculación, donde daremos cuenta como se organiza la espacialidad dentro de las prácticas; y por otro lado, b) estudiaremos

²⁸ Tomaremos como ejemplos a lo largo del capítulo, el “*Manual de técnico en salud y fitness*” (1995), de Howley E. y Don Franks B; y “*Fitness en las salas de musculación*” (1996), de Colado Sánchez.

soportes discursivos que dan forma y profundizan la cuadrícula espacial general y específica del área, en la constitución anatómico-muscular de los entrenados.

4.1.1 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 anatómico-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 (o cuádriceps, 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 la misma 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 los planos de los diferentes gimnasios realizados (*figura n° 1*), presentan como característica más importante la de formación de procesos de subjetivación y representación corporal, donde el trabajo de determinado grupo muscular del cuerpo estará 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). De acuerdo 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 relevante de este análisis por sector muscular, tiene que ver con que está 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, a lo largo de la rutina de musculación, comenzará a trabajarse sectorizadamente en partes-músculos.

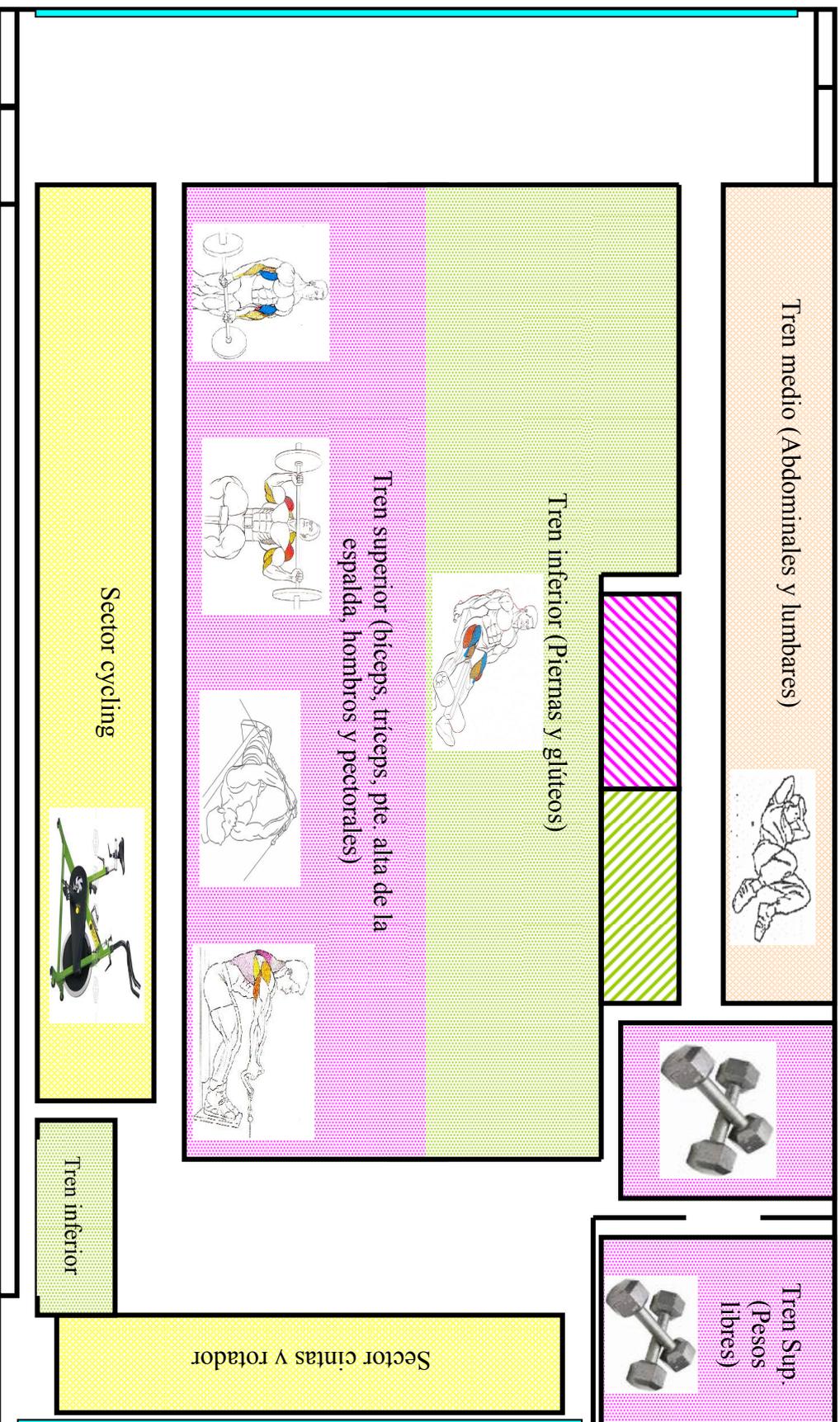
Sobre dicha organización general del área de musculación, existen formas de delimitación espacial más específicas al interior de las prácticas gimnásticas constituidas por las máquinas. Los aparatos de musculación, presentarán como característica más relevante la organización racional de los movimientos 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 encontrarán planificadas y orientadas racionalmente por la máquina, permitiendo la concentración de la ejercitación física en puntos específicos del cuerpo-músculo del ser humano. La máquina pasará a ser una extensión más del entrenado-fragmentado, sujeto al ordenamiento riguroso impuesto por la funcionalidad mecánica del aparato. 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.

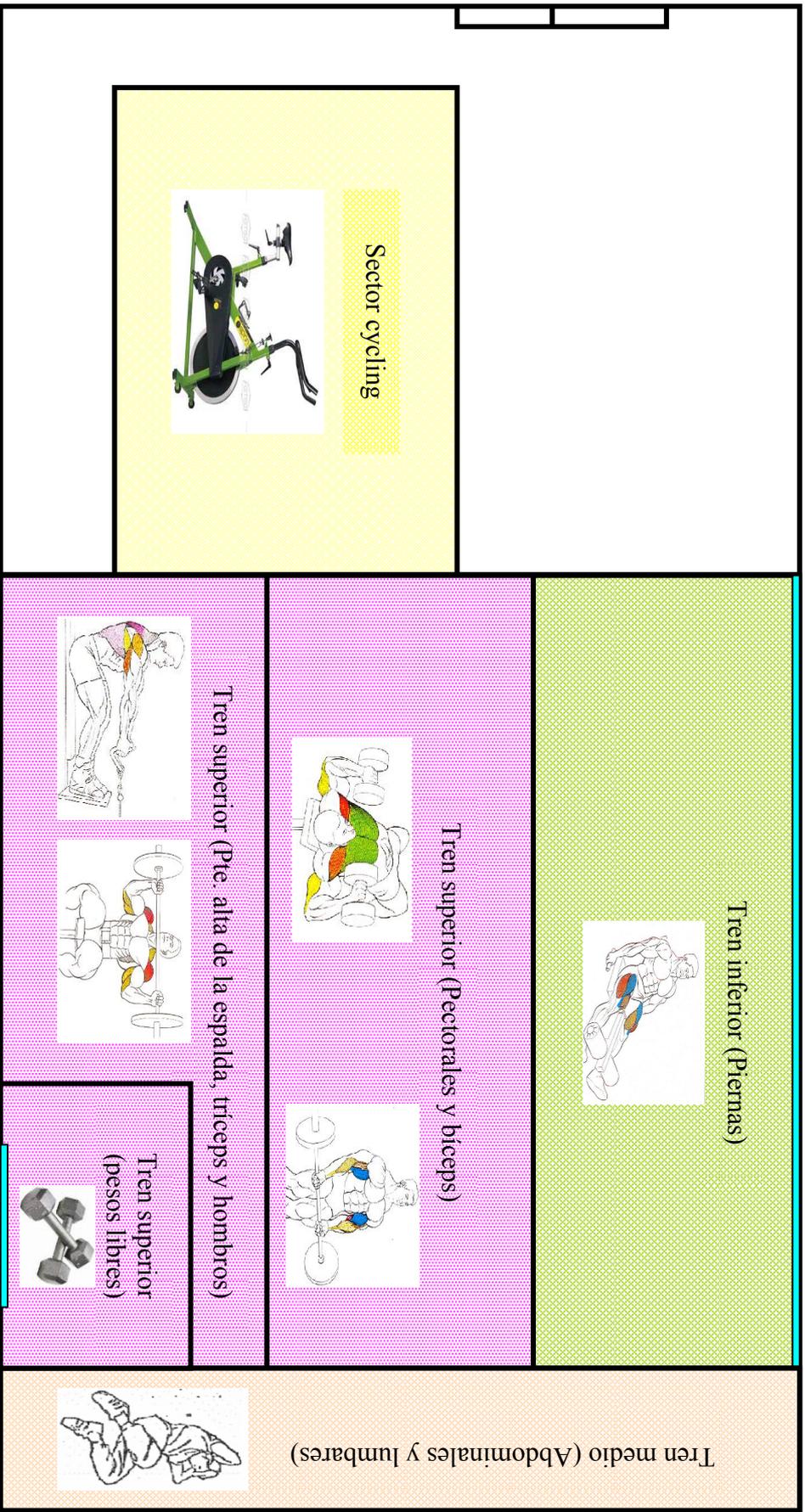
La sala de musculación se presentará así bajo una distribución metódica e impersonal de los espacios, bajo el cual la máquina apelará al cuerpo del sujeto para que se corrija a sí mismo. Es decir, con el advenimiento de la máquina en la ejercitación física, tiene lugar una profunda racionalización de 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. Tal como veremos más adelante, la realización en solitario del ejercicio por parte del entrenado resultará relevante en el sentido de alcanzar técnicas de *autosugestividad*, donde el individuo hace conciente sus sensaciones, esfuerzos y emociones, durante el trabajo de musculación, resultando el mismo más eficiente²⁹.

²⁹ Este punto será ampliado a lo largo del apartado 4.2.1: El entrenamiento de musculación como actividad autosugestiva.

Figura nº 1: Planos de gimnasios.





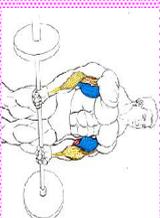
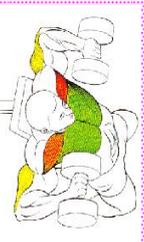
Sector cycling



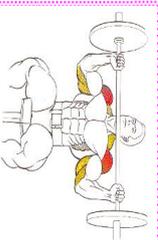
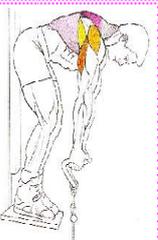
Tren inferior (Piernas)



Tren superior (Pectorales y biceps)



Tren superior (Pte. alta de la espalda, triceps y hombros)



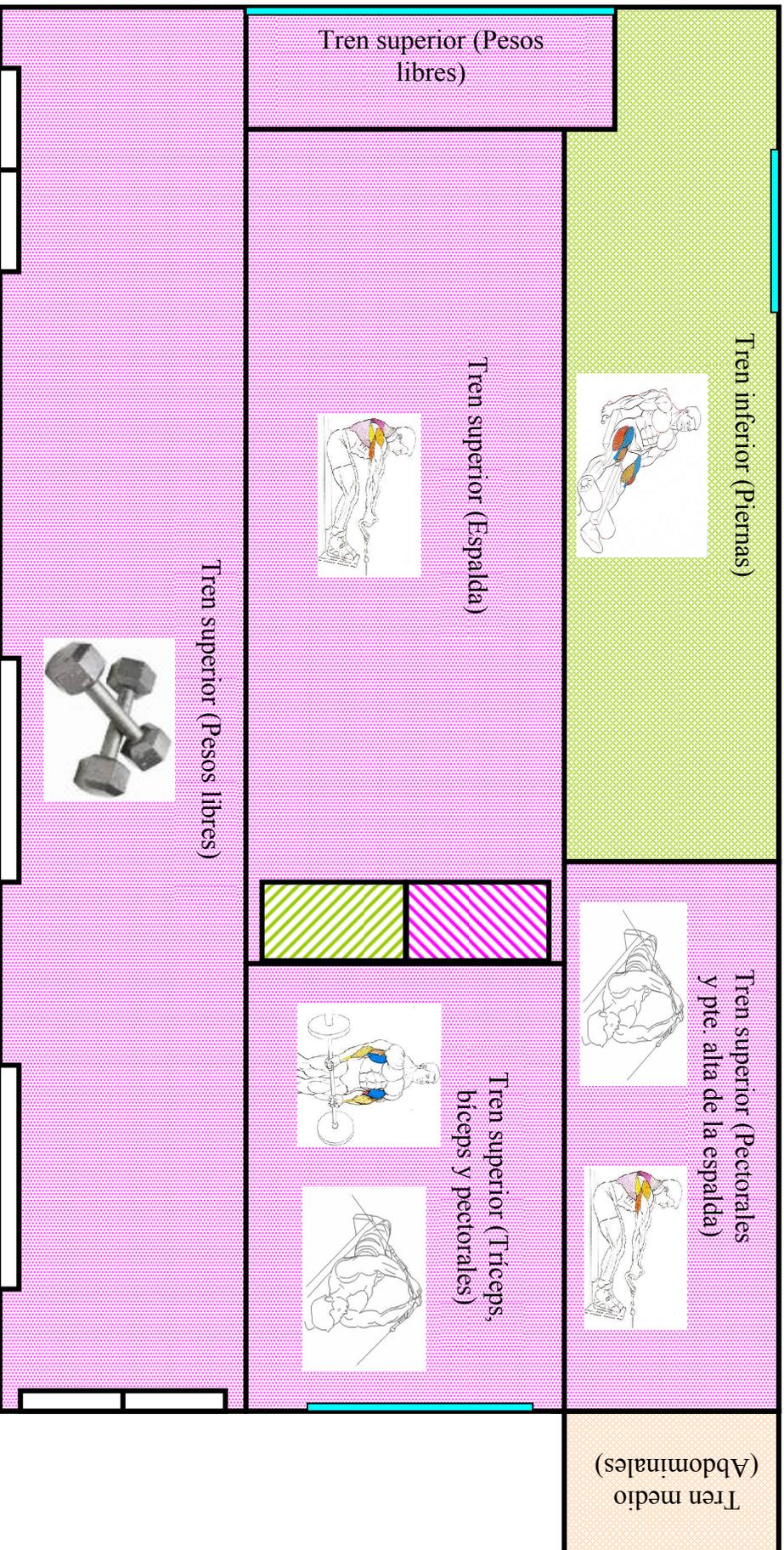
Tren superior
(pesos libres)



Tren medio (Abdominales y lumbares)



Plano gimnasio GRIP



Plano gimnasio Palestra

Referencias de planos

 Tren superior (biceps, triceps, espalda, hombros y pectorales).

 Tren inferior (piernas).

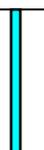
 Tren medio (abdominales y lumbares).

 Sector aeróbico (ciclismo, cinta y rotador).

 Máquina que trabaja tren inferior y superior.

 Puertas.

 Ventanas.

 Espejos.

4.1.2 Soportes discursivos en la cuadrícula del espacio de musculación: pancartas “Muscle World” y análisis de 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 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 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 (*figura n° 2*) 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 ejercicios³⁰. 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. Como veremos más adelante, la desmitificación del rol tradicional del entrenador (como dispositivo de vigilancia y control exhaustiva de sus alumnos), trajo aparejado procesos de “autogestión”, por parte de los entrenados, respecto a su propio seguimiento y evaluación durante la rutina de trabajo. Dichas pancartas, creadas por la franquicia Muscle World Argentina³¹, constituían un conjunto de diez

³¹ 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

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.

A este último punto, sería menester agregarle la existencia de una marcada diferenciación al interior de las pancartas simbolizada por el género de la persona que está realizando el ejercicio. Lo que pretenden indicar implícitamente los soportes gráficos para un grupo muscular determinado, es que ciertos ejercicios (brazos por ejemplo) son propiamente masculinos (*figura n° 2a*); en tanto que otros (piernas y glúteos), son característicos del género femenino (*figura n° 2b*). Esta presentación diferencial de género por grupo muscular, constituye un aspecto de gran importancia en el imaginario social de los sujetos-entrenados, al interior de la sala de musculación, debido a que a partir de la misma se tornará más frecuente la realización de determinado tipo de ejercicio para mujeres (glúteos, piernas y abdominales), como para hombres (bíceps, tríceps, espalda, hombros).

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 medico-discursivo en el proceso de subjetivación anatómico-muscular, que tiene lugar espacialmente al interior de las salas de musculación. Dichas pancartas, basadas en saberes del 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.

Figura n° 2: Pancartas Muscle World.

GUIA DE EJERCICIOS

LAMINAS COLECCIONABLE

muscle World

triceps

espald... cur... ped...

Fondo en banco

- Colocar los codos apoyados en el banco y los brazos extendidos en una línea con los hombros en una línea.
- Alzar el brazo manteniendo una línea de codos y luego bajar el brazo.
- Ejercer el fémur del movimiento.

Press francés en banco plano

- Acostado en un banco plano, los codos se apoyan en el banco y los brazos se extienden hacia arriba y hacia atrás.
- Ejercer el movimiento de los brazos hacia abajo.
- Ejercer el fémur del movimiento.

Patada de burro de triceps con mancuerna

- Poner la mancuerna en el suelo y sentarse con los brazos extendidos hacia adelante.
- Alzar el brazo manteniendo una línea de codos y luego bajar el brazo.
- Ejercer el fémur del movimiento.

Extensión de triceps en polea alta

- Poner una mancuerna en la polea alta y sentarse con los brazos extendidos hacia adelante.
- Alzar el brazo manteniendo una línea de codos y luego bajar el brazo.
- Ejercer el fémur del movimiento.

Extensión de triceps en polea alta

- Poner una mancuerna en la polea alta y sentarse con los brazos extendidos hacia adelante.
- Alzar el brazo manteniendo una línea de codos y luego bajar el brazo.
- Ejercer el fémur del movimiento.

Extensión de codos sentada con mancuerna

- Sentado, levantar la mancuerna con los brazos extendidos hacia adelante.
- Alzar el brazo manteniendo una línea de codos y luego bajar el brazo.
- Ejercer el fémur del movimiento.

Pancartas Muscle World para zona de Triceps (figura n° 2a).

GUIA DE EJERCICIOS

LAMINAS COLECCIONABLE

muscle World

glúteos y piernas

espald... cur... ped...

Extensión de cadera en máquina

- Sentado en la máquina, los pies se apoyan en los rodillos y los brazos se extienden hacia adelante.
- Alzar el brazo manteniendo una línea de codos y luego bajar el brazo.
- Ejercer el fémur del movimiento.

Sentadillas

- Bien abducido, bajar las piernas, manteniendo los pies en línea con los hombros.
- Alzar el brazo manteniendo una línea de codos y luego bajar el brazo.
- Ejercer el fémur del movimiento.

Estocadas

- De pie, con los pies en línea con los hombros, bajar las piernas.
- Alzar el brazo manteniendo una línea de codos y luego bajar el brazo.
- Ejercer el fémur del movimiento.

Flexión de piernas de pie, en máquina

- De pie, con el pie en el rodillo, levantar el pie.
- Alzar el brazo manteniendo una línea de codos y luego bajar el brazo.
- Ejercer el fémur del movimiento.

Flexión de pierna acostado

- Acostado en el estómago, levantar el pie.
- Alzar el brazo manteniendo una línea de codos y luego bajar el brazo.
- Ejercer el fémur del movimiento.

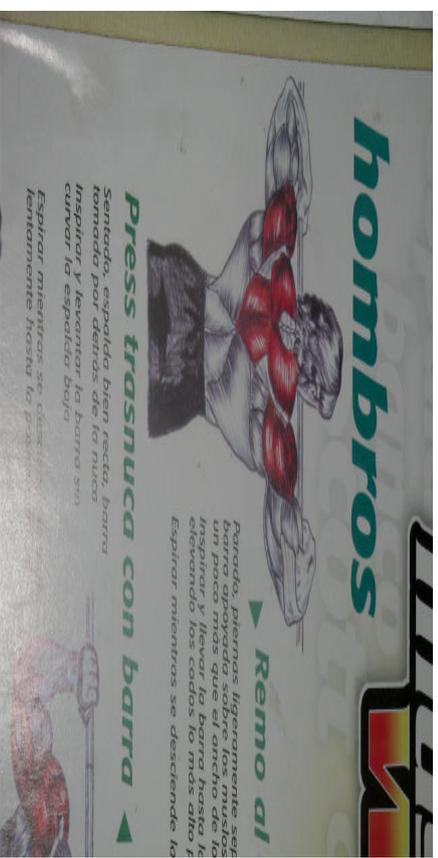
Presna inclinada para piernas

- Sentado en la máquina, los pies se apoyan en los rodillos y los brazos se extienden hacia adelante.
- Alzar el brazo manteniendo una línea de codos y luego bajar el brazo.
- Ejercer el fémur del movimiento.

Pancarta Muscle World para zona de piernas y glúteos.



Pancartas Muscleda World para zona de Biceps.



Pancarta Muscleda World para zona de hombros.



Carta Muscular Muscleda World.

Al igual que las pancartas Muscle World, en El sendero (gimnasio considerado de acuerdo a nuestra tipología como grande), a partir de la incorporación de maquinaria nueva en la sala de musculación, se pudo apreciar que cada una de las mismas contaban con una pequeña figura humana donde se remarca en rojo que músculos se están accionando en el momento de realizar el ejercicio en la maquina correspondiente. Si bien, dichos gráficos presentan un nivel de especificidad y complejidad menor al de las pancartas, creemos que este dispositivo, al igual que el anterior, opera de manera latente al interior de los sujetos en la conformación anatómo muscular de los entrenados.

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 gimnasio³². 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 numero 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 segunda³³. 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

³² Se realizará una definición más completa de las rutinas de musculación cuando en el apartado 3.1.2: La estructuración del tiempo en las salas de musculación.

³³ Véase figura nº 3: Rutinas de musculación de diferentes gimnasios.

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.

A modo de conclusión, lo que se pretendió significar en este apartado radica en la importancia de determinados soportes discursivos en la profundización de las representaciones corporales, que dan cuenta de la conformación anatómico-muscular del sujeto-entrenado a partir de la distribución del espacio en las diferentes salas de musculación. Además, tal como se pudo observar el análisis de dichos soportes en los diferentes gimnasios permitió dar cuenta de marcadas diferencias entre las instituciones indagadas a lo largo del trabajo de investigación.

Figura n° 3: Rutinas de musculación de diferentes gimnasios



el Sendero
gimnasio

PLAN DE TRABAJO

N° ~~866876~~: 4812948

Apellido MERINO

Nombre FANNY CISCO

Altura 1,70 Peso 68 Edad 25

Tipo de vida

sedent.	<input type="checkbox"/>	activa	<input checked="" type="checkbox"/>	muy activa	<input type="checkbox"/>
---------	--------------------------	--------	-------------------------------------	------------	--------------------------

Objetivos

descar.	<input checked="" type="checkbox"/>	tonif.	<input type="checkbox"/>	reduc.	<input type="checkbox"/>	potenc.	<input type="checkbox"/>
---------	-------------------------------------	--------	--------------------------	--------	--------------------------	---------	--------------------------

Profesor JAVIER

Fecha 02/08/07 Cambio

Observaciones 2ºº FANNY

www.elsendero.com.ar

Rutina gimnasio El sendero (exterior)

EJERCICIOS		series	repet.	peso	moq.
Bicicleta	(1) → 10'	(6) → 10'			
Escalador					
Cinta					
Elíptica					
Rotador	(7) → 10'				

PECTORALES		series	repet.	peso	moq.
Press en banco		3	12	10	14
Press 45°					
Press -45°					
Apertura					
Apertura 45°					
Apertura -45°					
Martillo		3	10	10	10
Pecho c/polea					

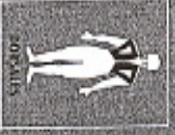
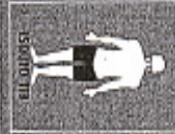
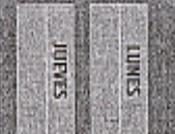
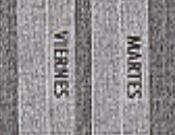
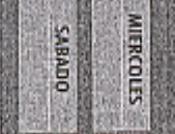
ESPALDA		series	repet.	peso	moq.
Dominadas					
Dorsales en polea AT/MS		3	12	20	6
Tirón en polea					
Remo sentado					
Remo					

HOMBROS		series	repet.	peso	moq.
Vertical lat/troncal/suizas		3	10	2	
Press de Hombros					
Remo al mentón					
Encogimiento de hombros					

PIERNAS		series	repet.	peso	moq.
Extensiones p/cuadriceps					
Elevadas c/manc/barras					
Flexiones p/isquiotibiales					
Press 45°/90°/horizontal					
Sentadillas					
Gileas					
Gileas "Pretada"					
Aductores					
Abductores					
Pantorrillas					

BRAZOS		series	repet.	peso	moq.
curl de pie/Bowser Squat		3	10	12	
Alternado con mancuerna					
curl martillo					
Concentrado					
curl "21"					
Triceps c/polea		3	10	10	6
Press c/polea					
Press francés					
Press manos juntas					
Fondos en paralelas					
Triceps c/mancuernas					
Antebrazos					

ABDOMINALES		series	repet.	peso	moq.
Abdominales inferiores		3	20		
Abdominales superiores		3	20		
Oblicuos					
Lumbares					
Cervicales					

		
ABDOMINALES INFERIORES	ABDOMINALES SUPERIORES	ABDOMINALES
		
BRAZOS	BRAZOS Y HOMBROS	ABDOMEN Y BRAZOS
		
PIERNAS	PIERNAS	PIERNAS
		
TORSO Y BRAZOS	TORSO Y BRAZOS	TORSO Y BRAZOS
		
TORSO Y BRAZOS	TORSO Y BRAZOS	TORSO Y BRAZOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
JUEVES	VIERNES	SÁBADO

Rutina de musculación El sendero (Interior)

Plan de trabajo Palestra.

Bicicleta 10 min.

Press en banca 45° 3 x 12 (10 kg).

Moriposo 3 x 10 (8 kg).

Dorsales en polea 3 x 12 (15 kg).

Vuelos laterales 3 x 10 (4 kg)

Rutina gimnasio Palestra

GRIP Gym

PLAN FEMENINO BASICO

Nombre:

Fecha:

- Bicicleta
- Extension de Muslo
- Sentadillas
- Bicicleta
- Fijacion de Muñeco
- Glucos Banco
- Press de Banco
- Press de Frente c/ man.
- Polea Dorsal
- Extension de Columna
- Biceps Polea
- Triceps Polea
- Abdomen

10'
3 x 15
4 x 20
5'
4 x 12
3 x 30
2 x 20
2 x 15
2 x 20
4 x 20

Rutina gimnasio GRIP (mujeres)

GRIP Gym

PLAN MASCULINO BASICO

Nombre:

Fecha:

- Bicicleta
- Extension de Muslo
- Extension de Muslo
- Pantorrillas
- Press de Banca
- Press de Hombros c/ m
- Polea Dorsal
- Extension de Columna
- Curls de Biceps
- Polea Triceps
- Abdomen Alto
- Abdomen Bajo

10'
3 x 15
3 x 15
4 x 20
4 x 12
4 x 12
4 x 12
2 x 15
3 x 12
3 x 12
2 x 20

Rutina gimnasio GRIP (hombres)

4.2 Rol del entrenador en las salas de musculación.

El rol del entrenador en las salas de musculación resultó ser de complejo análisis, ya que el mismo se presentaba de manera poco clara y contradictoria. A lo largo del trabajo de investigación, se pudo apreciar una tensión existente entre lo que se presenta dentro de la retórica discursiva respecto a la función del entrenador en las prácticas (manuales de fitness y musculación); y lo observado en las salas de musculación (trabajo de campo). Es a partir de ello, que el siguiente apartado estará organizado en base a dicha rigidez o no coincidencia de órdenes discursivos y fácticos.

Tal como mencionamos en el marco teórico, la vigilancia jerárquica como “dispositivo de buen encauzamiento” constituye un elemento de control y vigilancia permanente, de acuerdo a un diseño arquitectónico determinado propio de la institución en cuestión. En los diferentes manuales de musculación y fitness (Howley y Don Franks, 1995; Colado Sánchez, 1996), el rol del entrenador resulta ser sumamente relevante en la explicación, corrección y seguimiento de los alumnos. El manual de “*Fitness en las salas de musculación*” de Colado Sánchez (1996), destina un apartado al seguimiento de clientes en las salas de musculación donde introduce un cuestionario personalizado, a llevarse a cabo dentro de los gimnasios. Dicho cuestionario fue “(...) ideado para conocer genérica y particularmente a los clientes nuevos de la sala. Con el se pueden descubrir multitud de datos de interés con los que comenzar libremente a plantear objetivos y planificaciones, o por el contrario, adoptar ciertas medidas cautelares, siendo entonces necesario el asesoramiento de determinados profesionales”. (Colado Sánchez, 1996: 57)

Tal como el autor refiere, es a través de este cuestionario que el entrenador conocerá los elementos básicos de la composición biológica de cada uno de sus clientes: Sexo, edad, peso, nivel de actividad³⁴ y problemas fisiológicos que puedan llegar a presentar a lo largo del entrenamiento (hipertensión, obesidad, accidente cerebro vascular, paro cardio-respiratorio, etc.). A partir de dichos caracteres, se diseña una rutina de trabajo que responde a los objetivos que pretende alcanzar el entrenado a lo largo de su ejercitación física, considerando posibles factores de “*riesgo*”³⁵. Cabe remarcar que el conocimiento general de cada uno de sus alumnos le permite efectuar un seguimiento detallado de los mismos durante el ejercicio físico. Este seguimiento es más marcado y profundo en la medida en que la sala de musculación cuente con

³⁴ Con nivel de actividad nos referiremos a si el entrenado, antes de empezar el gimnasio, frecuentaba alguna actividad física o, por el contrario; su conducta era marcadamente sedentaria.

³⁵ La palabra factores de “*riesgo*” ha sido extraída de el “manual del técnico en salud y fitness” (Colado Sánchez, 1996)

maquinas aeróbicas electrónicas, que evalúen con precisión variables de interés (número de pulsaciones por minuto, carga, tiempo, etc.); como así también, con una administración y registro mas ordenado de datos de los diferentes entrenados.

En base a la información suministrada por diferentes entrenadores y manuales de educación física (como el caso anteriormente mencionado), en un primer momento se decidió referir al rol del instructor como un elemento de vital importancia en lo que se vincula al control y seguimiento exhaustivo de cada uno de los entrenados, a lo largo de los meses de ejercitación. Aunque a diferencia de lo que recomiendan las diversas fuentes bibliográficas del fitness antes citadas, se pudo observar que la función de vigilancia del entrenador, en el seno del gimnasio, resulta ser prácticamente nula. Es decir, de acuerdo a lo observado a lo largo del trabajo de investigación, se pudo inferir que ha operado un cambio respecto a las prácticas de corrección de la postura, no ya vinculada al seguimiento e intervención permanente del instructor sobre sus alumnos; sino más bien, a trabajos en correlación a la concientización individual de percepciones y emociones que el entrenado hace de sí mismo. Estas observaciones en los diferentes gimnasios indagados, desacredita en gran medida lo propuesto por los manuales de fitness (Howley y Don Franks, 1995; Colado Sánchez, 1996) respecto al seguimiento exhaustivo del entrenador por sobre sus entrenados, tornándose por momentos riesgosa la práctica gimnástica³⁶.

El punto enunciado con anterioridad, resulta ser de gran importancia ya que independientemente del vacío en la relaciones de autoridad-vigilancia del profesor respecto a sus alumnos, a medida que el gimnasio es más chico cuenta con menos dispositivos de seguimiento y control de sus entrenados, ya que resulta más conveniente para la institución acentuar relaciones de tipo informal entre un actor social y otro³⁷. A medida que el gimnasio se torna más pequeño, las fronteras jerárquicas entre entrenadores y alumnos se hacen cada vez más difusas, hasta el punto de encontrar al entrenador de uno de los gimnasios (“Palestra”) ejercitando en la sala de musculación junto a sus alumnos, o compartiendo mates con los mismos (GRIP). Además de ello, se pudo observar en el gimnasio “Palestra” la existencia de normas internas de funcionamiento que se expresan en un tono marcadamente informal³⁸, denotando una relación

³⁶ El riesgo es cada vez mayor, a medida que los gimnasios son considerados más chicos, debido a una mayor relación de simetría instructor-número de alumnos, máquinas que se encuentran en malas condiciones, instalaciones inadecuadas, etc.

³⁷ Podemos ejemplificar sencillamente esta diferencia existente entre los diferentes gimnasios, haciendo notar que en El sendero (Gimnasio grande) los entrenadores utilizan indumentaria deportiva diferencial al de los alumnos. A partir de la misma se pretende establecer una distinción jerárquica (por mínima que sea) entre el profesor y el alumno.

³⁸ Algunas de las normas internas de funcionamiento del gimnasio “Palestra”, expresan lo siguiente: “¿y la toalla cabeza.....????” o “Por favor cuide su higiene personal, evite malos olores y traiga toalla. No sea cochino. Gracias”.

de proximidad entre el alumno y el profesor (dueño del gimnasio), que persiguen como finalidad más relevante anular las distancias entre uno y otro. El entrenador del gimnasio palestra, a lo largo de la entrevista en profundidad, remarcaba que el principal objetivo al cual apuntaba su gimnasio era la posibilidad de “(...) *hacerse amigos, divertirse, cambiar el humor a la gente*”. Resulta evidente que para el instructor del Palestra, las prácticas de musculación representan un espacio a partir del cual los asistentes van a distenderse, distraerse de la rutina del trabajo, donde la posibilidad de generar vínculos es la condición motivacional fundamental.

Bajo este contexto general de horizontalidad en las relaciones sociales entre entrenadores y alumnos, que se tornan más notorios a medida que el gimnasio es más chico, tiene lugar la anulación de las relaciones jerárquicas del instructor como dispositivo de seguimiento y control. Aquí, bajo ningún punto de vista el entrenador representa la figura del carcelero, el sargento de una milicia o el psiquiatra de un hospital mental como dispositivo disciplinador y corrector de conductas, debido a la supresión en las relaciones de autoridad que dan lugar a una función eminentemente social del entrenador. En un gimnasio, como institución de tiempo libre, la motivación y la posibilidad de generar vínculos horizontales de confianza con otras personas (incluso el instructor), resulta ser un aspecto psicológico de vital importancia frente a actividades que se presentan como marcadamente rutinarias y estructuradas. De ahí, que resulta lógico que el instructor se presente como un amigo, y no como un dispositivo de vigilancia.

4.2.1 El entrenamiento de musculación como actividad autosugestiva.

De lo mencionado anteriormente, podemos inferir que el rol del entrenador está lejos de representar el propuesto por los manuales de fitness indagados (Howley y Don Franks, 1995; Colado Sánchez, 1996). 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 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 sociales³⁹. 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.

En segundo lugar, otro proceso a partir del cual tiene lugar la autosugestión está vinculado al carácter solitario del entrenamiento físico. Un aspecto que resultó llamativo, durante el trabajo de campo, fue el observar a lo largo de la sala de musculación el diseño de las máquinas de ejercitación, en la que un individuo debe ocupar un solo aparato a la vez durante la rutina. Aquí, el espacio disciplinar se torna celular correspondiéndole a cada individuo un lugar particular, de acuerdo a la parte del cuerpo que decida trabajar. En este sentido, la máquina representa una instancia de ordenamiento y delimitación espacial donde el entrenado trabaja eficientemente una parte específica de su corporalidad en soledad. Es decir, el alumno durante la ejercitación física no podrá salirse de los límites impuestos espacialmente por el aparato, tornándose la práctica

³⁹ Horizontalidad que se torna más marcada, como se mencionó anteriormente, a medida que los gimnasios son más chicos.

sumamente racional en cuanto a la orientación de movimientos y a la regulación de intensidades (peso a levantar). 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 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.

Si bien, tal como describimos anteriormente, el espacio disciplinario del gimnasio está pensado para que las máquinas sean utilizadas de una persona por vez, resulta relevante hacer una serie de advertencias que pueden trastornar el encuentro del individuo con su cuerpo y alma. Situaciones como la sobre población del gimnasio⁴⁰, música más fuerte de lo normal, y otros elementos pueden contribuir a la desconcentración de los sujetos. A este proceso de desencuentro entre el cuerpo-alma, se le suma la frecuente incorrección postural de los entrenados durante el periodo de ejercitación (a razón de la inexistencia en la vigilancia exhaustiva del entrenador), apreciándose una merma en los dispositivos anatómico-políticos espaciales.

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 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 de 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

⁴⁰ La sobrepoblación de los gimnasios puede apreciarse en determinados momentos del día (horarios a partir de las 18 hs.), y en ciertos meses del año (agosto-diciembre).

de disciplinamiento corporal, estarán reafirmando permanentemente la fragmentación anatómico-muscular que opera en las subjetividades de los diferentes entrenados.

5. Estructuración del tiempo en las prácticas de musculación.

A lo largo del presente capítulo, 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 percibirá 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, pretenderá 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 sincrónico, se 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.

5.1 Carácter sincrónico del ejercicio físico. Instantes más útiles, cuerpos más vitales.

El siguiente apartado estará organizado de acuerdo a dos grandes temáticas vinculadas al carácter sincrónico del entrenamiento de musculación. En un primer momento, referiremos a la utilización de rutinas y máquinas de musculación a partir del cual el entrenado incorpora determinados gestos técnicos, para el aprovechamiento lo más eficientemente posible del tiempo, durante una jornada de trabajo. Pero dentro de esta primera gran temática, haremos notar también la importancia que representa una correcta disposición corporal del alumno, para evitar lesiones que se concentran generalmente a lo largo de toda la espalda.

En consonancia con el primer momento, y en un nivel de mayor profundidad, daremos cuenta cómo al interior de la correcta realización del gesto técnico operan representaciones corporales latentes vinculadas a la rectitud y vitalidad del sujeto-entrenado. Dichas representaciones, legitiman la disposición corporal del sujeto más allá de criterios de eficiencia y salud. Este

punto nos permitirá dilucidar el significado que se le asigna a la corporeidad en el seno del fitness, como construcción socio-histórica.

5.1.1 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 recuperación⁴¹.

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 muscular⁴² (este último más asociado a la filosofía fitness). Este empleo diferenciado y meticoloso 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.

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

⁴¹ La definición de series y repeticiones de entrenamiento ha sido extraída del “*Manual de técnico en salud y fitness*” (Howley, Don Franks, 1995)

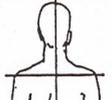
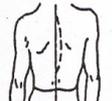
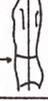
⁴² La mayoría de las máquinas que integran las salas de musculación, constituyen programas de entrenamiento de tipo *isotónico*, en las que “(...) la resistencia (peso) es guiada por una guía fija” (Howley y Don Franks, 1995: 217.), tornándose el movimiento más detallado, y consecuentemente más eficiente para la incorporación progresiva del correcto gesto técnico en los primeros meses de entrenamiento.

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. Esta preocupación por una postura erguida, que garantice el cuidado de la espalda y abdomen, se encuentra evidenciada de manera notoria en la hoja de resultados de postura (*figura n° 4*), del “*Manual de técnico en salud y fitness*” (1995).

Tal como se puede observar, la mayoría de los análisis posturales están centrados en la parte baja, media y alta del tronco. Como mencionamos anteriormente, esto se debe principalmente a dos factores vinculados a la correcta disposición del gesto técnico: Un máximo aprovechamiento del ejercicio y la posibilidad de evitar lesiones (sobre todo en la zona de la espalda). Pero tal como se pudo evidenciar a lo largo del trabajo de investigación, también existen representaciones corporales implícitas que atraviesan el discurso sobre la corrección postural. Consideramos que estas construcciones discursivas, 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 independientemente de un cuidado “médico” de la espalda para evitar lesiones y fomentar un eficiente desempeño del ejercicio, subyacen representaciones posturales latentes 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.

Figura nº 4: Hoja de resultados de postura.

Hoja de resultados de postura	Nombre _____			Resultados			
	Bien-10	Regular-5	Mal-0				
Cabeza Izquierda Derecha	 Cabeza erguida; la línea de gravedad pasa justo por el centro	 Cabeza levemente torcida o vuelta hacia un lado	 Cabeza marcadamente torcida o vuelta hacia un lado				
Hombros Izquierdo / Derecho	 Nivel de los hombros (horizontalmente)	 Un hombro está ligeramente más elevado que el otro	 Un hombro está mucho más elevado que el otro				
Columna vertebral Izquierda / Derecha	 Columna vertebral recta	 Columna vertebral levemente curvada lateralmente	 Columna vertebral marcadamente curvada lateralmente				
Caderas Izquierda / Derecha	 Caderas niveladas (horizontalmente)	 Una cadera está algo más elevada	 Una cadera está claramente más elevada				
Tobillos	 Ambos pies apuntan hacia el frente	 Los pies apuntan hacia afuera	 Los pies apuntan marcadamente hacia afuera, los tobillos se arquean hacia adentro (pronación)				
Cuello	 Cuello erecto, barbilla metida, cabeza justo encima de los hombros	 Cuello levemente adelantado, barbilla hacia afuera	 Cuello y barbilla marcadamente hacia afuera				
Parte superior de la espalda	 Parte superior de la espalda con curvatura normal	 Parte superior de la espalda algo más curvada de lo habitual	 Parte superior de la espalda muy curvada				
Tronco	 Tronco erguido	 Tronco levemente inclinado hacia atrás	 Tronco marcadamente inclinado hacia atrás				
Abdomen	 Abdomen liso	 Abdomen prominente	 Abdomen prominente e hipotónico				
Zona lumbar	 Zona lumbar con una curvatura normal	 Zona lumbar levemente hundida	 Zona lumbar muy hundida				
			Puntuación total				

5.1.2 Representaciones sobre la rectitud y la vitalidad corporal.

A la importancia que representa la implementación del correcto gesto técnico, como condición de eficiencia (rutinas y máquinas) y a fines de evitar lesiones (hoja de resultados posturales), debemos agregarle al análisis aspectos latentes que legitiman determinadas representaciones sobre el cuerpo. Es decir, la correcta realización del gesto técnico durante el periodo de ejercitación, supone implícitamente una serie de construcciones socio-históricas acerca de la corporalidad del hombre. En este caso, analizaremos particularmente discursos y prácticas que ponen de manifiesto respecto a representaciones sobre la rectitud y vitalidad corporal.

Si bien, este tipo de construcciones corporales se manifiesta marcadamente a lo largo de todos los gimnasios indagados, creímos conveniente tomar como ejemplo para representar lo anteriormente enunciado los “info gym” de El sendero. Bajo este dispositivo, el fitness se sirve de retóricas del orden evolucionista, en la que el cuerpo del individuo se presenta como jovial y activo. Dichos folletos son de carácter trimestral y se reparten gratuitamente a los diferentes clientes que asisten al gimnasio. De acuerdo al análisis que se realizó de los mismos, podemos decir que los “Info gym” presentan tres partes claramente demarcadas:

- Una primera sección informativa, donde se presenta de manera sintética (a modo de prácticos consejos) determinadas temáticas vinculadas al fitness.
- Una segunda parte vinculada a las relaciones públicas del gimnasio.
- Y por último, diferentes planes que ofrece el gimnasio (que también supone un sistema de premios), junto a la publicidad de maquinaria de musculación o bebida saborizada.

A fines del presente trabajo de investigación, se creyó de suma utilidad analizar la primera parte de los “info gym”, que se fueron sucediendo a lo largo del 2007, con el objetivo de dar cuenta de las representaciones latentes que subyacen a la construcción de una corporeidad fitness vital y jovial. A continuación, presentaremos cronológicamente las que creemos son las dos problemáticas sociales escogidas por el gimnasio para su difusión: malos hábitos alimenticios y sedentarismo.

1. Marzo de 2007. Radiografía en cifras del preocupante estado de salud por el que atraviesan los argentinos. Presentación de las dos principales causas: malos hábitos alimenticios y falta de actividad física (sedentarismo).

Tal como podemos observar en el primer número del 2007 (anexo nº 4, folleto marzo de 2007), se hace una presentación general de cifras que resultan preocupantes respecto a problemáticas

de salud contemporáneas en la Argentina (obesidad, colesterol, corazón). Dichos datos, tomados de instituciones públicas y privadas, tienen como finalidad primordial alarmar al público en general sobre las que constituyen las principales causas de este flagelo: malos hábitos alimenticios, tabaquismo y falta de actividad física. En este número de marzo de 2007, el folleto pretende dar cuenta del que es el primer objetivo del fitness: informar sobre determinados factores de riesgo, a fines de prevenir (objetivo enmarcado dentro del campo de la salud).

Cabe destacar que a fines de que la información suministrada tenga un impacto más fuerte en el destinatario, se presenta el mensaje de manera alarmante sostenido a partir de cifras que resultan preocupantes.

2. Julio de 2007. Descripción y beneficios de algunos alimentos para incluir en una dieta sana y saludable.

Es a partir de este número, que comienza a apuntarse al que representa el segundo y más importante objetivo del fitness: el mantener una base de salud positiva, a partir del cual esta práctica de vida no solo se reduce a la mera prevención de enfermedades; sino que además, pretende lograr estándares óptimos de vida. En este caso en particular, el folleto de julio de 2007 presenta genéricamente la descripción de beneficios y como incluir en la dieta determinados alimentos. Este punto resulta ser sumamente relevante, ya que el aporte nutricional, de acuerdo a lo que manifestaban los diferentes entrenados de musculación⁴³, representa un complemento de gran importancia en el entrenamiento físico. Es decir, el desarrollo de niveles óptimos en la calidad de vida no solo se vincula a la realización permanente de ejercicios, sino que también supone una dieta equilibrada en vitaminas, proteínas y minerales.

3. Octubre de 2007. Presentación de la problemática del sedentarismo o falta de actividad física sistemática.

Por último, en el folleto de octubre de 2007, se aborda la otra causa introducida en el primer número: el sedentarismo. En este caso en particular, se presenta la temática de manera dicotómica, donde se hace manifiesta la oposición entre sedentarismo y actividad física. Este abordaje del tema (por oposición), es afianzado por dos fotos que dan cuenta, por un lado de la condición de absoluto sedentarismo, como es el hecho de ver televisión; y por otra parte, la imagen de una señora de tercera edad haciendo actividad física.

⁴³ La deducción de este último atributo, se debe principalmente a la progresiva calvicie y exceso de tejido adiposo en su cuerpo que manifiesta el tele espectador.

Este punto resulta sumamente relevante para dar cuenta de las representaciones corporales que se construyen alrededor del cuerpo-fitness, ya que si observamos la primera imagen podemos apreciar la disposición de un cuerpo ocioso, poco vital para ser una persona de mediana edad⁴⁴. En tanto que en la segunda foto, la persona de tercera edad da cuenta de la flexibilidad y autocontrol sobre su propio cuerpo. Este aspecto es sumamente relevante, ya que no solo nos permite entrever el equilibrio de su disposición corporal, sino que además refleja la vitalidad de sus movimientos.

El reflejo de dichas representaciones corporales-fitness también se pudieron observar a lo largo del trabajo de campo, en las diferentes salas de musculación. Se pudo apreciar la existencia de diferentes prácticas vinculadas a proferir golpes al aire cercanos al cuerpo del compañero sin lastimarlo. Estos rituales de comportamiento, persiguen implícitamente la demostración de coordinación y equilibrio en los movimientos, es decir el autocontrol que los mismos tienen sobre su propio cuerpo. Un aspecto que resulto llamativo, respecto a este punto, tiene que ver con que este tipo de prácticas era implementado por alumnos avanzados del gimnasio, es decir, por aquellos que se suponía tenían un mayor autocontrol sobre su propio cuerpo.

5.2 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 involucrados⁴⁵ 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.

⁴⁵ 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)

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 detalladas y complejas, respecto a la fragmentación anatómico-muscular del ser humano, a medida que el entrenado transcurre más tiempo en el gimnasio. Dentro de las recomendaciones que sugiere Colado Sánchez, en el “Manual de fitness en las salas de musculación”, podemos encontrar la siguiente progresión lógica de la planificación del entrenamiento, a lo largo del tiempo:

Principiantes nivel I (hasta el 2º-3º mes desde su matriculación).

- Entrenamiento tres veces a la semana en días alternos.
- Realización genérica de ejercicios sintéticos y alguno muy concreto global si se estima oportuno, intentando ***abarcar en cada sesión todas las zonas corporales.***

Principiantes nivel II (desde el fin de la etapa anterior hasta el 4º-6º mes desde su matriculación).

- Entrenamiento cuatro veces a la semana.
- ***Se dividirán los ejercicios planteados, en cada sesión en:***
 1. ***Ejercicios para las extremidades superiores y tronco.***
 2. ***Ejercicios para las extremidades inferiores y musculatura abdominal.***

Intermedios y avanzados (a partir del 6º mes desde su matriculación).

(Dependiendo de las expectativas del cliente, en cuanto a aumento de fuerza y de sección transversal, y del nivel real adquirido en las etapas precedentes, se podrá acceder o no a estas nuevas etapas).

- Entrenamiento cinco veces a la semana.
- Dividir las sesiones (días) en diferentes grupos musculares, de forma que se pueda repetir su entrenamiento dos veces a la semana y con una separación mínima de 48 hs.
- A su vez se procurará que en la misma sesión ***no se trabajen grupos musculares sinergistas***⁴⁶, consiguiéndose entrenamientos de mejor calidad.

⁴⁶ Por grupo musculares sinergistas entendemos aquellos músculos que contribuyen, en la realización de una fuerza, con otro grupo muscular determinado (por ejemplo, los dorsales son sinergistas del bíceps ya que los primeros contribuyen, en el esfuerzo de fuerza, con los bíceps).

- Comienzan a usarse en mayor medida ejercicios con características más notorias de aislamiento muscular, buscando incidir o mejorar zonas o grupos musculares más concretos. (1996)

Tal como se puede observar, a medida que transcurren los meses de entrenamiento el sujeto se expone a un ejercicio cada vez más riguroso en cuanto a exigencias físico-técnicas. 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 día (una día se trabajará tren inferior, otro tren superior, y así sucesivamente), tornándose mucho más sectorizado el entrenamiento, a tal punto que llega a ejercitarse exclusivamente un músculo (agonista) en concreto, sin la intervención de sinergistas. Este punto nos permite observar, como a medida que el individuo transcurre más tiempo de ejercitación en el gimnasio, queda su corporalidad fragmentada, descompuesta en un mayor nivel de detalle por día de 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 general⁴⁷, 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 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

⁴⁷ 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).

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.

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 habitualmente⁴⁸. 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 trabajo⁴⁹, las intensidades de las cargas comienzan a ser ascendentes (más peso entre serie y serie), siendo las repeticiones menores entre una y otra serie.

Tal como podemos observar en este apartado, aquí también la maquinaria de musculación desempeña una función primordial en la organización de series y administración de cargas. El incremento en la complejidad técnica del ejercicio físico a lo largo del tiempo, supondrá una mayor mecanización del movimiento, a partir del cual el cuerpo se mueve en una estructura de pesos y poleas o sobre verdaderos vehículos que apelan a la exclusiva acción del músculo específicamente elegido, exigiendo el cuidado de una postura determinada, de un gesto técnico

⁴⁸ Este último es definido por Howley y Don Franks, como *principio de sobre carga* (1995)

⁴⁹ Véase anexo nº 5: Rutinas musculación gimnasio El sendero (tercer rutina 2007)

en relación al aparato. En esta articulación entre el cuerpo y el objeto (máquina), el individuo debe manipular a través de una correcta disposición corporal el aparato del que dispone, y que se tornará más complejo aún a partir de la utilización de pesos libres.

A continuación, se presentará a modo de ejemplo, un breve análisis de las rutinas de musculación estudiadas durante la observación participante en “El sendero”. El examen de las mismas, tiene como finalidad dar cuenta de los aspectos de organización diacrónica del tiempo en las prácticas de musculación, respecto a la mejora progresiva del gesto técnico necesario para el levantamiento de pesas.

5.2.1 Presentación de un ejemplo: Organización del tiempo diacrónico evidenciado en las rutinas de “El sendero”.

A lo largo del trabajo de entrenamiento realizado en “El sendero”, pudimos dar cuenta del incremento en la complejidad de los ejercicios de musculación. Los mismos además de tornarse más sectorizados por grupo muscular, suponían una mayor coordinación técnica a medida que transcurría el tiempo de entrenamiento (ya sea debido a la complejidad motora del ejercicio, como también, a un incremento en las intensidades a levantar). A continuación, presentaremos una pequeña tabla con datos que representan el incremento en la dificultad técnica de las diferentes rutinas, a lo largo del tiempo de entrenamiento.

Nº de plan	Duración	Cant. de ejercicios	Peso prom. levantado	Peso libre/cant total de ejercicios	Organiz. de la sobrecarga
1 ^{er} plan	09/04/07-02/08/07	8	10,66 kg.	5/8	CONSTANTE
2 ^{do} plan	02/08/07-15/09/07	11	15,66 kg.	5/11	CONSTANTE
3 ^{er} plan	15/09/07-01/11/07	13	15,64 kg.	6/13	ASCENDENTE

Tal como se puede observar, conforme va transcurriendo el tiempo de entrenamiento en el gimnasio, las aptitudes técnicas requeridas son mayores a razón de un incremento en la complejidad y exigencia que demandan los ejercicios. Un primer dato a remarcar tiene que ver con el incremento cuantitativo de ejercicios realizados a lo largo del tiempo en las tres rutinas de musculación. Este punto reviste gran importancia, a fines de demostrar que ha habido un aumento en cuanto a la cantidad de ejercicios por sector muscular a trabajar (pectorales, espalda, hombros, piernas, brazos y abdominales). Dicho incremento, si hacemos una comparación entre la primer y tercer rutina, tiene que ver con que en la mayoría de los casos ha habido un aumento

en un ejercicio por sector muscular⁵⁰. Este incremento cuantitativo de ejercicios, traerá aparejado necesariamente el trabajo diferenciado de diferentes grupos musculares por día, a fines de evitar una sobre exigencia corporal tornando el entrenamiento físico más específico o fragmentado por grupo muscular.

Otro aspecto que resulta relevante para evidenciar la dificultad creciente del entrenamiento, tiene que ver con un aumento en la cantidad de ejercicios de peso libre realizados, a medida que se transcurre más tiempo en la práctica. En relación a ello, podemos decir que la utilización de pesos libres en las prácticas de musculación suponen un mayor equilibrio y coordinación técnica por parte del entrenado, para la ejecución del movimiento ya que el levantamiento de peso (intensidad) no está orientado por una red de poleas, palancas y cadenas como ocurre con las máquinas. Si bien, el entrenamiento con pesos libres supone una mayor dificultad técnica (ya que exige un disciplinamiento postural determinado), los resultados que se obtienen a partir del mismo resultan ser más completos, permitiendo realizar movimientos más específicos y consecuentemente, más en semejanza con la motricidad humana real.

Por último, otro punto a tener en cuenta a la hora de centrar el estudio en el incremento de la dificultad en los ejercicios, tiene que ver con las formas en como se organiza la sobrecarga, independientemente de observarse un aumento o no en el peso, entre plan y plan. Tal como se puede observar en la tabla, la disposición de la sobrecarga en la primer y segundo rutina de trabajo presentan la misma intensidad (peso) por serie, lo cual suponía mantener un mismo tipo de estímulo entre serie y serie. La diferencia se manifiesta a partir del tercer plan, donde comenzamos a notar una marcada variación respecto a la organización de la sobrecarga observada hasta ese entonces. En la última rutina que se estuvo trabajando, no solo aumentaron la cantidad de ejercicios y los pesos libres; sino que también, se comienzan a incorporar ejercicios de hipertrofia muscular para bíceps y tríceps. Los trabajos de hipertrofia muscular, en el caso aquí estudiado, suponen formas de organización de carga de manera *ascendente*, en la que conforme transcurren las series de trabajo aumentan las intensidades (peso), disminuyendo las repeticiones por serie.

⁵⁰ Para remarcar el incremento de ejercicios entre rutinas, por sector muscular, véase anexo nº 5: Rutinas de musculación gimnasio El sendero.

6. Consideraciones finales

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 esparcimiento, aparentemente “libres” de coerciones o vacíos en cuanto a relaciones de poder, pueden representar también sitios de disciplinamiento corporal. En este sentido, creímos conveniente categorizar las prácticas de musculación, dentro de los gimnasios, como actividades de *“tiempo libre no recreativo”* (Elías, 1995), a partir del cual la libre manifestación emocional del sujeto queda coartada por acciones que se presentan como marcadamente rutinarias, estandarizadas y en correlato a un fuerte control social.

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 razón de lo anteriormente expuesto, organizamos la observación de prácticas de musculación en consonancia con las que creemos son las dos dimensiones fundamentales de la anatomopolítica foucaultiana. Por un lado, la estructuración del espacio disciplinar al interior de las salas de musculación; y por el otro, la organización detallada y serializada del tiempo en la práctica. A partir de allí, dimos cuenta de la existencia de complementariedades y tensiones, entre órdenes discursivos y no discursivos, para abordar el estudio de la anatomopolítica. A continuación, nos centraremos en la que creemos resultó ser la tensión más importante al interior de las salas de musculación.

El gimnasio, como institución de tiempo libre, a diferencia de las instituciones clásicas de encierro analizadas por Foucault (2005), cuyo exponente más importante es la prisión, presenta

una serie de controles más distendidos en cuanto al seguimiento de los sujetos. Consideramos que este aspecto, se pudo reflejar de manera notoria en el análisis del rol de vigilancia del entrenador, que como mencionamos anteriormente trajo aparejado tensiones entre ordenes discursivos indagados (manuales de fitness) y la práctica real del mismo. La figura del instructor de musculación, lejos de responder al rol del carcelero, psiquiatra o sargento de una milicia, representa un aspecto sumamente relevante para que las actividades se tornen divertidas y poco rutinarias. La relación que el entrenador constituye con sus alumnos-clientes, al interior de las salas de musculación, se caracteriza por ser sumamente informal. Es decir, mientras haya una menor distancia jerárquica entre uno y otro elemento del vínculo social, el gimnasio estará respondiendo a su objetivo basal más importante: que la gente que asiste al mismo, se divierta siendo un espacio que marque una ruptura con “tensiones” generadas en el trabajo. A partir de aquí, el entrenador será representado como un amigo más, alguien con quién compartir momentos de “distensión” emocional, más que como un guía que controle y vigile exhaustivamente el desempeño de cada alumno.

El punto mencionado con anterioridad, reviste gran importancia dentro del trabajo de investigación por la siguiente cuestión. La merma en los dispositivos de vigilancia y seguimiento exhaustivo, al interior de las prácticas de musculación, no trajo necesariamente aparejado vacío en las relaciones de poder. Por el contrario, las prácticas de autosugestividad (Vigarello, 2005) representaron una instancia de autocontrol a partir de las cuales se resignificó el manejo que el individuo hace de su propio cuerpo, a lo largo de las horas de entrenamiento. En este sentido, el entrenador desempeña un rol de gran relevancia respecto a la instrumentación de dichas prácticas intrapsíquicas, mediante la utilización de discursos técnicos–médicos, donde el cuerpo del entrenado representa un compendio de músculos a trabajar a través de la concientización de sensaciones y percepciones, en apoyo con la utilización del espejo.

De acuerdo a lo que manifestaron los entrenadores a lo largo de las entrevistas en profundidad, el espejo dentro de las salas de musculación, presenta dos funciones centrales. Por un lado, una función de orden psicológico, en la que el individuo introyecta los progresos de su propia imagen corporal fragmentada en músculos. Aquí, el espejo representa una instancia de examen y control del gesto técnico para los alumnos, ya que los mismos dan cuenta paulatinamente de los resultados alcanzados a lo largo del tiempo. A partir de ello, será el mismo entrenado quien instrumente los cambios a razón de los cuales crea conveniente trabajar más o menos determinado sector anatómico-muscular del cuerpo. Ya no será imprescindible la función del entrenador como elemento de evaluación y corrección permanente durante la ejercitación; sino que por el contrario, el entrenado frente a un espejo será el que incorpore su propia imagen corporal-muscular, dictaminando como realizar de manera más eficiente un ejercicio. Por otro lado, en lo que se corresponde con la segunda función, el espejo representa un importante

dispositivo motivacional, donde el sujeto incorpora su corporalidad (muscularmente fragmentada), bajo parámetros socialmente aceptados del cuerpo fitness.

Tal como se pudo observar anteriormente, la existencia prácticamente nula de relaciones de autoridad entre el instructor y el alumno, no trae aparejado necesariamente un vacío en las relaciones de poder. Justamente es a partir de procesos de subjetivación antes descritos, donde tienen lugar mecanismos de autorregulación y control individual del entrenado sobre sí mismo, dando lugar a la autogestión de su propio entrenamiento. Dichos dispositivos, que aparentemente se presentan como libres y no coercitivos, tienen lugar en las prácticas de musculación bajo formas microfísicas, capilares, que se manifiestan en las indicaciones médico-técnicas del entrenador, y las representaciones corporales del fitness. A partir de ahora, las relaciones disciplinarias prescindiendo del vínculo jerárquico entre profesor y alumno, se transforman, mutan en formas más complejas y latentes de poder para lograr efectos más eficientes en sus entrenados. El gimnasio no puede presentarse como espacio rutinario, como una actividad meramente estandarizada, donde los individuos van a realizar ejercicios repetitivos y entablar relaciones de autoridad y asimetría con los instructores; sino que por el contrario, debe ser entendido como un lugar recreativo e indispensable para la consecución de objetivos vinculados a la salud y bienestar personal. En este sentido, la anatomopolítica, como dimensión microfísica del biopoder, no será entendida como un dispositivo a partir del cual el poder se manifieste coercitivamente, en un significado meramente represivo (coartando la libertad de los individuos). Por el contrario, los entrenados en su autogestión del entrenamiento, incorporarán sus prácticas de musculación como libertarias, positivas (ya que les permiten alcanzar objetivos de salud y bienestar físico-psíquico) y vacías de poder.

En segundo lugar, también 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.

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 anatómico-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 anatómico-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.

Un tercer punto, sobre el cual sería pertinente hacer una aclaración, tiene que ver con las conclusiones que se pudieron extraer respecto al tamaño de gimnasio. Si bien, se pudo observar que en cada uno de los gimnasios indagados existen dispositivos de poder, como los anteriormente mencionados, pudimos dar cuenta que al interior de los mismos se presentan diferencias sustanciales en cuanto a su menor o mayor incidencia en los procesos de subjetivación. Tal como mencionamos a lo largo del trabajo de investigación, notamos que a medida que el gimnasio indagado era más grande, contaba con más dispositivos de individuación. Esta cuestión, pudo evidenciarse de manera notoria en las rutinas de musculación (en cuanto a su mayor complejidad en el diseño gráfico y los datos recabados por parte del entrenador), en la menor acentuación de vínculos informales entre alumnos y profesores (instructores que utilizaban determinada indumentaria deportiva para diferenciarse de sus clientes), y en un registro más detallado de cada entrenado (fichas técnicas con datos personales y foto, y cuestionario acerca de posibles enfermedades que padeciera el cliente). A pesar de ello, en todos los casos estudiados, las prácticas de musculación presentan una marcada distancia respecto a prácticas características de instituciones clásicas de encierro, analizadas por Michel Foucault (2004), respecto a la rigidez en los controles de seguimiento, vigilancia jerárquica y individualización de los sujetos. Otro aspecto que resulta interesante mencionar, es que a medida que el gimnasio estudiado es más chico, cuenta con menos aparatos electrónicos en sus instalaciones. Este punto, reviste gran importancia, ya que la utilización de maquinaria electrónica por parte del entrenado, da lugar a un mayor control e individualización del mismo, permitiéndole saber cual es el número de calorías quemadas por minuto, número de pulsaciones, tiempo de entrenamiento, carga, etc. Es decir, tanto el entrenador como el entrenado pueden dar cuenta, con nivel de detalle, de datos biológicos constitutivos del ejercicio realizado.

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.

7. Bibliografía.

- ANDERSON, Nels (1965), *Sociología de la comunidad urbana*, México D.F, Fondo de cultura económica.
- CASTRO, Edgardo (2004), *El vocabulario de Michel Foucault. Un recorrido alfabético por sus temas, conceptos y autores*. Buenos Aires, Universidad Nacional de Quilmes.
- CASTRO, Edgardo (2004), *Seminario sobre Michel Foucault*. Buenos Aires. Universidad Nacional de San Martín.
- COLADO SANCHEZ, Juan Carlos (1996), *Fitness en las salas de musculación*. Barcelona, INDE publicaciones (Colección fitness).
- DREYFUS H. y RABINOW P. (2001), *Michel Foucault: más allá del estructuralismo y la hermenéutica*. Buenos Aires, Ediciones Nueva Visión.
- DUVERGER, Maurice (1996), *Métodos de las ciencias sociales*. Barcelona, Ariel sociología.
- ELIAS, N. y DUNNING, E. (1995), *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. México D.F, Fondo de cultura económica.
- FOUCAULT, Michel (1992), *Microfísica del poder*. Madrid, Ediciones La Piqueta.
- 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.
- FOUCAULT, Michel (2006), *Seguridad, territorio, población*. Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica.
- HOWLEY E. y DON FRANKS B. (1995), *Manual de técnico en salud y fitness*. Barcelona, Paidotribo (Colección fitness).

- LANDA, M. (2005), Ponencia *Fitness: política y cuerpo*. XXV Congreso de la ALAS (Comisión Deporte y placer), Porto Alegre.
- SEBRELI, Juan José (1970), *Mar del plata. El ocio represivo*. Buenos Aires, Editorial Tiempo Contemporáneo.
- VALLES, M. (2003), *Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional*. Madrid, Editorial Síntesis.
- 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

ANEXOS

Anexo nº 1

Guión de temas y sub-temas para la entrevista en profundidad a entrenadores.

Guión de temas y subtemas para la entrevista en profundidad a entrenadores.

- **Datos sobre entrenador** (nombre, edad, estado civil, estudios/oficio, función dentro del gimnasio, años que trabaja en el gimnasio, etc.).
- **Dimensión espacial:**

1). Aspecto arquitectónico.

-Tamaño del gimnasio (superficie en mts²).

-Tipos de maquinas en sala de musculación (mecánica, mecánica-electrónica, electrónica, grupos musculares que trabaje).

-Distribución particular de las maquinas teniendo en cuenta grupos musculares.

-Iluminación, separadores entre salas, aparatos, proximidad entre las maquinas, dispenser de agua, ventilación (sumamente nec. para el consumo de oxígeno), pavimento/piso, decoración, ambiente musical.

2). Función del entrenador.

-Función del entrenador respecto a los espacios de musculación (ficheros, indicaciones, recomendaciones por tipo de entrenamiento, ubicación del entrenador durante un turno de trabajo, dispositivos de vigilancia que se ponen en juego etc.).

-Sistemas de castigos y recompensas asignados por el entrenador (asignación espacial determinada, arenga, llamados de atención, etc.).

3). Normativa.

-Existencia de legislaciones municipales, provinciales, nacionales; reglamentos inter./intra.-gimnasio vinculados a la distribución de espacios dentro de un gym.

- **Dimensión temporal:**

1). Aprovechamiento eficiente del tiempo:

- Cantidad de maquinas electrónicas (seguimiento mas detallado del tiempo).

- Importancia del tiempo en actividades de musculación.

- Existencia de instrucciones por parte del profesor para una correcta utilización de aparato.

2). Descomposición minuciosa del tiempo:

- Cantidad de series, y descomposición de esas series generales en otras series más particulares.

- Aspectos a tener en cuenta a la hora de modificar una rutina de musculación/ cada cuanto se la modifica

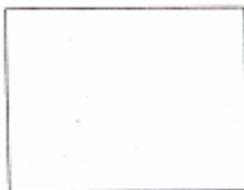
- ¿La variación en la complejidad de los ejercicios depende de que variables? / ¿Como se organizan los ejercicios en la rutina de musculación de acuerdo a un nivel de complejidad creciente?

Anexo nº 2

Cuestionario personalizado Colado Sánchez.



Departamento
de Fitness



CUESTIONARIO PERSONALIZADO

N.º DE SOCIO:

APELLIDOS NOMBRE
DIRECCIÓN N.º PISO
C.A. POBLACION PROVINCIA
TELEFONOS (particular / profesional)
FECHA DE NACIMIENTO PROFESION
NIVEL DE ESTUDIOS:
 PRIMARIOS GRADUADO ESCOLAR BUPP - COU - FP
 UNIVERSITARIOS
ESTADO CIVIL
.....
.....

¿HA ENTRADO AVES EN UNA SALA DE FITNESS O DE MASCULADOR? SI NO
¿CUAL ES?

RAZONES POR LAS QUE DEJO DE ASISTIR:

¿POR QUE HA ESTADO NUESTRO CENTRO?

¿INDICAR LAS RAZONES QUE LE HAY IMPULSADO A VENIR A LA SALA DE FITNESS
(Presencia de mayor e menor importancia)

¿REALIZA ACTUALMENTE EJERCICIO FISICO O DEPORTE?
Si tiene el caso indique cuánto tiempo hace que no realiza y la causa:

SI NO

¿QUÉ TIPO DE EJERCICIO O DEPORTE SULE PRACTICAR?

¿DESDE CUANDO VIENE PRACTICÁNDOLOS?

¿CON QUÉ ASIDUIDAD Y DURACION LOS PRACTICA?

¿CUANTOS DIAS DISPONE A LA SEMANA PARA ENTRENAR EN LA SALA?

¿CUANTO TIEMPO DISPONE PARA CADA SESION?

¿SABE QUE ZONAS COORPORALES LE GUSTARIA TRABAJAR MAS? ¿POR QUÉ?

¿QUE EJERCICIOS NO LE GUSTAN PRACTICAR? ¿POR QUÉ?

¿SE HA HECHO RECIENTEMENTE UN RECONOCIMIENTO MEDICO?

SI NO

¿HA PADECIDO ALGUNA SUPERFICIA GRASE DURANTE LOS ÚLTIMOS CINCO AÑOS?

SI NO

¿HA SUFRIDO ALGUNA LESION GRAVE DURANTE EL MISMO PERIODO?

SI NO

¿SE ENCUENTRA ACTUALMENTE BAJO TRATAMIENTO MEDICO?

SI NO

→ ¿SU SALUD ACTUAL ES BUENA?
 SI NO

→ ¿EL MÉDICO LE HA DICHO QUE PADECE ALGÚN PROBLEMA CARDÍACO?
 SI NO

→ ¿TIENE FRECUENTES DOLORRES EN EL CORAZÓN Y TÓRAX QUE APARECEN CON EL ESFUERZO Y CEDEN CON EL REPOSO?
 SI NO

→ ¿EXISTE ENFERMEDAD CARDÍACA DE LOS PADRES O HERMANOS?
 SI NO

→ ¿HA EXISTIDO UNA MUERTE TEMPRANA (menos de 50 años) DE LOS PADRES O HERMANOS POR ENFERMEDAD CARDÍACA?
 SI NO

→ ¿HAN EXISTIDO MANIFESTACIONES DE CARDIOPATÍA CORONARIA EN LOS PADRES ANTES DE LOS 60 AÑOS?
 SI NO

→ ¿PRESENTA MAREOS O PÉRDIDAS DE CONCIENCIA DURANTE ESFUERZOS O DESPUÉS DE ELLOS?
 SI NO

→ ¿ES ELEVADA SU TENSIÓN ARTERIAL?
 SI NO

→ ¿SUS VALORES DE COLESTEROL SON NORMALES?
 SI NO

→ ¿SE LE HA DIAGNOSTICADO ALGUNA VEZ DIABETES?
 SI NO

→ ¿SUFRE ATAQUES DE ASMA O LOS SUFRIÓ ANTERIORMENTE?
 SI NO

→ SEÑALE SI ENTRE SUS PARIENTES CERCAÑOS HAY ALGUNO QUE PADEZCA:
 Diabetes
 Epilepsia
 Marcada obesidad
 Manifiesta celulitis
 Otras enfermedades:

→ ¿TIENE PROBLEMAS ÓSEOS O ARTICULARES QUE SE PUEDAN AGRAVAR CON EL EJERCICIO?
 SI NO

→ ¿TIENE FRECUENTES DOLORRES MUSCULARES?
 SI NO

→ ¿Y ARTICULARES?
 SI NO

→ ¿TIENE FRECUENTES NAÚSEAS, VÓMITOS Y DOLOR DE CABEZA?
 SI NO

→ ¿SE FATIGA EN EXCESO O CON FACILIDAD?
 SI NO

→ ¿LE CUESTA RESPIRAR CON NORMALIDAD?
 SI NO

→ ¿TIENE DIFICULTADES A LA HORA DE COORDINAR MOVIMIENTOS?
 SI NO

→ ¿PADECE ESTREÑIMIENTO DE FORMA HABITUAL?
 SI NO

→ ¿DENTRO DE SUS LABORES DIARIAS HA DE ESTAR MUCHO RATO SENTADO?
 SI NO

→ ¿Y MUCHO RATO DE PIE?
 SI NO

→ ¿PREFIERE ACUDIR A SUS LUGARES DE DESTINO, EN EL CASO QUE SEA POSIBLE, ANDANDO EN VEZ DE UTILIZAR VEHÍCULO?
 SI NO

→ ¿SUELE UTILIZAR LAS ESCALERAS EN LUGAR DE USAR EL ASCENSOR?
 SI NO

→ ¿EFECTÚA ALGUNA VEZ CUALQUIER ACTIVIDAD O EJERCICIO QUE LE PROVOQUE SUDOR?
 SI NO

→ ¿DUERME MÁS DE 6 HORAS POR LA NOCHE?
 SI NO

→ ¿SUELE DORMIR SIESTA? SI NO

→ ¿FUMA USTED? SI NO

→ ¿QUE CANTIDAD APROXIMADA DE CIGARRILLOS AL DIA? _____

→ ¿HA HABIDO EPOCAS EN LAS QUE FUMÓ MÁS DE LA CANTIDAD INDICADA? SI NO

→ ¿BEBE CANTIDADES SERIAS DE ALCOHOL CON EXCESIVA FRECUENCIA? SI NO

→ MARQUE LAS COMIDAS QUE REALIZA:

Desayuno Merienda

Almuerzo Cena

Comida Otras (indíquelas) _____

→ ¿COME ENTRE COMIDAS? SI NO

→ ¿PREFERE LOS ALIMENTOS FRITOS EN VEZ DE ASADOS, HERVIDOS O A LA PLANCHA? SI NO

→ ¿COME DULCES? SI NO

→ ¿COME BASTANTES DULCES Y LE CUESTA CONTROLARSE? SI NO

→ ¿TOMA PRODUCTOS DESNATADOS? SI NO

→ ¿INGIERE ALIMENTOS CON CONTENIDOS ALTOS EN GRASAS? SI NO

→ ¿ES PARTIDARIO DE TERMINAR TODA LA COMIDA DE SU PLANTO AUNQUE YA ESTÉ SATIS-
FECHO? SI NO

→ ¿COME DEMASIADO DEPRISA? SI NO

Anexo nº 3

Entrevistas en profundidad a entrenadores de diferentes gimnasios.

Nombre y apellido: Marcos Germán Nievas.

Edad: 27 años.

Estado civil: Soltero s/ hijos.

Gimnasio: GRIP (4 años).

Estudios: Instructor de musculación e instructor en personal trainer.

Función en el gimnasio: Instructor de musculación e instructor de tae-box, localizada y step.

Entrevistador: Cual es la superficie del gimnasio?

Instructor: La superficie aproximadamente debe ser de casi 200mts².

E: Y otra pregunta que me surgió cuando entre por primera vez al GRIP: ¿los aparatos tienen alguna división particular?

I: En la sala de musculación hay una serie de divisiones según la categoría muscular. Por ejemplo, tenemos la sala, lo que sería un área mejor dicho de tren inferior, que serían todo lo que es vulgarmente denominado piernas; después tenemos un área de toda la parte de tronco, específicamente todo lo que es pecho; después tenemos una pequeña sala, que es un poquito más chica de todo lo que es brazos o miembros superiores; y una sala denominada parte dorsal, que es para todo los músculos de la columna, dorsales y la parte de abdominales, una pequeña zona de abdominales.

E: ¿y la parte de las bicicletas?

I: La parte de bici está considerada como área de cycling, que es una especialidad que ha surgido en estos pocos años. Es nueva y es muy similar al Spinnig. Se dictan clases aproximadamente entre media hora, y cuarenta y cinco minutos de bicicleta, más una parte localizada. Es imaginarse una hoja de ruta de un ciclista, dictada por un profesor, donde manejamos las tensiones (La tensión vendría a ser que tal liviana y pesada puede estar la bici), con distintos saltos, pesada, pique, simulamos una subida en una montaña, la bajamos, viento en contra.

E: Ahh bueno..... ¿Y cuánto dura la clase de cycling?

I: En total una hora, son aproximadamente 45 min. de bici más, después se le da una parte localizada de abdomen, y si el alumno lo requiere glúteos también.

E: Profe... una pregunta: ¿con respecto a las bicicletas, son electrónicas?

I: No, son impulsadas a sangre, no tienen ningún cable exterior. Uno le va metiendo la tensión. Lo único que tenemos de electrónico son los caminadores. Tenemos un caminador a sangre, y otro caminador eléctrico, que vendría a ser cinta.

E: profe... con respecto a su experiencia en el gimnasio, ¿considera que es positivo que haya bicicletas electrónicas o a sangre. ¿Cuál cree que es su opinión respecto a eso?

I: Ehhh.... En cuanto a mi opinión, cuantos más aparatos distintos sean mejor. Es decir, en cuanto a la variabilidad me gustaría tener un poquito más de cosas. Tener una bici (ha salido una nueva bicicleta), donde detectas las pulsaciones, el ritmo cardiaco, medianamente cuantas

calorías va quemando, ehhhhhhhson obviamente digitales, al igual que los caminadores. Obviamente ya los caminadores vienen con televisores, pero ya sería pedir mucho. Pero me gustaría tener 3 o 4 caminadores electrónicos, donde yo realmente pueda controlar a un alumno que tenga alguna dificultad, que sea hipertenso, diabético.

E: Ahhhhh... ¿esa sería la ventaja de las máquinas electrónicas? Ósea habría un seguimiento

I: Exactamente

E: Bueno, entonces me dijo que había una división dentro de la sala de musculación por distintas áreas. ¿Que hace de que por ejemplo las bicicletas estén al frente del gimnasio y no más acá sobre la sala de fitness, o que las máquinas de piernas, no en el lugar de brazos o abdominales? ¿Porque se distribuye de esa forma el área?

I: En cuanto a la distribución que ha requerido este gimnasio, ha sido meramente por el espacio. Lo vimos... Esto se ha dibujado en planos para darle la mayor área posible a una máquina sin el riesgo de lesionarse con otra que este al lado. Ósea, se ha ido desparramando los distintos tipos de máquinas respetando el área libre que necesita una máquina para que un alumno pueda moverse al lado de otro.

E: Claro, perfecto... y te hago una pregunta con respecto a la iluminación en particular. ¿Porque hay tubos fluorescentes y no luz amarilla? ¿Por alguna cuestión particular esto?

I: El tema de las luces, en cuanto a la pintura de las paredes y en cuanto a los espejos, necesitamos área donde el alumno dicho en palabras técnicas de un pintor, este excitado. ¿Que pasaría si yo pusiera una luz más tenue?. El alumno se dormiría, no se motivaría a seguir haciendo otra actividad. Los espejos hacen que un ambiente se torne más grande, los espejos dan amplitud, ehh... las paredes son blancas justamente para que contrarresten la luz del tubo fluorescente y haya iluminación. Al igual que las máquinas, están pintadas de blanco.

E: Con respecto profe, recién decía de los espejos-....¿Cual sería la función central de los espejos dentro de un gimnasio? Por ahí está difundido que es para mirarse....(INTERRUPCIÓN DEL ENTRENADOR)

I: Con respecto al área de musculación, los espejos se utilizan muchísimo por el tema de la postural. Hay muchos ejercicios de carga donde involucramos mucho la columna y donde es muy riesgoso mover grandes cantidades de carga y necesitas una postura correcta para no llegar a una lesión. El resto, hay unas máquinas que están enfrentadas al espejo justamente para esto, para la zona postural más que nada. Por ejemplo ejercicios de libres, que son ejercicios de brazos. Hay muchos ejercicios de brazos libres, que tenemos que mantener la postura correcta, la columna bien recta, la vista al frente, Ejercicios de tren inferior como sentadillas, estocadas donde necesitas tener una postura correcta ya que todo lo que movamos en el área de musculación involucramos la columna. Si esta involucrada la columna hay que cuidarla al 100%.

E: Es importante lo que dice profe. Lo que determinados aparatos estén enfrentándose a los espejos, porque pareciera que es aleatorio, al azar de que determinadas máquinas se ponen ahí

(INTERUPCION POR LLAMADO AL CELULAR DEL PROFESOR.1 MINUTO APROXIMADAMENTE)

E: Le decía profe de que por ahí uno pensaba o asociaba de que determinadas maquinas estaban enfrentadas al espejo por una cuestión.....

I: No, justamente hemos elegido las maquinas mas riesgosas ponerlas al frente al espejo, para que justamente el alumno este siempre en permanente contacto con una buena postura para que realice el ejercicio que hemos requerido.

E: En la sala de aeróbic, ¿cual seria la función de los espejos?.

I: En la sala de aeróbic el alumno se acostumbra mucho a mirar el profe, pero... ¿quienes tiene esa ventaja? los que están adelante. Los que están mas hacia las puntas y mas atrás tratan siempre de buscar el espejo, ya que al tener un alumno adelante medio que se les dificulta. Esa es una ventaja. La otra volvemos a lo mismo, la corrección de postura. Y por ultimo, que te puedo decir, si obviamente, que permanentemente se este mirando es como psicológico, necesito mas de esto, mas de lo otro, se torna mucho. Acá hay mucha psicología. El espejo es bueno y es malo. Es bueno en cuanto a vos te exigís un poquito mas, y malo en cuanto ya se torna psicológico-enfermizo: estoy gordo, estoy gordo... estoy gordo, no como no como, entreno, entreno y después vienen problemas: anorexia, bulimia. Acá se te baja la azúcar, se desmayan.. ehh por ahí el espejo tiene sus pro y sus contra.

E: claro, el pro seria que te ayuda a introyectar tu propia figura corporal. ¿Y ha habido muchos casos de gente que se ha desmayado?

I: Si, acá es muy común. Este gimnasio esta en una zona de una categoría bastante alta, media alta, entonces en cuanto a la fisonomía estética es muy exigente esta zona. Esta muy de moda las operaciones de glándulas mamarias, glúteos, lo que es zona media, “las lipo”, y bue.... Se torna que hay muchos modelos, porque es una zona muy exigente entonces modelos, gente grande que se quiere ver bien todo el año, y bueno esta la tonta idea de no comer y venir al gimnasio.

E: ¿Y como hace profe para lidiar con ese tipo de gente?, se le aconseja....

I: Aconsejamos que es lo mínimo y lo apto para realizar los distintos tipos de clases que nosotros les podemos brindar. Ya sea en el área de musculación o en la parte aeróbica, o en la parte de cycling. Porque ahora le tenemos que sumar tres áreas. Nosotros medianamente los orientamos. Tenemos la suerte de contar con una nutricionista todos los martes, donde nosotros le derivamos los alumnos a esta nutricionista para que tengan la orientación correcta. Es como yo digo siempre cada uno en su área. Yo te oriento pero me gustaría que hables con la nutricionista....

E: claro, siempre respetando las áreas...

I: Exactamente, cada uno en lo suyo.

E: Y bueno, ¿y han tenido algún caso, donde algún alumno que ha percibido que la figura corporal estaba distorsionada, anorexia, bulimia?. Digo esto por ser las enfermedades más comunes respecto al cuerpo.

I: Si, acá hemos tenido bastante gente con todas esas enfermedades. Esta sociedad se ha hecho muy activa la bulimia y la anorexia ehhhh... es un problemas bastante serio donde se requiere una ayuda profesional si o si. También tenemos el caso de mucha gente que se ha recuperado, que lo ha llegado a entender, pero con te dije justamente una ayuda profesional, únicamente.

E: claro, sino esta el profesional de por medio....

I: Después se torna un conjunto, donde esta de por medio la familia, la nutricionista y psicólogo.

Por ejemplo, si viene alguna persona con alguna afección cardiaca, se le pide estudios en particular....

Generalmente el gimnasio se libra de las enfermedades ocasiones... perdón me exprese mal. Cuando algún cliente viene con alguna enfermedad cardiaca, diabetes, hipertensión, problemas de corazón, asma y te puedo nombrar distintos tipos de enfermedades, rehabilitaciones, lo primero que se le pide es el certificado médico donde tiene que contar el alta para realizar ejercicios físicos. Y más allá del alta, cuando es una recuperación de una lesión, se pide primero el alta para el gimnasio y que tipo de ejercicios necesite realizar ese individuo o que tipo de músculos necesite fortalecer o rehabilitar. Bueno en base a eso se le arma una planificación y se lo trata de controlar todos los días. Seria obviamente más lindo si fuera un personal trainer, pero obviamente cuando hay muchos alumnos no se puede hacer eso pero se lo trata de seguir todo el tiempo.

E: ¿Hay un mayor seguimiento respecto a ese tipo de personas que padecen una afección respecto al resto?

I: Se trata de hacer el mayor trabajo posible. Por ahí se torna que esa persona puede llegar a venir en un horario pico, donde estamos hablando de 20 o 30 persona entrenado y se torna medio dificultoso seguirlo permanentemente. Entonces se lo tarta de ubicar en un horario donde realmente podes brindarle el mejor servicio. Obviamente estamos hablando de un riesgo si es cardiaco bastante serio, en un hipertenso, que se eleven las pulsaciones a mil y te haga un paro cardiaco; y alguien que este recuperándose de la rodilla este levantando grandes cargas , y listo la lesiono para siempre y se vuelva crónica.

E: Y con respecto profe al seguimiento, no ya a las personas que padecen algún padecimiento fisiológico, sino el resto de las personas. ¿El entrenador se ubica en alguna parte del gimnasio en particular para tener una visión de todo el gimnasio?

I: Yo en particular tengo mi zona determinada, que es justamente al lado de donde yo tengo las planificaciones. Porque es una zona donde yo tengo una vista panorámica general. Veo quien esta haciendo bien quien esta haciendo mal. Es una zona que yo la delimite para todo el mundo que necesite algo sepa que yo estoy ahí siempre.

E: Por ejemplo vamos a un caso hipotético. Una persona que esta haciendo estocadas incorrectamente, ¿cual es su accionar con respecto a eso?

I: Bueno en primer lugar, ehh.... Avisarle que esta realizando el ejercicio mal, volver a explicarle el ejercicio, y si el alumno no lo comprende buscar la forma de darle otra explicación y si no lo vuelve a comprender cambiarle el ejercicio para que no venga una lesión.

E: Y con respecto a eso. ¿los alumnos se muestran abiertos o mas reacios a recibir indicaciones....?

I: Ahora vamos a eso. Es una buena pret. te puedo decir que acá hay un 70 % q realmente quiere que alguien le explique como son las cosas y tenemos un 30 % que no. Ese 30 % generalmente las contestaciones que te hacen son: “a mi me lo enseñaron en otro lado así”, “yo siento que me trabaja mas”, “ yo se que se realiza así”. Son distintos tipos de contestación que generalmente caen mal. Porque?, porque si vos determinado por un área, es que realmente estas capacitado para hacer las correcciones posibles en esa área. En cuanto: “a mi me lo enseñaron en otro lado”, estaría bárbaro que vos fueras donde a vos te lo enseñaron y te indicaron que lo hicieras así. Si vos estas en mi área las cosas se hacen como yo las aprendí y como se que están correctamente hechas. Yo soy muy dócil en cuanto a aprender y enseñar, pero me gusta que las cosas se realicen bien. Soy un amante de las posturas y te puedo decir hasta “hartante” de las posturas. Hace 7 años q trabajo con esto, hace 7 años que nunca tuve una alumno lesionado, asa que en cuanto que la realización y la postura del ejercicio creo estar en lo cierto con las correcciones, y bueno si el alumno no las quiere absorber, listo se lo deja y bueno, se asienta al jefe que se le explico de 1000 maneras como realizar un ejercicio y este alumno lo siguió haciendo mal por las dudas que devenga una lesión y se diga tal profe se lavo las manos.

E: Y han tenido casos en este gimnasio de lesiones? O alguna lesión es mas particular o frecuente que otro?

I: Accidentes puede ser por descuidos, o por alguna forma que es imposible darse cuenta. Por ejemplos e corto un cable de acero entonces te pega en la cabeza, sino le ponen traba a las pesas por ahí se caen los discos. Lesiones como que te puedo decir..... desgarros que son muy comunes, por una mala entrada en calor, lesiones grosas no. Por ahora no ha pasado nada todavía.

E: Con respecto al tiempo, porque he visto que en el gimnasio esta distribuido diferentes relojes. ¿Cual es la función del tiempo en el entrenamiento.

I: El tiempo estimado para un entrenamiento general para el área de musculación. ¿El entrenamiento general que involucra?. La mayor cantidad de ejercicios en aproximadamente una hora, hora y cuarto. Es lo que una persona sedentaria puede llegar a aguantar. Una persona normal con una hora de entrenamiento anda bien, pasada la hora el entrenamiento se torna pesado y no te responde. No responde en distintas formas: 1º no le da la capacidad pulmonar, no le da los músculos, llegan al agotamiento fisico rápido, no le da la coordinación, hay que ver también el tipo de alimentación para que soporte un entrenamiento de una hora, hora y cuarto.

Hay varios factores que ver si esa persona si esta apta para aguantar un ejercicio tan prolongado, como un entrenamiento de musculación

E: La rutina de entrenamiento en tiempo.....

I: Se torna uno hora una hora y cuarto.

E: Y con respeto a las rutinas tengo una gran incertidumbre. Por ejemplo, llega alguien y te dice: “bueno quiero venir al gimnasio y quiero trabajar en la sala de musculación”, ¿que preguntas son las que se le hacen? Que rutina se le asigna?.....

I: Bien, lo primero que se le pregunta son los objetivos que el quiere llegar a lograr en un supuesto futuro. La segunda pregunta es si tuvo algún tipo de lesión alguna vez en su vida o dolor en las articulaciones otras de las pret importantes es que tan sedentario esta esa persona. Sedentario es hace cuanto tiempo esa persona no hace actividad física o un deporte. Y bueno, en cuando a esas tres pret se puede armar una planificación.

I: Si uno tuviera que hacer una especie de caracterización del tipo de actividad que se hace. Por ejemplo yo quiero hacer deportes de alto rendimiento, o fisico culturismo, ¿hay como alguna caracterización o tipología por tipo de actividad?

E: Bueno acá ya tenemos una planificación ya estudiada y armada. Para una persona que necesita estar bien físicamente, quiere verse bien frente al espejo hacer un fitness tranquilo. Una persona con actividad física normal. Entonces tenemos planificaciones hechas que llamamos los planes básicos. Se basa en una entrada en calor, un trabajo abdominal, una sección del tren inferior, una sección de tren superior y un relax (una vuelta a la calma, que puede ser una bici tranquilo o una elongación. Y si esta persona tiene algún tipo de deporte donde requería hacer o masa muscular o necesita una potenciará ser más rápido o necesitaincrementar su masa muscular...bueno ahí estamos hablando de una planificación especial. Le planificamos personalmente una planificación para que la realice individualmente.

I: Y en este gimnasio, ¿cuál es la cantidad de personas que vienen por cuestiones de tiempo libre, hacen alguna actividad deportiva o competitiva.....?

E: Eh..... está repartido. Te podría decir que ahora en estos tiempos el gimnasio se ha tornado en un hábito lindo, y bueno. Se torna como un pequeño trabajito más en tu día. Hay mas gente que quiere estar bien físicamente porque lo ve como un método de distracción un método de sentirse bien y hasta un método como para empezar o terminar el día enchufado. Osea te puedo decir que hay mas gente que lo hace por un bienestar físico y mental individual, o la persona que le gusta mostrarse un poco mas (como fisicoculturismo, o un deportista de alto rendimiento).

I: Profe volviendo al tema de la rutina. ¿En que se basa el tema de las series, las repeticiones....?

E: El volumen de los ejercicios se determina depende de la actividad física que va a tener el alumno. El volumen de las repeticiones tiene que ver en cuanto al entrenamiento. Distintos tipos de entrenamiento. Por ejemplo, un entrenamiento de resistencia o para empezar una actividad

física estamos hablando de 15 a 20 repeticiones aproximadamente, que es muy poca carga y muchas repeticiones para empezarle a avisar al músculo que empieza a tener una actividad física. Es como para despertarlo. Las repeticiones de 12 a 8 estamos hablando de una persona entrenada, donde esta haciendo un trabajo de hipertrofia, un incremento de masa muscular, donde se incremento el volumen de carga y se disminuyen las repeticiones. Un volumen de 8 a 4 estamos hablando de entrenamiento de fuerza, donde el alumno va a tratar de realizar la fuerza mayor posible para levantar grandes cargas en pocas repeticiones. De 1 a 2 repeticiones son cargas máximas, el alumno utiliza la fuerza máxima que el cuerpo le exige. A medida que vos vas entrenado vas aumentando una capacidad mas, primero se empieza con la parte de adaptación muscular (de 1 a 3 meses), después vienen una parte de adquisición (3 a 6 meses) de fuerza y después viene su requerimiento específico (hipertrofia, velocidad, etc.).

E: y con respecto a eso profe, con el cambio de plan, ¿hay alumnos q se acercan al profe y le dicen: “quisiera cambiar el plan por tal o cual cosa, o es realmente el profesor el que da la indicación?

I: Lo primero que se hace cuando se construye un plan es anotar la fecha en la que ha empezado a realizar la rutina. Medianamente se trata de controlar que tanto ha venido ese alumno (veces por semana). Cuando al alumno se le explica que tiempo tarda la adaptación cuando va realizando el ejercicio se observa si el alumno esta para meterle un poquito mas de carga, esta apto para meterle otro tipo de ejercicio, que tipo de técnicas tienen para realizar el ejercicio. Medianamente se lo esta observando continuamente, primero para variar los tipos de ejercicio para que no se torne rutinario, se aburra y se vaya.

E: Profe son respecto a eso, se supone que los ejercicios van teniendo una complejidad creciente, van variando para que no se aburran.....

I: En cuanto a la distribución de ejercicios es muy personal. Por ejemplo en esta área de musculación se ha optado por la entrada en calor de masas musculares (para elevar la temperatura corporal), entrenamiento de tren inferior (porque ha tenido una buena entrada en calor en la bicicleta, que involucra mayoritariamente el sector de piernas), bici para relajar las masas musculares , y empezar con abdominales (comenzamos a levantar temperatura corporal en la parte de tronco), y de ahí recién pasamos al entrenamiento físico de la parte de tronco, empezando por los músculos mas grandes del cuerpo (empezando por dorsales), seguimos por el pecho, y los hombros. Después pasamos a lo que es brazos (bíceps y tríceps). Entonces se lo plantea de grandes músculos a pequeños músculos. Si empezamos por músculos pequeños agotamos dichos músculos para realizar ejercicios que involucren grandes músculos, entonces no se rinde bien.

E: O sea de acuerdo a lo que dice Ud. pareciera que el entrenamiento fuera de abajo para arriba. Exactamente, en este tipo de planificación la planteamos de abajo hacia arriba. Con respecto al tiempo..... (INTERRUPCION DEL PROFESOR)

I: El tiempo va a depender mucho de la persona. En que tipo de entrenamiento haya tenido, que tan sedentaria sea, que tipo de actividad le gusta y que tipo de objetivos el necesita. Si hablamos de una persona con un mediano exceso de peso. Por ejemplo. una persona que necesita bajar unos 6, 7 kgs, hay que ver que objetivos quiere. Lo que yo le recomendaría es que empiece con una actividad aeróbica y después traerlo al área de musculación para realizar algunos ejercicios distintos en la parte de cuerpo. Por ejemplo, después de la actividad física hoy hacemos la parte de tren superior, otro día que venga que haga actividad física aeróbica y después tren superior. Vamos dividiendo al cuerpo en 2, para que no se le torne el tiempo en el gimnasio insoportable.

E: porcentajes por genero, afecciones.....

I: Por clase en la parte aeróbica se mueve pro clase entre 20 y 30 personas, en tanto que en la sala de musculación de 15 a 20 personas por turno (u hora). Hay una diferencia bastante grande. Los horarios pico de musculación son de 18 a 21 hs (60 personas aproximadamente). Y en la parte aeróbica entre 18 y 21 hs estamos hablando entre 90 y 120 personas aprox.

En el área de musculación predomina mas el femenino (95% mujeres) en tanto que en la sala de musculación hay un mayor predominio de hombres (80%).

E: y en cuanto a las afecciones.....

I: En este gimnasio obesidad, y mas que obesidad, por lo que estuvimos hablando estética. Son personas enfermizas que hasta por un kilo demás se ponen “histéricas”.

Nombre y apellido: Marcos Germán Nievas.

Edad: 27 años.

Estado civil: Soltero s/ hijos.

Gimnasio: GRIP (4 años).

Estudios: Instructor de musculación e instructor en personal trainer.

Función en el gimnasio: Instructor de musculación e instructor de tae-box, localizada y step.

Entrevistador: Cual es la superficie del gimnasio?

Instructor: La superficie aproximadamente debe ser de casi 200mts².

E: Y otra pregunta que me surgió cuando entre por primera vez al GRIP: ¿los aparatos tienen alguna división particular?

I: En la sala de musculación hay una serie de divisiones según la categoría muscular. Por ejemplo, tenemos la sala, lo que sería un área mejor dicho de tren inferior, que serían todo lo que es vulgarmente denominado piernas; después tenemos un área de toda la parte de tronco, específicamente todo lo que es pecho; después tenemos una pequeña sala, que es un poquito más chica de todo lo que es brazos o miembros superiores; y una sala denominada parte dorsal, que es para todo los músculos de la columna, dorsales y la parte de abdominales, una pequeña zona de abdominales.

E: ¿y la parte de las bicicletas?

I: La parte de bici está considerada como área de cycling, que es una especialidad que ha surgido en estos pocos años. Es nueva y es muy similar al Spinnig. Se dicta clases aproximadamente entre media hora, y cuarenta y cinco minutos de bicicleta, más una parte localizada. Es imaginarse una hoja de ruta de un ciclista, dictada por un profesor, donde manejamos las tensiones (La tensión vendría a ser que tal liviana y pesada puede estar la bici), con distintos saltos, pesada, pique, simulamos una subida en una montaña, la bajamos, viento en contra.

E: Ahh bueno..... ¿Y cuánto dura la clase de cycling?

I: En total una hora, son aproximadamente 45 min. de bici más, después se le da una parte localizada de abdomen, y si el alumno lo requiere glúteos también.

E: Profe... una pregunta: ¿con respecto a las bicicletas, son electrónicas?

I: No, son impulsadas a sangre, no tienen ningún cable exterior. Uno le va metiendo la tensión. Lo único que tenemos de electrónico son los caminadores. Tenemos un caminador a sangre, y otro caminador eléctrico, que vendría a ser cinta.

E: profe... con respecto a su experiencia en el gimnasio, ¿considera que es positivo que haya bicicletas electrónicas o a sangre. ¿Cuál cree que es su opinión respecto a eso?

I: Ehhh.... En cuanto a mi opinión, cuantos más aparatos distintos sean mejor. Es decir, en cuanto a la variabilidad me gustaría tener un poquito más de cosas. Tener una bici (ha salido una nueva bicicleta), donde detectas las pulsaciones, el ritmo cardiaco, medianamente cuantas

calorías va quemando, ehhhhhhhson obviamente digitales, al igual que los caminadores. Obviamente ya los caminadores vienen con televisores, pero ya sería pedir mucho. Pero me gustaría tener 3 o 4 caminadores electrónicos, donde yo realmente pueda controlar a un alumno que tenga alguna dificultad, que sea hipertenso, diabético.

E: Ahhhhh... ¿esa sería la ventaja de las máquinas electrónicas? Ósea habría un seguimiento

I: Exactamente

E: Bueno, entonces me dijo que había una división dentro de la sala de musculación por distintas áreas. ¿Que hace de que por ejemplo las bicicletas estén al frente del gimnasio y no más acá sobre la sala de fitness, o que las máquinas de piernas, no en el lugar de brazos o abdominales? ¿Porque se distribuye de esa forma el área?

I: En cuanto a la distribución que ha requerido este gimnasio, ha sido meramente por el espacio. Lo vimos... Esto se ha dibujado en planos para darle la mayor área posible a una máquina sin el riesgo de lesionarse con otra que este al lado. Ósea, se ha ido desparramando los distintos tipos de máquinas respetando el área libre que necesita una máquina para que un alumno pueda moverse al lado de otro.

E: Claro, perfecto... y te hago una pregunta con respecto a la iluminación en particular. ¿Porque hay tubos fluorescentes y no luz amarilla? ¿Por alguna cuestión particular esto?

I: El tema de las luces, en cuanto a la pintura de las paredes y en cuanto a los espejos, necesitamos área donde el alumno dicho en palabras técnicas de un pintor, este excitado. ¿Que pasaría si yo pusiera una luz más tenue?. El alumno se dormiría, no se motivaría a seguir haciendo otra actividad. Los espejos hacen que un ambiente se torne más grande, los espejos dan amplitud, ehh... las paredes son blancas justamente para que contrarresten la luz del tubo fluorescente y haya iluminación. Al igual que las máquinas, están pintadas de blanco.

E: Con respecto profe, recién decía de los espejos-....¿Cual sería la función central de los espejos dentro de un gimnasio? Por ahí está difundido que es para mirarse....(INTERRUPCION DEL ENTRENADOR)

I: Con respecto al área de musculación, los espejos se utilizan muchísimo por el tema de la postural. Hay muchos ejercicios de carga donde involucramos mucho la columna y donde es muy riesgoso mover grandes cantidades de carga y necesitas una postura correcta para no llegar a una lesión. El resto, hay unas máquinas que están enfrentadas al espejo justamente para esto, para la zona postural más que nada. Por ejemplo ejercicios de libres, que son ejercicios de brazos. Hay muchos ejercicios de brazos libres, que tenemos que mantener la postura correcta, la columna bien recta, la vista al frente, Ejercicios de tren inferior como sentadillas, estocadas donde necesitas tener una postura correcta ya que todo lo que movamos en el área de musculación involucramos la columna. Si esta involucrada la columna hay que cuidarla al 100%.

E: Es importante lo que dice profe. Lo que determinados aparatos estén enfrentándose a los espejos, porque pareciera que es aleatorio, al azar de que determinadas máquinas se ponen ahí

(INTERUPCION POR LLAMADO AL CELULAR DEL PROFESOR.1 MINUTO APROXIMADAMENTE)

E: Le decía profe de que por ahí uno pensaba o asociaba de que determinadas maquinas estaban enfrentadas al espejo por una cuestión.....

I: No, justamente hemos elegido las maquinas mas riesgosas ponerlas al frente al espejo, para que justamente el alumno este siempre en permanente contacto con una buena postura para que realice el ejercicio que hemos requerido.

E: En la sala de aeróbic, ¿cual seria la función de los espejos?.

I: En la sala de aeróbic el alumno se acostumbra mucho a mirar el profe, pero... ¿quienes tiene esa ventaja? los que están adelante. Los que están mas hacia las puntas y mas atrás tratan siempre de buscar el espejo, ya que al tener un alumno adelante medio que se les dificulta. Esa es una ventaja. La otra volvemos a lo mismo, la corrección de postura. Y por ultimo, que te puedo decir, si obviamente, que permanentemente se este mirando es como psicológico, necesito mas de esto, mas de lo otro, se torna mucho. Acá hay mucha psicología. El espejo es bueno y es malo. Es bueno en cuanto a vos te exigís un poquito mas, y malo en cuanto ya se torna psicológico-enfermizo: estoy gordo, estoy gordo... estoy gordo, no como no como, entreno, entreno y después vienen problemas: anorexia, bulimia. Acá se te baja la azúcar, se desmayan.. ehh por ahí el espejo tiene sus pro y sus contra.

E: claro, el pro seria que te ayuda a introyectar tu propia figura corporal. ¿Y ha habido muchos casos de gente que se ha desmayado?

I: Si, acá es muy común. Este gimnasio esta en una zona de una categoría bastante alta, media alta, entonces en cuanto a la fisonomía estética es muy exigente esta zona. Esta muy de moda las operaciones de glándulas mamarias, glúteos, lo que es zona media, “las lipo”, y bue.... Se torna que hay muchos modelos, porque es una zona muy exigente entonces modelos, gente grande que se quiere ver bien todo el año, y bueno esta la tonta idea de no comer y venir al gimnasio.

E: ¿Y como hace profe para lidiar con ese tipo de gente?, se le aconseja....

I: Aconsejamos que es lo mínimo y lo apto para realizar los distintos tipos de clases que nosotros les podemos brindar. Ya sea en el área de musculación o en la parte aeróbica, o en la parte de cycling. Porque ahora le tenemos que sumar tres áreas. Nosotros medianamente los orientamos. Tenemos la suerte de contar con una nutricionista todos los martes, donde nosotros le derivamos los alumnos a esta nutricionista para que tengan la orientación correcta. Es como yo digo siempre cada uno en su área. Yo te oriento pero me gustaría que hables con la nutricionista....

E: claro, siempre respetando las áreas...

I: Exactamente, cada uno en lo suyo.

E: Y bueno, ¿y han tenido algún caso, donde algún alumno que ha percibido que la figura corporal estaba distorsionada, anorexia, bulimia?. Digo esto por ser las enfermedades más comunes respecto al cuerpo.

I: Si, acá hemos tenido bastante gente con todas esas enfermedades. Esta sociedad se ha hecho muy activa la bulimia y la anorexia ehhhh... es un problemas bastante serio donde se requiere una ayuda profesional si o si. También tenemos el caso de mucha gente que se ha recuperado, que lo ha llegado a entender, pero con te dije justamente una ayuda profesional, únicamente.

E: claro, sino esta el profesional de por medio....

I: Después se torna un conjunto, donde esta de por medio la familia, la nutricionista y psicólogo.

Por ejemplo, si viene alguna persona con alguna afección cardiaca, se le pide estudios en particular....

Generalmente el gimnasio se libra de las enfermedades ocasiones... perdón me exprese mal. Cuando algún cliente viene con alguna enfermedad cardiaca, diabetes, hipertensión, problemas de corazón, asma y te puedo nombrar distintos tipos de enfermedades, rehabilitaciones, lo primero que se le pide es el certificado médico donde tiene que contar el alta para realizar ejercicios físicos. Y más allá del alta, cuando es una recuperación de una lesión, se pide primero el alta para el gimnasio y que tipo de ejercicios necesite realizar ese individuo o que tipo de músculos necesite fortalecer o rehabilitar. Bueno en base a eso se le arma una planificación y se lo trata de controlar todos los días. Seria obviamente más lindo si fuera un personal trainer, pero obviamente cuando hay muchos alumnos no se puede hacer eso pero se lo trata de seguir todo el tiempo.

E: ¿Hay un mayor seguimiento respecto a ese tipo de personas que padecen una afección respecto al resto?

I: Se trata de hacer el mayor trabajo posible. Por ahí se torna que esa persona puede llegar a venir en un horario pico, donde estamos hablando de 20 o 30 persona entrenado y se torna medio dificultoso seguirlo permanentemente. Entonces se lo tarta de ubicar en un horario donde realmente podes brindarle el mejor servicio. Obviamente estamos hablando de un riesgo si es cardiaco bastante serio, en un hipertenso, que se eleven las pulsaciones a mil y te haga un paro cardiaco; y alguien que este recuperándose de la rodilla este levantando grandes cargas , y listo la lesiono para siempre y se vuelva crónica.

E: Y con respecto profe al seguimiento, no ya a las personas que padecen algún padecimiento fisiológico, sino el resto de las personas. ¿El entrenador se ubica en alguna parte del gimnasio en particular para tener una visión de todo el gimnasio?

I: Yo en particular tengo mi zona determinada, que es justamente al lado de donde yo tengo las planificaciones. Porque es una zona donde yo tengo una vista panorámica general. Veo quien esta haciendo bien quien esta haciendo mal. Es una zona que yo la delimite para todo el mundo que necesite algo sepa que yo estoy ahí siempre.

E: Por ejemplo vamos a un caso hipotético. Una persona que esta haciendo estocadas incorrectamente, ¿cual es su accionar con respecto a eso?

I: Bueno en primer lugar, ehh.... Avisarle que esta realizando el ejercicio mal, volver a explicarle el ejercicio, y si el alumno no lo comprende buscar la forma de darle otra explicación y si no lo vuelve a comprender cambiarle el ejercicio para que no venga una lesión.

E: Y con respecto a eso. ¿los alumnos se muestran abiertos o mas reacios a recibir indicaciones....?

I: Ahora vamos a eso. Es una buena pret. te puedo decir que acá hay un 70 % q realmente quiere que alguien le explique como son las cosas y tenemos un 30 % que no. Ese 30 % generalmente las contestaciones que te hacen son: “a mi me lo enseñaron en otro lado así”, “yo siento que me trabaja mas”, “ yo se que se realiza así”. Son distintos tipos de contestación que generalmente caen mal. Porque?, porque si vos determinado por un área, es que realmente estas capacitado para hacer las correcciones posibles en esa área. En cuanto: “a mi me lo enseñaron en otro lado”, estaría bárbaro que vos fueras donde a vos te lo enseñaron y te indicaron que lo hicieras así. Si vos estas en mi área las cosas se hacen como yo las aprendí y como se que están correctamente hechas. Yo soy muy dócil en cuanto a aprender y enseñar, pero me gusta que las cosas se realicen bien. Soy un amante de las posturas y te puedo decir hasta “hartante” de las posturas. Hace 7 años q trabajo con esto, hace 7 años que nunca tuve una alumno lesionado, asa que en cuanto que la realización y la postura del ejercicio creo estar en lo cierto con las correcciones, y bueno si el alumno no las quiere absorber, listo se lo deja y bueno, se asienta al jefe que se le explico de 1000 maneras como realizar un ejercicio y este alumno lo siguió haciendo mal por las dudas que devenga una lesión y se diga tal profe se lavo las manos.

E: Y han tenido casos en este gimnasio de lesiones? O alguna lesión es mas particular o frecuente que otro?

I: Accidentes puede ser por descuidos, o por alguna forma que es imposible darse cuenta. Por ejemplos e corto un cable de acero entonces te pega en la cabeza, sino le ponen traba a las pesas por ahí se caen los discos. Lesiones como que te puedo decir..... desgarros que son muy comunes, por una mala entrada en calor, lesiones grosas no. Por ahora no ha pasado nada todavía.

E: Con respecto al tiempo, porque he visto que en el gimnasio esta distribuido diferentes relojes. ¿Cual es la función del tiempo en el entrenamiento.

I: El tiempo estimado para un entrenamiento general para el área de musculación. ¿El entrenamiento general que involucra?. La mayor cantidad de ejercicios en aproximadamente una hora, hora y cuarto. Es lo que una persona sedentaria puede llegar a aguantar. Una persona normal con una hora de entrenamiento anda bien, pasada la hora el entrenamiento se torna pesado y no te responde. No responde en distintas formas: 1º no le da la capacidad pulmonar, no le da los músculos, llegan al agotamiento fisico rápido, no le da la coordinación, hay que ver también el tipo de alimentación para que soporte un entrenamiento de una hora, hora y cuarto.

Hay varios factores que ver si esa persona si esta apta para aguantar un ejercicio tan prolongado, como un entrenamiento de musculación

E: La rutina de entrenamiento en tiempo.....

I: Se torna uno hora una hora y cuarto.

E: Y con respeto a las rutinas tengo una gran incertidumbre. Por ejemplo, llega alguien y te dice: “bueno quiero venir al gimnasio y quiero trabajar en la sala de musculación”, ¿que preguntas son las que se le hacen? Que rutina se le asigna?.....

I: Bien, lo primero que se le pregunta son los objetivos que el quiere llegar a lograr en un supuesto futuro. La segunda pregunta es si tuvo algún tipo de lesión alguna vez en su vida o dolor en las articulaciones otras de las pret importantes es que tan sedentario esta esa persona. Sedentario es hace cuanto tiempo esa persona no hace actividad física o un deporte. Y bueno, en cuando a esas tres pret se puede armar una planificación.

I: Si uno tuviera que hacer una especie de caracterización del tipo de actividad que se hace. Por ejemplo yo quiero hacer deportes de alto rendimiento, o fisico culturismo, ¿hay como alguna caracterización o tipología por tipo de actividad?

E: Bueno acá ya tenemos una planificación ya estudiada y armada. Para una persona que necesita estar bien físicamente, quiere verse bien frente al espejo hacer un fitness tranquilo. Una persona con actividad física normal. Entonces tenemos planificaciones hechas que llamamos los planes básicos. Se basa en una entrada en calor, un trabajo abdominal, una sección del tren inferior, una sección de tren superior y un relax (una vuelta a la calma, que puede ser una bici tranquilo o una elongación. Y si esta persona tiene algún tipo de deporte donde requería hacer o masa muscular o necesita una potenciará ser más rápido o necesitaincrementar su masa muscular...bueno ahí estamos hablando de una planificación especial. Le planificamos personalmente una planificación para que la realice individualmente.

I: Y en este gimnasio, ¿cuál es la cantidad de personas que vienen por cuestiones de tiempo libre, hacen alguna actividad deportiva o competitiva.....?

E: Eh..... está repartido. Te podría decir que ahora en estos tiempos el gimnasio se ha tornado en un hábito lindo, y bueno. Se torna como un pequeño trabajito más en tu día. Hay mas gente que quiere estar bien físicamente porque lo ve como un método de distracción un método de sentirse bien y hasta un método como para empezar o terminar el día enchufado. O sea te puedo decir que hay mas gente que lo hace por un bienestar físico y mental individual, o la persona que le gusta mostrarse un poco mas (como fisicoculturismo, o un deportista de alto rendimiento).

I: Profe volviendo al tema de la rutina. ¿En que se basa el tema de las series, las repeticiones....?

E: El volumen de los ejercicios se determina depende de la actividad física que va a tener el alumno. El volumen de las repeticiones tiene que ver en cuanto al entrenamiento. Distintos tipos de entrenamiento. Por ejemplo, un entrenamiento de resistencia o para empezar una actividad

física estamos hablando de 15 a 20 repeticiones aproximadamente, que es muy poca carga y muchas repeticiones para empezarle a avisar al músculo que empieza a tener una actividad física. Es como para despertarlo. Las repeticiones de 12 a 8 estamos hablando de una persona entrenada, donde esta haciendo un trabajo de hipertrofia, un incremento de masa muscular, donde se incremento el volumen de carga y se disminuyen las repeticiones. Un volumen de 8 a 4 estamos hablando de entrenamiento de fuerza, donde el alumno va a tratar de realizar la fuerza mayor posible para levantar grandes cargas en pocas repeticiones. De 1 a 2 repeticiones son cargas máximas, el alumno utiliza la fuerza máxima que el cuerpo le exige. A medida que vos vas entrenado vas aumentando una capacidad mas, primero se empieza con la parte de adaptación muscular (de 1 a 3 meses), después vienen una parte de adquisición (3 a 6 meses) de fuerza y después viene su requerimiento específico (hipertrofia, velocidad, etc.).

E: y con respecto a eso profe, con el cambio de plan, ¿hay alumnos q se acercan al profe y le dicen: “quisiera cambiar el plan por tal o cual cosa, o es realmente el profesor el que da la indicación?

I: Lo primero que se hace cuando se construye un plan es anotar la fecha en la que ha empezado a realizar la rutina. Medianamente se trata de controlar que tanto ha venido ese alumno (veces por semana). Cuando al alumno se le explica que tiempo tarda la adaptación cuando va realizando el ejercicio se observa si el alumno esta para meterle un poquito mas de carga, esta apto para meterle otro tipo de ejercicio, que tipo de técnicas tienen para realizar el ejercicio. Medianamente se lo esta observando continuamente, primero para variar los tipos de ejercicio para que no se torne rutinario, se aburra y se vaya.

E: Profe son respecto a eso, se supone que los ejercicios van teniendo una complejidad creciente, van variando para que no se aburran.....

I: En cuanto a la distribución de ejercicios es muy personal. Por ejemplo en esta área de musculación se ha optado por la entrada en calor de masas musculares (para elevar la temperatura corporal), entrenamiento de tren inferior (porque ha tenido una buena entrada en calor en la bicicleta, que involucra mayoritariamente el sector de piernas), bici para relajar las masas musculares , y empezar con abdominales (comenzamos a levantar temperatura corporal en la parte de tronco), y de ahí recién pasamos al entrenamiento físico de la parte de tronco, empezando por los músculos mas grandes del cuerpo (empezando por dorsales), seguimos por el pecho, y los hombros. Después pasamos a lo que es brazos (bíceps y tríceps). Entonces se lo plantea de grandes músculos a pequeños músculos. Si empezamos por músculos pequeños agotamos dichos músculos para realizar ejercicios que involucren grandes músculos, entonces no se rinde bien.

E: Osea de acuerdo a lo que dice Ud. pareciera que el entrenamiento fuera de abajo para arriba. Exactamente, en este tipo de planificación la planteamos de abajo hacia arriba. Con respecto al tiempo..... (INTERRUPCION DEL PROFESOR)

I: El tiempo va a depender mucho de la persona. En que tipo de entrenamiento haya tenido, que tan sedentaria sea, que tipo de actividad le gusta y que tipo de objetivos el necesita. Si hablamos de una persona con un mediano exceso de peso. Por ejemplo. una persona que necesita bajar unos 6, 7 kgs, hay que ver que objetivos quiere. Lo que yo le recomendaría es que empiece con una actividad aeróbica y después traerlo al área de musculación para realizar algunos ejercicios distintos en la parte de cuerpo. Por ejemplo, después de la actividad física hoy hacemos la parte de tren superior, otro día que venga que haga actividad física aeróbica y después tren superior. Vamos dividiendo al cuerpo en 2, para que no se le torne el tiempo en el gimnasio insoportable.

E: porcentajes por genero, afecciones.....

I: Por clase en la parte aeróbica se mueve pro clase entre 20 y 30 personas, en tanto que en la sala de musculación de 15 a 20 personas por turno (u hora). Hay una diferencia bastante grande. Los horarios pico de musculación son de 18 a 21 hs (60 personas aproximadamente). Y en la parte aeróbica entre 18 y 21 hs estamos hablando entre 90 y 120 personas aprox.

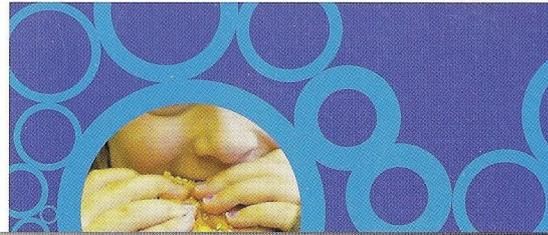
En el área de musculación predomina mas el femenino (95% mujeres) en tanto que en la sala de musculación hay un mayor predominio de hombres (80%).

E: y en cuanto a las afecciones.....

I: En este gimnasio obesidad, y mas que obesidad, por lo que estuvimos hablando estética. Son personas enfermizas que hasta por un kilo demás se ponen “histéricas”.

Anexo nº 4

Folletos “Info gym” gimnasio El sendero.

Publicación trimestral de EL Sendero
Córdoba - Año 2 - Nº 4 - Marzo - 2007

Radiografía

Argentinos, así estamos

Numerosos trabajos de investigación realizados durante el 2006 por distintas instituciones públicas y privadas revelan el preocupante estado de salud que atraviesa la mayor parte de la población argentina a causa de sus malos hábitos alimenticios, el tabaquismo y la falta de actividad física.

En la actualidad, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), hay en el planeta 1.000 millones de personas con sobrepeso, de las cuales 315 millones son obesas. La prevalencia de esa patología sigue aumentando en países desarrollados, tanto en adultos como en niños, a raíz de los malos hábitos alimentarios y del sedentarismo.

En Argentina, según la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud realizada por el Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación, entre el uno y el dos por ciento de la población padece hiperobesidad. Entre las mujeres, 24,8 % presenta sobrepeso y 19,7% tiene obesidad. En cuanto a los niños, la cifra de sobrepeso alcanza el 9,2%.

Esta encuesta, realizada en más de 100.000 hogares, reveló también que la mitad de las mujeres no realiza actividad física o lo hace en forma leve. La hipertensión pasa del 10% en mujeres de 10 a 19 años al 50% en los grupos de más edad. El tabaquismo está presente en un 10% en mujeres de 10 a 19 años, mientras el hábito aumenta al 30% en las mayores de 20 años.

Obesidad

La mayoría de las personas con sobrepeso conoce los

principales factores de riesgo que ocasiona la obesidad, como enfermedades cardíacas y diabetes, y cree que el tratamiento médico es la mejor solución. Así lo reveló una encuesta del Centro de Estudios para la Opinión Pública (CEOP) realizada entre 300 personas mayores de 35 años con sobrepeso u obesidad, de Capital Federal y de Gran Buenos Aires.

La medición, que fue encargada por el Instituto Argentino de Alimentos y Nutrición (IAAN), agregó que el 69% sabe que la obesidad le puede provocar apneas y 52% artrosis. En tanto, 98% de los consultados manifestó la necesidad de que la obesidad sea reconocida como una enfermedad por las obras sociales y las medicinas prepagas, para poder afrontar los gastos del tratamiento.

Colesterol

El 60% de las personas no conoce su propio nivel de colesterol ni el que debería tener. Así lo revela un estudio realizado por la consultora NEDER Estadística e Investigación Creativa.

Según este sondeo, el desconocimiento de los niveles deseados y del nivel propio se acentúa entre los hombres (66%) y entre los adultos menores de 40 años (72%). la encuesta de NEDER se realizó personalmente y por Internet a 210 personas de entre 30 y 65 años, residentes en Capital Federal.





infogym

¿Sabías que..?

Enterate de algunos alimentos que contribuyen a que estés mejor cada día. En los próximos números de infogym, vamos a seguir ampliando este interesante tema.

Carne Vacuna



Contiene vitaminas del grupo B, en particular B12, que participa en la formación de la hemoglobina, que se encuentra en los glóbulos rojos, y contribuye al buen estado del sistema nervioso.

Beneficios:

Es una importante fuente de proteínas de buena calidad y de minerales, principalmente de hierro, muy aprovechable para el organismo, y el fósforo, que interviene en la actividad muscular.

Cómo incluirla en la dieta:

Incorporarla preferentemente en el almuerzo más que en cenas, por el trabajo digestivo que requiere.

Se puede consumir dos a tres veces por semana. Moderar su consumo para aquellas personas con ácido úrico elevado.

Lechuga

Se encuentra más beta caroteno y vitamina C en la lechuga mantecosa que en otras variedades.

Beneficios:

Aporta escasa cantidad de calorías y gran cantidad de agua. Contiene potasio y magnesio, y también fibra, que le otorga valor de saciedad.

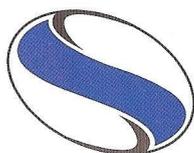
Cómo incluirla en la dieta:

En ensaladas o para decoración de diferentes platos. Se puede comer a diario, según tolerancia digestiva.

No consumir en caso de acidez estomacal, diarrea o hinchazón abdominal.

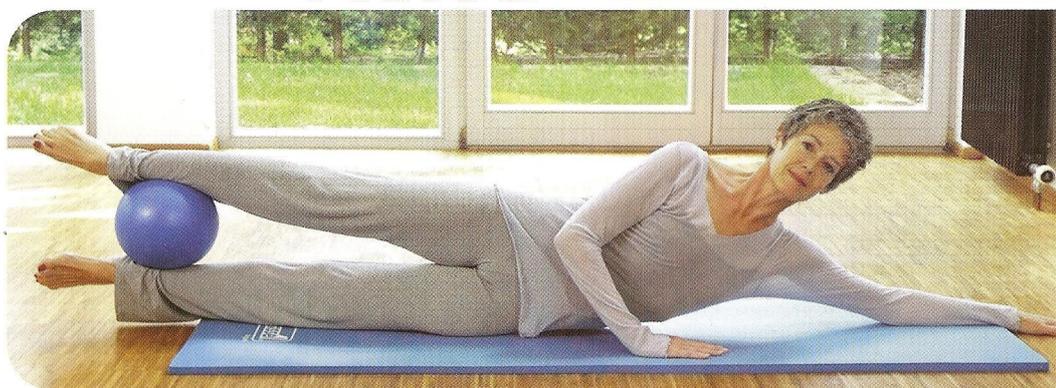


Publicación trimestral de EL Sendero
Córdoba - Año 2 - Nº 6 - Octubre - 2007



el Sendero
gimnasio

Sedentarismo vs. Actividad Física



¿Estás muy sedentario? ¿Estás sobrecargado de trabajo y el estrés no te deja vivir? ¿Tenés ganas de hacer algo pero no te decidís? Es hora de que te pongas en marcha y hagas algo por vos mismo.

Actividad física: es todo movimiento corporal producido por los músculos que requiere un gasto energético. Cuando el movimiento tiene una programación, estructura, repeticiones y se realiza para mejorar o mantener uno o más de los

componentes de la actividad física, se llama **ejercicio físico**. Cuando la actividad física que uno realiza no llega al mínimo necesario y no alcanza para mantener un estado saludable, estamos hablando de **sedentarismo**.

Los profesionales de la salud recomiendan el ejercicio físico para el equilibrio físico, psicológico y como prevención de numerosas enfermedades.

Sin embargo, el estrés de la vida laboral no permite a las personas tener tiempo para realizar actividad física, y con la tecnología vigente, cada vez resulta más difícil moverse.

La gente de **arriba de 28 años**, está en el rango de población de padecer sedentarismo. Para evitar esta tendencia que nos lleva al indeseable sedentarismo. Son necesarios los medios para poder mantener cierto tipo de actividad física diariamente y

Anexo nº 5

Rutinas musculación gimnasio El sendero

EJERCICIOS		series	repet.	peso	moq.
Bicicleta	(1) → 10'	(6) → 10'			
Escalador					
Cinta					
Eliptica					
Rolador	(7) → 10'				

PECTORALES		series	repet.	peso	moq.
Press en banca		3	12	10	14
Press 45°					
Press -45°					
Apertura					
Apertura 45°					
Apertura -45°					
Martaca		3	10	10	18
Pecho c/ polea					

ESPALDA		series	repet.	peso	moq.
Dominadas					
Dorsales en polea A1/75L		3	12	20	6
Tirón en polea					
Remo sentado					
Remo					

HOMBROS		series	repet.	peso	moq.
Vuelco lat/75m/70c/20c/20c		3	10	2	
Press de Hombros					
Remo al mentón					
Encogimiento de hombros					

PIERNAS		series	repet.	peso	moq.
Extensiones p/ cuádriceps					
Extensiones c/ mancu/borra					
Flexiones p/ isquiotibiales					
Prensa 45°/90°/horizontal					
Sentadillas					
Glietas					
Glietas "patada"					
Abductores					
Abductores					
Pantorrillas					

BRAZOS		series	repet.	peso	moq.
Curul de pie/75m/20c		3	10	12	
Alternado con mancuerna					
Curul muelle					
Concentrado					
Curul *21"					
Triceps c/ polea		3	10	10	6
Press c/ polea					
Press frontal					
Press manos juntas					
Fondos en poleas					
Triceps c/ mancuernas					
Antebrazos					

ABDOMINALES		series	repet.	peso	moq.
Abdominales inferiores		3	20		
Abdominales superiores		3	20		
Oblicuos					
Lumbares					
Cervicales					

DOMINADAS	TRICEPS	PIERNAS
DOMINADAS	TRICEPS	PIERNAS
DOMINADAS	TRICEPS	PIERNAS

LUNES	MARTES	MIERCOLES
JUEVES	VIERNES	SABADO

Primera rutina de entrenamiento

17 C. AEROBICO

EJERCICIOS	series	repet.	peso	maq.
Bicicleta	(1) → 51	(18) → 20'		
Escalador				
Cinta				
Elíptica				
Rotador	(2x) → 20'			

5 PECTORALES

Press en banca	3	12	20	15
Press 45°				
Press -45°				
Apertura				
Apertura 45°	3			18
Apertura -45°				
Mariposa	3	10	15	18
Pecho c/polea	3	10	20	11
Roll over				

4 ESPALDA

Dominadas	3	17	25	6
Dorsales en polea	3			
Tirón en polea				
Remo sentado	3	12	30	4
Remo				

5 HOMBROS

Vuelos Ar/front/gpds	3	10	4	10
Press de Hombros	3	10	10	10
Remo al mentón				
Encogimiento de hombros				

6 PIERNAS

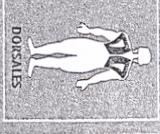
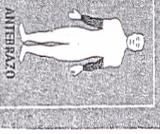
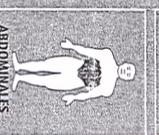
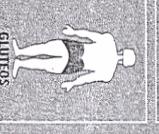
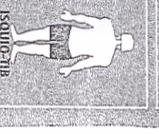
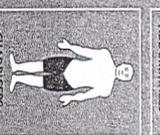
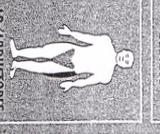
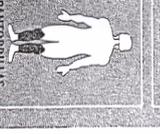
EJERCICIOS	series	repet.	peso	maq.
Extensiones p/cuadriceps				
Estocados c/manc/borra				
Flexiones p/isquiotibiales				
Prensa 45°/90°/horizontal				
Sentadillas				
Glúteos				
Glúteos "Patada"				
Aductores				
Abductores				
Pantorrillas				

4 BRAZOS

Curl de pie/banco Scott	4	10	7	32
Alternado con mancuerna				
Curl martillo				
Concentrado				
Curl "21"				
Triceps c/polea	4	10	10	8
Press c/polea				
Press francés				
Press manos juntas				
Fondos en paralelas				
Triceps c/mancuernas				
Antebrazos				

2 ABDOMINALES

Abdominales inferiores	4	25		
Abdominales superiores	4	25		
Oblícos				
Lumbares				
Cervicales				

	HOMBROS		DORSALES		PECTORALES
	BICEPS		TRICEPS		ANTEBRAZO
	ABDOMINALES		GLÚTEOS		ISQUIOTIBIALES
	CUADRICEPS		AD/ABDU/TORES		PANTORRILLAS
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES			
JUEVES	VIERNES	SABADO			

Segunda rutina de entrenamiento

EJERCICIOS		series	repet.	peso	max.
Bicicleta	11' → 10'	(8)	→ 10'		
Escalada					
Cinta					
Elíptica					

PECTORALES		series	repet.	peso	max.
Press en banco		3	12	25	17
Press 45°					
Press -45°		3	12	10	20
Apertura					
Apertura 45°					
Apertura -45°					
Maniposo					
Pecho c/polea		3	10		15
Toll over					

ESPALDA		series	repet.	peso	max.
Dominadas					
Dorsales en polea	Al/AB	3	12		3
Tirón en polea	T.d.	3	12	25	6
Remo sentado					
Remo					

HOMBROS		series	repet.	peso	max.
Vuelco-180°/270°/cruis		3	10		4
Press de Hombros	2d.	3	10	10	10
Remo al mentón					
Encogimiento de hombros					

EJERCICIOS		series	repet.	peso	max.
Extensiones p/cubito/roto					
Espaladas c/mano/barra					
Flexiones p/isiotendales					
Presso 45°/90°/horizontal		3	15	10	
Sentadillas					
Gilinos					
Gilinos "Pebudo"					
Abductores					
Abductores					
Pombarillos					

BRAZOS		series	repet.	peso	max.
Curl de pie/banco Scott					
Alternado con mancuerna					
Curl martillo		4	12-10-10-8		dramatic
Concentrado					
Curl "21"					
Tiricos c/polea					
Press c/polea					
Press francés					
Press manos juntas					
Fondos en paralelas					
Tiricos c/mancuerna		4	12-10-10-8	6	
Anhebrazos					

ABDOMINALES		series	repet.	peso	max.
Abdominales inferiores		3	40		
Abdominales superiores		3	45		
Oblicuos		3	12	10	2
Lumbares					
Cervicales					

 CURLS	 HOMBROS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 HOMBROS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS
 LEGS	 LEGS	 LEGS	 LEGS	

Anexo nº 6

**Ordenanza municipal de la Ciudad de Córdoba para la regulación
de actividades recreativas, deportivas o gimnásticas.**



CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA

ORDENANZA N° 9938

EL CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA,
SANCIONA CON FUERZA DE ORDENANZA.

CAPÍTULO I: CONDICIONES GENERALES

Art. 1º.- LA presente Ordenanza tiene por objeto regular:

- a) Las actividades físicas recreativas, deportivas o gimnásticas así como los eventos y competencias que impliquen el desarrollo de ese tipo de actividades.
- b) Las condiciones para la habilitación y funcionamiento de los locales y establecimientos donde se desarrollen las actividades.

Art. 2º: A los fines de la presente Ordenanza, enténdase por actividades físicas, recreativas, deportivas o gimnásticas, aquellas que tienden a brindar aportes al estado de salud, psicofísico social de un individuo, primordialmente a través del movimiento como medio educativo.

Dr. MARCELO SUPRES CARELLI
SECRETARIO LEGISLATIVO
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA



9938



CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA

Art. 3°.- QUEDAN comprendidos dentro del ámbito de aplicación de la presente Ordenanza:

a) Todos los gimnasios privados, particulares o públicos, clubes, centros de fomentos, asociaciones, fundaciones o cualquier institución que, con o sin fines de lucro, funcionen dentro del ejido municipal y que cuenten con infraestructura y equipamiento dedicados a las actividades físicas objeto de la presente Ordenanza.

b) Aquellas instituciones o asociaciones públicas o privadas que organicen eventos o competencias físicas, aún cuando no cuenten con infraestructura o equipamiento propio para el desarrollo de dichas actividades.----

Art. 4°.- EL Órgano de Aplicación que determine el Departamento Ejecutivo será el encargado de autorizar, supervisar y/o controlar el desarrollo, bajo cualquier modalidad, de las actividades físicas objeto de la presente Ordenanza.-

Art. 5°.- EL desarrollo de cualquier tipo de actividad física objeto de la presente propenderá al cumplimiento de los siguientes objetivos:

a) Minimizar los riesgos para la salud psicofísica de los involucrados y considerar las condiciones particulares de salud de cada persona y/o grupo que desarrolle actividades físicas. (individualización)

b) Asegurar las condiciones que hacen a la seguridad del personal, de participantes, de terceros y de sus bienes, así como el óptimo desarrollo de las actividades físicas objeto de la presente Ordenanza.-----

Dr. MARCIO J. PÉREZ CARELLI
SECRETARIO LEGISLATIVO
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA



L.C. ALFREDO FILIX BLANCO
PRESIDENTE
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA

9938



SERGIO EDUARDO ZEN
OFICIAL MAJOR
CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA



CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA

CAPÍTULO II: DE LA HABILITACIÓN Y REQUISITOS PARA EL
FUNCIONAMIENTO DE LOS LOCALES.

Art. 6º.- EL Órgano de Aplicación, habilitará y supervisará a los gimnasios y/o
locales que se ubiquen dentro del ejido municipal.-----

Art. 7º.- LA Autoridad de Aplicación definirá por vía reglamentaria: *(con eddy)*

a) La categoría de los establecimientos objeto de la presente, según el programa de actividades a desarrollar, la infraestructura, equipamiento, cantidad de personas, dimensiones del local y todo aquello que haga a las condiciones de desarrollo de las actividades físicas.

b) Los requisitos que deberán cumplir los locales para funcionar como gimnasios, de acuerdo a la categoría a la que pertenezcan, sin perjuicio de lo exigido en la presente.-----

Art. 8º.- PARA obtener el Certificado de Habilitación Municipal, los locales o establecimientos que tengan por finalidad principal el desarrollo de actividades físicas en cualquiera de sus modalidades, deberán cumplir con los siguientes requisitos, sin perjuicio de otros que por vía reglamentaria pudiera exigir la Autoridad de Aplicación en función de la categoría a la que pertenezca:

a) La actividad física será de responsabilidad de un profesor de educación física o profesional con título habilitante superior.

(Firma)
Dr. MARCELO APRES CARELLI
SECRETARIO LEGISLATIVO
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA



(Firma)
LIC. ALFREDO FELIX BLANCO
PRESIDENTE
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA



(Firma)
SERGIO ALFREDO ZEM
SECRETARIO GENERAL
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA

99 38



CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA

b) Deberán contar con un profesional médico preferentemente deportólogo, que será responsable de la salud de los concurrentes a estos establecimientos durante su permanencia en los mismos y por las actividades allí desarrolladas.

c) Deberá contar con cobertura de servicios de emergencia médica para los usuarios y personal docente.

d) Deberá contar con un Programa de Actividades, suscrito por el profesor de educación física o profesional con título habilitante, responsable del desarrollo de las actividades físicas, que deberá adjuntar al pedido de habilitación.

e) Espacio físico acorde a las actividades que se desarrollen que deberá prever:

* Vestuarios con capacidad de acuerdo a la cantidad de personas que practiquen simultáneamente las actividades.

* Baños individuales para ambos sexos.

* Sistemas de seguridad eléctrica, de prevención de incendios, de evacuación en caso de accidentes, así como botiquín de primeros auxilios y todo aquello que haga a la seguridad de los asistentes.

* Todo otro requisito constructivo exigido por el Código de Edificación y/o por la reglamentación según el Art. 7º de la presente Ordenanza.-----

Dr. Mel... CARELLI
SECRETARIO LEGISLATIVO
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA



9938

LIC. ALFREDO FELIX BLANCO
PRESIDENTE
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA

SER... BLANCO ZEN
OFICIAL MAJOR
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA



CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA

Art. 9º.- CUANDO los centros vecinales, asociaciones profesionales, sindicales u otras, escuelas deportivas y demás entidades que cuenten con infraestructura propia, desarrollen habitualmente, como actividades complementarias a sus fines principales, programas de actividades físicas, deberán solicitar ante la Autoridad de Aplicación, la habilitación a tal fin, cumplimentando los siguientes requisitos sin perjuicio de otros que por vía reglamentaria pudiera exigirse:

a) La actividad física será de responsabilidad de un profesor de educación física o profesional con título oficial de nivel terciario o universitario con validez nacional o provincial.

b) Deberá contar con un Programa de Actividades, suscripto por el profesor de educación física o profesional con título habilitante, responsable del desarrollo de las actividades físicas, que deberá adjuntar al pedido de habilitación

c) Espacio físico acorde a las actividades que se desarrollen, que deberá prever:

* Sistemas de seguridad eléctrica, de prevención de incendios, de evacuación en caso de accidentes, así como botiquín de primeros auxilios y todo aquello que haga a la seguridad de los asistentes.

* Según la categoría a la que pertenezcan, serán exigibles baños individuales par ambos sexos y/o vestuarios, conforme a la reglamentación de la presente.

* Todo otro requisito constructivo exigido por el Código de Edificación y/o por la reglamentación según del Art. 7º de la presente.

Dr. MARCELO ANDRÉS CARULLI
SECRETARIO LEGISLATIVO
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA



LIC. ALFREDO FEIX BLANCO
PRESIDENTE
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA

99 38



SERGIO EDUARDO ZEM
SECRETARIO GENERAL
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA



CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA

Art. 10°.- EN todos los locales en donde se desarrollen actividades físicas, será obligatorio la exhibición de los Certificados de Habilitación, Títulos y antecedentes del plantel profesional a cargo de la enseñanza, así como del programa de actividades a desarrollar.-----

CAPÍTULO III: DE LOS REQUISITOS PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES.

Art. 11°.- EN todo local o establecimiento que tengan como finalidad principal el desarrollo de actividades físicas en cualquiera de sus modalidades, ya sea privado o público, serán exigibles los siguientes requisitos:

Fichero

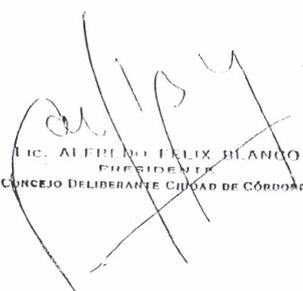
a) El profesional médico responsable confeccionará para cada usuario una ficha médica o carpeta de antecedentes donde constará el Apto Médico para realizar actividades físicas, conforme lo establecido en el Artículo 14° de la presente. Este certificado deberá ser renovado periódicamente según lo establezca la autoridad de aplicación.

b) El desarrollo de las actividades físicas especificadas en el programa de actividades presentado para la habilitación, deberá estar supervisado por un profesor de educación física o profesional con título habilitante.


D^{ña}. MERCEDES FLORES CARELLI
SECRETARIA LEGISLATIVA
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA



9938


LIC. ALFREDO FÉLIX BLANCO
PRESIDENTE
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA


SERGIO EDUARDO ZEM
OFICIAL MAYOR
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA



CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA

c) En el caso que se decida incorporar nuevas actividades o modificar el Programa según el cual se otorgó la habilitación, se deberá presentar a la autoridad de aplicación, el programa actualizado, suscripto por el profesional habilitado que se adjuntará al expediente de habilitación.-----

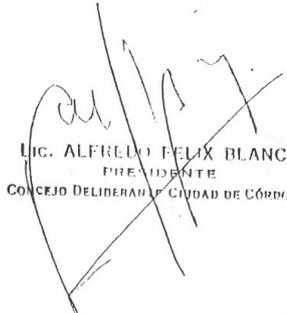
Art. 12°.- LOS centros vecinales, asociaciones profesionales, sindicales u otras, escuelas deportivas y cualquier otra institución pública o privada, que como actividades complementarias a sus fines principales, organicen campeonatos, competencias o eventos o desarrollen programas que impliquen el desarrollo de actividades físicas objeto de la presente Ordenanza, deberán cumplir con los siguientes requisitos:

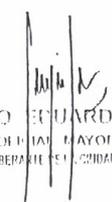
a) Exigir a todos sus participantes un Certificado de Aptitud Médica, suscripto por profesional médico habilitado de establecimientos públicos o privados, conforme a lo establecido en el Art. 14° de la presente Ordenanza.

b) Contar con un Programa de Actividades, suscripto y supervisado por un profesor de educación física o profesional con título habilitante, responsable del desarrollo de las actividades físicas, el que deberá ser exigido para otorgar la autorización municipal en los casos que correspondan.-----


D. JUAN CARLOS FLORES CARELLI
SECRETARIO LEGISLATIVO
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA




LIC. ALFREDO FELIX BLANCO
PRESIDENTE
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA


SERGIO EDUARDO ZEN
OFICIALIA MAYOR
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA

9938



CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA

Art. 13°.- PARA los eventos o campeonatos que organice o auspicie la Municipalidad, los Certificados de Aptitud Médica exigidos por la presente Ordenanza, se otorgarán en los centros oficiales en forma gratuita.

Tendrán validez para estos casos aquellos Certificados suscriptos por profesional médico habilitado de establecimientos públicos o privados y expedidos en conformidad con lo establecido por el Art. 14° de la presente Ordenanza.-----

Art. 14°.- LOS requisitos, exámenes o estudios exigidos para otorgar el Certificado de Aptitud Médica, así como para establecer la periodicidad de su renovación, deberán considerar:

1) El tipo de actividad o actividades físicas a desarrollar (modalidades, tipo de esfuerzos requeridos, etc.).

2) La edad de las personas que desarrollan dichas actividades.

Forma parte de la presente Ordenanza como Anexo I el cuadro que establece exámenes tipos según edades y esfuerzos y los objetivos que persiguen dichos controles, sin perjuicio de otros aspectos que pudiera establecer la Autoridad de Aplicación por vía reglamentaria.

El Certificado de Aptitud Médica otorgado en forma, tendrá validez en cada caso en particular, siempre que los esfuerzos requeridos para el desarrollo de las actividades físicas que lo exigen, sean similares a los considerados en el examen realizado para su otorgamiento.-----

Dr. MARCELO ANDRÉS CARELLI
SECRETARIO LEGISLATIVO
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA



99 38

Lic. ALFREDO FELIX BLANCO
PRESIDENTE
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA

SERGIO EDUARDO ZEH
OFICIAL MAJOR
CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA



CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA

Art. 15°.- EN los establecimientos sanitarios dependientes de la Secretaría de Salud Pública y Ambiente Municipal se implementarán los mecanismos necesarios para el control y otorgamiento de los Certificados de Aptitud Médica que establece la presente Ordenanza.-----

Art. 16°.- QUEDA prohibida la administración y comercialización en los establecimientos regulados por la presente Ordenanza, de fármacos, medicamentos y toda otra sustancia que modifique artificialmente el rendimiento físico de las personas o que entrañe riesgos para la salud.-----

Art. 17°.- LOS responsables de la organización de eventos o campeonatos de concurrencia masiva, deberán prever las condiciones de seguridad para los participantes, terceros afectados y sus bienes, que establezca la normativa vigente al respecto y/o la autoridad de aplicación por vía reglamentaria.-----

CAPÍTULO IV: DISPOSICIONES TRANSITORIAS

Art. 18°.- LOS centros vecinales, asociaciones y demás entidades a las que se refiere el Art. 9°, existentes al momento de la promulgación de la presente Ordenanza, tendrán un plazo máximo de dos años para adecuarse a lo establecido en el referido artículo.-----

Dr. MARCELO ANDRÉS CARELLI
SECRETARIO LEGISLATIVO
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA



99 38

Lic. ALFREDO FELIX BLANCO
PRESIDENTE
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA

SERGIO EDUARDO ZEN
OFICIAL MAJOR
CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA

CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE CORDOBA**CAPÍTULO V: DISPOSICIONES COMPLEMENTARIAS**

Art. 19°.- LA Ordenanza Impositiva determinará las tasas y/o aranceles que se deberán abonar para la habilitación, según la categoría determinada por la reglamentación de la presente.-----

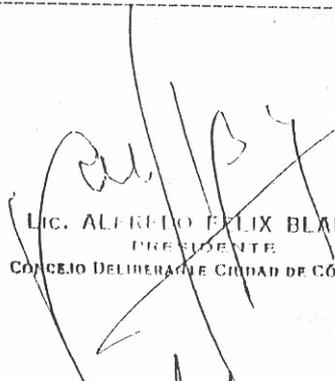
Art. 20°.- EL o los responsable/s de contravenciones a lo establecido en la presente, tales como: habilitación, documentación sanitaria, condiciones de higiene y de seguridad edilicia y otras que estuvieran contempladas en el Código de Faltas – Ordenanza N° 7932, serán pasibles de las sanciones allí establecidas.-----

Art. 21.- EL o los responsable/s de contravenciones a lo establecido en la presente que se refieran a las condiciones para el desarrollo de las actividades físicas, tales como falta de profesional responsable, de Certificados de Aptitud Médica y otros, serán pasibles de las siguientes sanciones:

- a) Multa entre pesos quinientos (\$500) a pesos cinco mil (\$5000).
- b) Suspensión de la habilitación municipal para su funcionamiento desde 3 (tres) días a 1 (un) año.
- c) Suspensión en su caso de la autorización municipal para el desarrollo de eventos o competencias en espacio público.
- d) Clausura del establecimiento.-----


Dr. MARCELO ANDRES CARELLI
SECRETARIO LEGISLATIVO
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CORDOBA




LIC. ALFREDO FELIX BLANCO
PRESIDENTE
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CORDOBA


SERGIO EDUARDO ZEN
OFICIAL MAYOR
CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE CORDOBA

99 38

CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA

Art. 22°.- EL Artículo precedente formará parte, a partir de la promulgación de la presente, del Código de Faltas – Ordenanza N° 7932 – como Art. 42° bis del Capítulo Primero: Faltas a la Sanidad e Higiene.-----

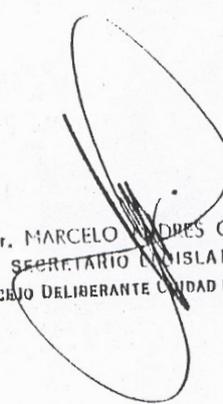
Art. 23°.- EL Departamento Ejecutivo Municipal reglamentará la presente Ordenanza, en un plazo no mayor de noventa (90) días.-----

Art. 24°.- **DERÓGASE** la Ordenanza N° 8980 y toda otra disposición que se oponga a la presente.-----

Art. 25°.- **COMUNÍQUESE**, publíquese, dése al Registro Municipal y **ARCHÍVESE**.-----

DADA EN LA SALA DE SESIONES DEL CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA A LOS ONCE DÍAS DEL MES DE AGOSTO DE 1998.----

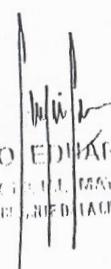
a.lla.


Dr. MARCELO ANDRÉS CARELLI
SECRETARIO LEGISLATIVO
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA




LIC. ALFREDO FÉLIX BLANCO
PRESIDENTE
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA




SERGIO EDUARDO ZEN
OFICIAL MAYOR
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA

99 38



CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA

ANEXO I

TIPOS DE EXÁMENES DE APTITUD FÍSICA

1) Actividad deportiva en niños

Exámen clínico completo de los diversos aparatos – según ficha médica deportiva.

Los objetivos que comprende son:

- Identificar las enfermedades o defectos que contraindican la práctica de la Educación Física y Deportiva.
- Asegurar la orientación deportiva en función de las predisposiciones y probabilidades de cada individuo.
- Clasificar a los examinados dentro del grupo de aptitud correspondiente.
- Otorgar Certificado para realizar actividad física deportiva no competitiva.

2) Control médico previo a la competencia deportiva. (Adolescentes)

Exámen clínico completo de los diversos aparatos. Exámenes de laboratorio y radiografía de tórax.

Los objetivos que comprende son:

- Descubrir las afecciones que contraindican la actividad deportiva.
- Explorar las aptitudes personales en el aspecto deportivo.
- Clasificar a los examinados en uno de los grupos de aptitud deportiva.
- Extender un Certificado médico oficial de aptitud.

Dr. MARCELO ANDRÉS CARELLI
SECRETARIO LEGISLATIVO
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA



L.C. ALFREDO FÉLIX BLANCO
PRESIDENTE
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA



SERGIO EDUARDO ZEN
OFICIAL MAJOR
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA

99 38



CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA

3) Supervisión y control médicos en deportistas de edad avanzada

Gran parte del deterioro relacionado con la edad se puede corregir aplicando simples programas de ejercicios físicos.

Aparte de los beneficios que también incluyen una reducción en la rigidez de las articulaciones y un mejoramiento en la coordinación neuromuscular, se obtienen beneficios mentales, tales como una mayor concentración y armonía, además de un mejor humor, que son tan útiles en las personas de edad avanzada.

Las personas físicamente activas tienen menos ataques cardíacos fatales que las inactivas.

El ejercicio también mejora otros factores de riesgo cardíaco, tales como la presión sanguínea, el nivel de grasas que circulan en la sangre y la eficiencia de los mecanismos de coagulación.

Sus objetivos son:

- Valorar la respuesta cardíaca frente al ejercicio.
- Prevenir los riesgos ocasionados por la práctica de la actividad física.
- Extender un Certificado médico para realizar actividad física.

Dr. MARCELO ANDRÉS CARELLI
SECRETARIO LEGISLATIVO
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA



LIC. ALFREDO FELIX BLANCO
PRESIDENTE
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA



99 38

SERGIO EDUARDO ZEN
OFICIAL MAYOR
CONCEJO DELIBERANTE CIUDAD DE CÓRDOBA



MUNICIPALIDAD DE CORDOBA

CORDOBA, 08 SET 1998

VISTO:-----

El Expediente N° 740.786/98, por el cual el Concejo Deliberante de la Ciudad de Córdoba, ha sancionado la Ordenanza N° 9938, de fecha 11 de Agosto de 1998.-----

Atento a ello y a las facultades que le acuerda el Art. 86° Inc. 2°) de la Carta Orgánica Municipal.-----

EL INTENDENTE MUNICIPAL DE CORDOBA

DECRETA:

Art. 1°.-PROMULGASE Y CUMPLASE la Ordenanza N° 9938, sancionada por el Concejo Deliberante de la ciudad de Córdoba, con fecha 11 de Agosto de 1998.-----

Art. 2°.-COMUNIQUESE, Publíquese, dése al R.M. y ARCHIVESE

DECRETO

N° 1536

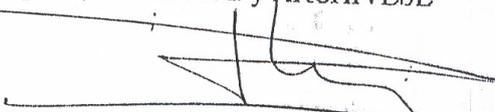
SERIE "A"



DR. JUAN CARLOS SALINAS
SECRETARIO DE PARTICIPACION
VECINAL Y DESARROLLO HUMANO

1536




DR. RUBEN A. MARTÍ
INTENDENTE MUNICIPAL
CIUDAD DE CORDOBA (R.A.)


DR. JULIO R. BARRIOS
OFICIAL MAYOR