



Movimento

ISSN: 0104-754X

stigger@adufrgs.ufrgs.br

Escola de Educação Física

Brasil

Rodriguez, Alejandro Damian

SI TE DUELE ES PORQUE ESTÁS ENTRENANDO BIEN. LA SENSACIÓN
PARADÓJICA DE DOLOR CORPORAL EN LOS GIMNASIOS DE FITNESS DE LA
CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES

Movimento, vol. 23, núm. 2, abril-junio, 2017, pp. 743-754

Escola de Educação Física

Rio Grande do Sul, Brasil

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115351637022>

- ▶ Cómo citar el artículo
- ▶ Número completo
- ▶ Más información del artículo
- ▶ Página de la revista en redalyc.org

SI TE DUELE ES PORQUE ESTÁS ENTRENANDO BIEN. LA SENSACIÓN PARADÓJICA DE DOLOR CORPORAL EN LOS GIMNASIOS DE *FITNESS* DE LA CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES

SE DÓI É PORQUE VOCÊ ESTÁ TREINANDO BEM. A SENSACÃO PARADOXAL DE DOR CORPORAL EM ACADEMIAS DE FITNESS EM CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES

IF HURTS IT IS BECAUSE YOUR ARE TRAINING WELL. THE PARADOXICAL MEANING OF BODILY PAIN AT FITNESS GYMS IN CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES

Alejandro Damian Rodriguez*

Palabras clave:

Cuerpo.
Experiencia.
Dolor.

Resumen: En este artículo analizo el sentido del dolor corporal para un grupo de entrenados de los gimnasios de *fitness* de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Mediante un enfoque etnográfico, muestro cómo un sentido del dolor específico se va constituyendo a medida que los entrenados elaboran sus experiencias en el gimnasio. En la primera parte del texto presento algunas escenas etnográficas donde el dolor corporal se hace presente. En la segunda parte, en cambio, realizo el análisis teórico. Desde la mirada de sentido común el dolor es pura negatividad: nada positivo puede surgir de una sensación que implica el padecer del cuerpo. A partir del caso que aquí presento se puede observar exactamente lo opuesto: el dolor se convierte de un elemento negativo en otro positivo, se erige como un elemento capaz de mejorar a la persona.

Palavras chave:

Corpo.
Experiência.
Dor.

Resumo: Neste artigo analiso a sensação de dor física para um grupo de treinados de academias da Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Através de uma abordagem etnográfica, eu mostro como uma sensação de dor específica está sendo constituída à medida que as pessoas desenvolvem suas experiências no ginásio. Na primeira parte do texto apresento algumas cenas etnográficas em que a dor física está presente. Na segunda parte, no entanto, realizo análise teórica. Do ponto de vista do senso comum, dor é pura negatividade, nada de positivo pode vir de um sentimento que envolve o sofrimento do corpo. A partir do caso aqui apresentado pode ser visto exatamente o oposto: a dor se converte de elemento negativo para outro positivo, surge como um elemento capaz de melhorar a pessoa.

Keywords:
Body.
Experience.
Pain.

Abstract: In this article I look into the meaning of bodily pain for a group of people that train in fitness gyms in Ciudad Autónoma de Buenos Aires. From an ethnographic approach, I show how a specific sense of pain builds up as people work out their experiences at the gym. In the first part of the text I present some ethnographic scenes where there is bodily pain. In the second part I carry out the theoretical analysis. To common sense, pain is pure negativity: nothing positive can arise from a feeling that implies the suffering of the body. The case presented here shows exactly the opposite: pain turns a negative element into a positive one and stands as an element able to improve people.

* Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET).
Buenos Aires, Argentina.
E-mail: rodriguez.ad61@gmail.com

Recebido em: 11-01-2017
Aprovado em: 04-05-2017

 Licence
Creative Commons

1 INTRODUCCIÓN

En este artículo analizo el sentido que el dolor corporal adquiere para un grupo de entrenados de diversos gimnasios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires¹. Nuestro sentido común más elemental nos indica que el dolor corporal es una sensación que debe ser evitada, sin embargo, cuando ello no es posible y el dolor corporal sobreviene se transforma en un “marcador” de un determinado padecer, como una lesión o una enfermedad. A la vez, el dolor corporal también es sinónimo de impedimento, porque nuestra rutina cotidiana se ve afectada y no podemos realizarla con total normalidad.

En el contexto de la sociedad post-industrial y post-salarial de principios de siglo XXI, el dolor corporal es una sensación al menos problemática. El cuerpo que padece dolor no parece poder permanecer en reposo durante largos períodos de tiempo para recuperarse de sus dolencias. Al contrario, es probable que se lo someta a la más variada gama de tratamientos kinesiológicos, terapias alternativas, infiltraciones -y en los casos más extremos intervenciones quirúrgicas- a fin de que pueda reinsertarse en la rutina cotidiana, en especial la laboral, de la manera más rápida posible. Una amplia gama de publicidades nos recuerda a diario que “no tenemos tiempo para el dolor”², razón por la cual lo más conveniente serían algunos de los tratamientos antes mencionados, en particular la automedicación. Pero esto no ha sido siempre así, ya que la obsesión por la rapidez es un fenómeno netamente contemporáneo (TOMLINSON, 2007). Como parte de esta loa a la velocidad, las antiguas terapias, en particular todas las que involucran largos tiempo de reposo, están siendo reemplazadas por otras nuevas dirigidas a acelerar los procesos de recuperación lo máximo posible (MOULIN, 2006).

Desde la mirada de sentido común el dolor corporal deber ser eliminado tan pronto como se pueda. Nada hay en él de positivo; transitar por él se asemeja a un suplicio sin sentido. Dicho todo esto, ¿cómo se explica que un grupo de personas se dedique a diario y de forma rutinaria a autoinfingirse dolor en el cuerpo? ¿Por qué lo harían? En los gimnasios de *fitness* de la CABA es posible encontrar a un grupo de personas así. Se trata de a quienes en este artículo denomino los entrenados. Ellos hacen una experiencia de entrenamiento a partir del dolor corporal y, lejos de evitarlo, lo buscan de manera constante y rutinaria como parte intrínseca de sus entrenamientos. De manera lenta y reiterada, los entrenados administran sucesivas dosis de dolor sobre el cuerpo para hacer una experiencia de sufrimiento de largo plazo³. ¿Cómo se explica todo esto en el marco de un contexto generalizado donde el dolor se ha convertido en sinónimo de retraso y/o obstaculización de la rutina cotidiana? En este artículo ofrecemos como respuesta la hipótesis de que, en el dolor corporal al que se someten, reside un sustrato positivo. Y este sustrato positivo es una supuesta auto-superación personal donde el dolor corporal debe ser aceptado como parte de una experiencia de sufrimiento de largo plazo ineludible si desean convertirse a sí mismos.

2 METODOLOGÍA

Este artículo se nutre de un extenso trabajo etnográfico realizado durante la última década en distintos gimnasios de la CABA. Desde el punto de vista espacial y siguiendo a

1 De aquí en más sólo CABA.

2 Ver por ejemplo algunas publicidades de un popular analgésico: <http://www.anaflex.com.ar/>

3 En este texto utilizo la noción de dolor para referirme a una sensación momentánea de placer mientras que uso la de sufrimiento para la reiteración rutinaria de esas sensaciones a lo largo del tiempo.

Marcus (2001), es posible decir que esta investigación es una etnografía multisituada porque fue realizada en espacios distantes pero que se unen alrededor de las experiencias corporales de dolor de los entrenados.

Desde el punto de vista temporal, en cambio, esta investigación tiene dos períodos distintos. En el primero de ellos yo no tenía objetivos claramente definidos sino tan sólo algunas intuiciones. Se podría decir, incluso, que era más un nativo que un pesquisador antropológico. Hammersley y Atkinson (1994, p. 29) sostienen que “[...] no hay ninguna forma que nos permita escapar del mundo social para después estudiarlo ni, afortunadamente, ello es siquiera necesario”. Por el contrario, resulta más útil reflexionar respecto a nuestras inserciones allí. Siguiendo a estos autores entiendo que no es necesario depurar esta investigación de mi experiencia personal a fin de lograr resultados más “objetivos”. Lo que sí puedo hacer con ella es pensarme a mí mismo en el campo, es decir, realizar un ejercicio de reflexividad antropológica.

El segundo período del trabajo de campo implicó menos intuiciones y más definiciones. Una pregunta de investigación centrada alrededor del sentido del dolor para los nativos del gimnasio, la selección de unos espacios para pesquisar, de un enfoque etnográfico y de unas técnicas de recolección de datos. En lo que respecta a las últimas me valí prioritariamente de la observación participante y la entrevista en profundidad.

Ciertas características de edad, educación y clase me unían a mis interlocutores. En términos *bourdieuanos* es posible decir que compartíamos un *habitus* (BOURDIEU, 1972, p. 178). Brindo algunas características personales de ellos a continuación.

Luis tiene 25 años, es soltero, vive en el barrio de Flores con sus padres, terminó el secundario y no estudió una carrera universitaria. Trabajó durante varios años en uno de los negocios del padre como vendedor. Luis decidió renunciar en 2014 a los negocios familiares y consiguió empleo en una reconocida compañía multinacional dedicada a brindar consultoría de gestión y servicios a empresas. Entrena en *Megatlon*⁴.

Francisco tiene 29 años, vive en el barrio de Boedo con su novia y están esperando un hijo. Trabaja en un estudio jurídico y se encuentra terminando la carrera de Ciencias de la Comunicación en la Universidad de Buenos Aires. Entrena alternativamente en *Megatlon* y en un “gimnasio de barrio”⁵ cercano a su domicilio.

Roxana tiene 37 años y vive en el barrio de Palermo⁶ con su novia. Trabaja como encargada de una librería y no realizó una carrera universitaria, aunque reconoce que le gustaría estudiar Psicología o Psicopedagogía en el futuro. Sí realiza cursos breves de Filosofía Oriental con asiduidad, temática por la que siempre se interesó, casi con el mismo énfasis que por el gimnasio. Entrena alternativamente en *Megatlon* y en un pequeño “gimnasio de barrio” de Palermo.

En razón de las características compartidas podría decirse que esta investigación implica un tipo de “auto-antropología” (STRATHERN, 1987; ARCHETTI, 2003) donde la indagación

4 Una de las cadenas de gimnasios más importantes de la Ciudad de Buenos Aires. Ver: <http://www.megatlon.com.ar/>

5 Mientras los “gimnasios de barrio” se caracterizan por contar con una única sede, pocos miembros e instalaciones modestas, los “gimnasios de cadena” como Megatlon están asociados a una red de sucursales, cuentan con un número mayor de socios y las instalaciones son de mejor calidad.

6 A diferencia de Flores y Boedo, ubicados en el centro-sur de la CABA, Palermo posee una ubicación norteña y en las últimas décadas fue parte de un proceso de gentrificación (HERZER, 2008). Un boom inmobiliario aumentó tanto el valor del m² como los alquileres de viviendas en la zona. En paralelo, se fue convirtiendo en un polo turístico con una amplia oferta gastronómica, hotelera y de diseño. Poco queda de aquel barrio de malevos y cuchilleros que tan bien hubiera retratado Borges en su “Palermo de Buenos Aires” (1998).

involucra el espacio social del que uno es parte y donde la “mayoría de los informantes [...] pertenecen a mí mismo grupo social en cuanto a clase, edad y educación”. Se trata, en otros términos, de un antropólogo trabajando en “su tierra”. Esto no implica que su perspectiva sea idéntica a la de los locales, por el contrario es probable que éstas difieran (ARCHETTI, 2003, p. 15). Sin embargo, el tránsito por los mismos barrios, la auto-adscripción a un colectivo de clase media (VISACOVSKY, 2008) y la preocupación por el cuidado del cuerpo nos unía primero en el gimnasio y segundo cultivando un estilo de vida (GIDDENS, 1995, p. 106) similar.

3 LA PRIMERA VEZ EN EL DOLOR

Luis⁷ llegó a la sede de la red de gimnasios *Megatlon* ubicada en el barrio de Caballito a las 7 y media de la tarde del día lunes. En la entrada, un cartel le indicaba que “siempre hay uno cerca tuyo”. Mientras atravesaba un pasillo largo vio a la derecha el salón de musculación. A la izquierda, en cambio, había una pared revestida de imágenes de personas entrenando: una mujer de alrededor de treinta años, rubia y de ojos celestes, con una calza corta negra y un *top* blanco, que levanta unas mancuernas mientras sonríe. Junto a ella otra imagen: un hombre de la misma edad, con un *short* negro y una remera blanca. Debajo de las imágenes un cartel dice: “Entrená, Disfrutá”.

Al final del pasillo, varios *trainers*⁸ con remeras naranjas responden las consultas de los entrenados. Luis se acercó a uno de ellos. Luego de hacerle algunas preguntas sobre su edad, peso, antecedentes médicos y experiencia deportiva previa, el *trainer* le indicó: “primero hace veinte minutos de bicicleta. Cuando terminás, vení”.

Al finalizar, Luis fue en busca de más instrucciones. El *trainer* le dijo: “Bueno, vamos que te muestro, vamos a hacer pecho”. Eligieron el banco plano. “Acá vas a hacer cuatro series de doce repeticiones. Entre cada serie tenés que descansar un minuto. Cuando terminas, vení”, volvió a reiterar como indicación.

Luis, al terminar, fue de nuevo en busca del instructor. Nuevamente la misma indicación: “vení”. Se dirigieron hacia una máquina situada al lado de la que había utilizado recién y el instructor se la presentó como si se tratara de una persona: “Este es el banco inclinado”. Luego le dijo: “cuatro de doce, todo igual”. Bajo la misma metodología de trabajo realizó dos ejercicios más. Después, se detuvo a leer la ficha de cartón donde el *trainer* había ido anotando cada uno de los ejercicios que realizó. Allí decía:

Press para pecho recto 4 x 12
 Press para pecho inclinado 4 x 12
 Aperturas con mancuerna inclinado 4 x 12
 Cruces con polea 4 x 12

El instructor lo interrumpió. Le comentó que había finalizado con el entrenamiento de pectorales y ahora debían dedicarse a los bíceps. Le asignó otro conjunto de ejercicios. Luis los completó como había hecho con los anteriores. El esquema de trabajo fue el siguiente:

Curl de bíceps con barra parado 4 x 12
 Curl de bíceps con banco *scott* 4 x 12
 Curl de bíceps concentrado 4 x 12

⁷ Todos los nombres de los interlocutores en el trabajo de campo han sido modificados a fin de resguardar el anonimato.

⁸ Así se denomina dentro del gimnasio al profesor a cargo de la sala de musculación.

Luis volvió con el instructor quien ahora le señaló:

Bueno, todo lo que acabas de hacer queda escrito en la rutina⁹. La próxima vez que venís, la buscás -señaló un estante donde éstas están agrupadas bajo rótulos con el nombre del profesor que las prescribe- y vas haciendo todos los ejercicios de nuevo. Hoy yo te los mostré para que los aprendas. Hoy es lunes. Todos los lunes vas a hacer pecho y bíceps, los miércoles espalda y tríceps y los viernes piernas y hombros (Nota de campo).

Luis no entendió demasiado sin embargo asintió. Pero lo que más recuerda es el dolor que lo aquejó unas horas más tarde:

[...] esa noche después de la primera vez no podía levantar los brazos ni para lavarme la cabeza. Lo recuerdo como si fuera hoy: un dolor extremadamente intenso en todo el cuerpo, pasaron varios días hasta que pude recuperarme. De hecho no pude entrenar el miércoles. Fui recién el viernes, cuando el dolor se había calmado. Incluso tuve que tomar analgésicos la primera noche para poder dormir" (Diálogo de campo).

4 NO PARÉS HASTA FALLAR Y EL DÍA DESPUÉS DE HACER PIERNAS

Camino en dirección al vestuario. Éste se encuentra ubicado en el subsuelo de *Megatlon*. Al bajar las escaleras un cartel me recuerda la importancia de consumir "Chía Omega 3" de *Bagó*¹⁰. Lo veo a Francisco sentado sobre uno de los bancos de madera. Se está cambiando de ropa a la vez que bebe su proteína de vainilla en un vaso de plástico de la marca *Ena Sport*¹¹.

Habíamos pactado entrenar juntos hoy. Volvemos al salón de musculación y Francisco saluda a casi todos los hombres presentes en ese micro-espacio saturado de *fierros*¹² y testosterona. Allí se encuentran Gabriel, Lorenzo y Yago parados muy cerca del banco de *press* para pecho. Gabriel lleva una remera musculosa blanca que dice *World Gym*¹³. Debajo de la inscripción se ve el dibujo de un gorila híper-musculoso que sostiene entre sus manos una barra retorcida por el excesivo peso. Lorenzo por su parte lleva una remera roja ajustada que resalta sus enormes brazos. Uno de ellos está tatuado con una larga *manga*¹⁴ que le llega hasta la muñeca. Lorenzo, que está a su lado, tiene un bronceado envidiable, que se nota en su rostro y sus brazos, pero que no se condice con la época invernal del año.

Estos entrenados realizan durante el invierno los entrenamientos más exigentes. La máxima, para ellos, es sencilla: "levantar siempre todo lo que se pueda". El número de repeticiones de las series, a diferencia del sistema "4 x 12" que le habían indicado a Luis, se reducían a 8, a 6 y a 4. En última instancia, sólo se trataba de producir el fallo muscular, y mucho dolor en el cuerpo, aunque sea con unas pocas repeticiones del ejercicio:

Los dos hombres se dirigieron a la máquina de *press* para pecho. Francisco se colocó detrás; Gabriel se acostó en el banco plano con la barra sobre su pecho. "Voy a hacer primero diez, después ocho, después seis y la última de cuatro. En las dos últimas me vas a tener que seguir". "Ok, dale", dijo Francisco.

9 "Rutina" o "plan de entrenamiento" se denomina en el gimnasio a una hoja de papel donde el instructor escribe los ejercicios que los entrenados a su cargo deben realizar. Junto a ellos también figuran las series y las repeticiones prescriptas. La rutina luego es modificada por el instructor a medida que su entrenado acumula experiencia.

10 Chía Omega 3 es un suplemento dietario del reconocido laboratorio *Bagó*. Ver en: <http://www.chiaomega3bago.com.ar/producto>

11 Reconocida marca de suplementos nutricionales. Ver en: <http://enasport.com/>

12 Se denomina "fierros" en el gimnasio a todo el equipo de trabajo: mancuernas, barras y máquinas.

13 Gimnasio norteamericano.

14 Es un tatuaje que cubre todo el brazo.

Gabriel hizo la primera serie de diez sin problemas. Descansó un minuto y medio mientras conversaban. Realizó la segunda serie. Tampoco tuvo inconvenientes. Las fuerzas empezaron a flaquearle en la tercera serie y Francisco tuvo que intervenir. Agachándose y empujando la barra hacia arriba le dijo de manera imperativa: "Dale que vas sólo". "Una más". Gabriel gritó "aaaaahhhh" y expiró cuando dejó la barra sobre la base. El grito de Gabriel se entremezcló con la música electrónica a todo volumen. Antes de empezar la cuarta serie ya lucía extenuado. Hizo sólo dos repeticiones. Francisco le gritaba: "dale que vas solo" "dale, una más, no seas maricón". Gabriel gritó "siiiiii" y dejó caer la barra sobre la base. Los músculos de sus brazos ya habían fallado (Nota de campo).

Me dirijo hacia el segundo piso del gimnasio, donde están los salones de *fitness* grupal, en busca de Roxana. La encuentro charlando con otras mujeres. Roxana tiene puestas unas calzas largas de color rosa ajustadas al cuerpo y una remera blanca que dice *Everlast*¹⁵. La remera corta deja a la vista su abdomen plano y marcado, y el tatuaje de una mariposa justo a la altura de la cadera. Me ve, me saluda con un beso y, aunque sigue charlando con sus amigas, me hace un gesto para recordarme que debemos entrenar piernas. Abandonamos el segundo piso y emprendemos camino hacia el salón de musculación. Allí nos encontramos con varios *trainers* con sus remeras fluorescentes naranjas. Roxana se acerca a uno de ellos, de nombre Gustavo, y lo saluda con un beso. Gustavo está de pie junto al enorme archivo de rutinas. Me saluda con un gesto distante.

Roxana me comenta que preparó una rutina de piernas que, según dice, no me va a permitir caminar correctamente, por lo menos, por 48 horas. Lo dice excitada, como si en ello hubiera algo realmente positivo que no llegó a entender del todo. La rutina de piernas que realizamos fue la siguiente:

Sentadillas 4 x 12
Peso muerto 4 x 12
Prensa a 45º 4 x 12
Cuádriceps con sillón 4 x 12
Isquiotibiales boca abajo 4 x 12
Gemelos en sillón 4 x 12
Gemelos de pie 4 x 12

Luego de terminada, Roxana me indica que notaría si ha sido efectiva, si el resto de la semana camino con molestias. Esa sensación de dolor es la que, según ella, representa un entrenamiento eficaz. "Si no te duele hay que incorporar modificaciones. Si al contrario, te duele, es porque estás entrenando bien. Si no te duele significa que hay algo que estamos haciendo mal: o las cargas de peso son muy livianas o los músculos se han acostumbrado a los ejercicios. Te tiene que doler".

5 EL DOLOR Y SU SENTIDO PARADÓJICO EN LOS GIMNASIOS PORTEÑOS

Paradoja es un término griego compuesto de dos palabras: "para" y "doxa". Mientras que el prefijo "para" significa opuesto o contrario a, "doxa" se utiliza para designar a la opinión común o generalizada en un determinado tema. En otros términos, "[...] una paradoja es una idea extraña, opuesta a lo que se tiene generalmente por verdadero o a la opinión general" (MOLINER, 1994, p. 634).

El sentido que el dolor adquiere para los entrenados es paradójico porque va a contramano de la opinión común. Desde la óptica de esta última el dolor debe ser evitado, en cambio, desde la mirada de los entrenados hay que ir en busca de él. En las escenas etnográficas presentadas el dolor se hace presente de dos modos. En el caso de Luis se trata del dolor primario: aquél que los nativos recuerdan como el más agudo de todos. Esa primera vez en el dolor luego se convirtió en una segunda y una tercera, y finalmente en muchas más, esparcidas esquemáticamente a lo largo de los años. Sin embargo, el dolor primario quedó grabado en la memoria corporal de los entrenados por su notable intensidad. Debido a esa característica también les era difícil a mis interlocutores colocarlo en palabras: “[...] no sé cómo explicarte, vos lo conoces, es ese dolor que no vas a volver sentir nunca. Es el dolor de la primera vez en unos ejercicios que son nuevos para tu cuerpo. Hasta que te adaptás el dolor es terrible” (Diálogo de campo). La única clave explicativa para este dolor era su irreproducibilidad. No se puede volver a sentir en el cuerpo una segunda vez con la misma intensidad y tampoco puede colocarse en palabras que lo caractericen de manera precisa.

Las escenas segunda y tercera son similares porque el dolor se transformó en guía para los nativos del gimnasio y, a diferencia del dolor iniciático, es reconocido como un elemento necesario en cada entrenamiento. De hecho, es colocado en el horizonte como un objetivo prioritario. Este dolor al que van en busca es el del fallo muscular, o sea, el que se produce cuando el músculo no puede realizar ninguna repetición más del ejercicio. De distintas maneras, a él se referían mis interlocutores. Francisco y sus colegas, por ejemplo, al indicar que quien se estaba ejercitando no debía ceder: “[...] no seas maricón, una más”. Al mismo tiempo, en esta pequeña interacción social ellos ratificaban su masculinidad heteronormada.

Desde la perspectiva de mis interlocutores, ser un “maricón” habla de quien no tiene coraje para dar todo de sí cuando la situación de entrenamiento así lo requiere. La figura del “maricón” podría vincularse con la descripción de un heterosexual temeroso (MECCIA, 2006, p.126), aunque más que de identidades u orientaciones sexuales aparece para clasificar a quien en el gimnasio delata una actitud cobarde para enfrentar el dolor. Ni siquiera la dicotomía masculino/femenino resulta una clave explicativa válida porque tanto hombres como mujeres se auto-clasifican -o son clasificados por otros- según su actitud. De hecho, Roxana, desde la perspectiva de Francisco y sus pares, es probable que sea considerada una colega. Aunque utilice cargas menores en los ejercicios debido a su peso corporal también menor, ni su coraje ni su capacidad para ir en busca del fallo muscular y del dolor serían puestos en tela de juicio. De hecho, que utilizara el dolor posterior como clave interpretativa para calificar la eficiencia de sus entrenamientos la ponía del lado de los que se esfuerzan sin medir cuánto va a doler. Utilizando una categoría propia de otro campo de estudios, se podría decir que el “maricón” en el gimnasio es quien “no tiene aguante” (ALABARCES; GARRIGA ZUCAL, 2007, GARRIGA ZUCAL; MOREIRA, 2006).

Para interpretar la experiencia de dolor de los entrenados propongo cuatro claves analíticas. La primera de ellas refiere a su carácter pedagógico. Los entrenados no aprenden de cualquier tipo de dolor sino de uno muy específico. Aunque todos ellos padecieron lesiones producto de sus entrenamientos, de ellas no redituaron ningún aprendizaje sino tan sólo largos períodos de reposo. Lo mismo ocurre con lo que, en términos nativos, se denomina el “sobreentrenamiento”, o sea un estado del cuerpo que sobreviene luego de haberlo entrenado de manera excesiva. Lejos de mejorar los tiempos o los pesos en los ejercicios, quien está

sobreentrenado los empeora, además de que sufre un dolor excesivamente agudo. Este dolor es señal indicativa de que debe detenerse y alejarse del gimnasio por un tiempo pero ningún aprendizaje surge de él.

La segunda clave tiene que ver con el carácter positivo del dolor entrenado. Das (1997) retomando a Asad (1993) señaló que era necesario prestar atención a las experiencias padecientes, porque si de un lado el dolor posee un aspecto totalmente negativo (dolor sin sentido), del otro tiene una contraparte positiva porque, por ejemplo, permite crear y/o reforzar vínculos sociales. Descubrir esto les llevó mucho tiempo y trabajo a los entrenados. Debieron realizar un arduo trabajo sobre su cuerpo y, en paralelo, otro sobre su propia subjetividad para convencerse de que, en el dolor que sentían al entrenar, residía un sustrato positivo.

La mayoría de las personas que arriban al gimnasio por primera vez, luego de pasada la *temporada*¹⁶, abandona el lugar. Quizás porque no se adaptan a convivir con el dolor. Mis interlocutores, en cambio, tendieron a repetir los entrenamientos junto con el dolor que les producía. Este último se transformó en un elemento positivo, símbolo del sacrificio que debían pagar si querían redimirse. En otros términos, en el dolor encontraron un mecanismo para probarse a sí mismos. Visto desde este punto de vista, es posible construir un puente entre estas experiencias entrenadas de dolor y las antiguas prácticas de flagelación religiosa en las que los mártires cristianos se sometían a toda una amplia gama de dolores corporales a fin de, finalmente, alcanzar la gracia de Dios (DESCHNER, 1993, p. 81). Aún con las notables diferencias, la idea de que uno puede convertirse a través de transitar el dolor sobrevuela ambas experiencias. Además, que el vómito sea considerado una manifestación positiva para los nativos del *crossfit*¹⁷ (LANDA, 2016) refuerza aún más este vínculo entre prácticas dolorosas del cuerpo y conversión personal. En el fondo, a pesar de tanto padecer, los entrenados creen que así pueden mejorar.

La tercera clave hace referencia al carácter auto-administrado del dolor. Al igual que el deportista, el entrenado del gimnasio siempre debe tener bajo su control el dolor, sabiendo cuándo es necesario infligir una dosis más y cuándo hay que detenerse. Le Breton (1999) sosténía que el dolor deportivo, a diferencia del de una enfermedad, permanece bajo el control administrativo de quien se lo auto-impone. Además de los tiempos, el entrenado también debe saber medir las cantidades. El dolor que se autoinflija no debe ser tal como para que le impida recuperarse para la próxima sesión de entrenamiento pero sí suficiente como para garantizar eficacia.

La cuarta clave vincula el dolor con el placer. La primera sensación que los entrenados tuvieron sobre el dolor entrenado fue de desplacer, por ejemplo, al no poder levantar los brazos luego del primer entrenamiento. A medida que estos se sucedieron el dolor no desapareció, por el contrario, volvió a manifestarse pero los entrenados fueron reclasificando su percepción sobre él: el dolor de desplacentero se fue tornando placentero. Además de ser parte del sacrificio necesario para convertirse, el dolor entrenado, repetitivo y mecánico, se convirtió en objeto de disfrute. En una obra clásica (1920), Freud analizó cómo la compulsión a la repetición de una práctica que fue excepcionalmente desagradable por el dolor que implicaba termina

16 Se conoce bajo este nombre al período de tiempo que va de septiembre a diciembre. Durante este lapso es cuando más personas se acercan a los gimnasios de la CABA. Al respecto se puede consultar la Encuesta Nacional de la Industria de los Gimnasios del año 2007: <<http://www.mercadofitness.com/blog/noticias/una-radiografia-del-mercado-argentino-del-fitness-segun-la-encuesta-nacional-de-la-industria-de-gimnasios-enig/>>

17 El *crossfit* es un sistema de entrenamiento creado por el gimnasta y entrenador norteamericano Greg Glassman en el año 2001. El creador de este método utilizaba su sistema para adiestrar el cuerpo de policía en el estado de California. Después continuó preparando a bomberos y marines norteamericanos. Disponible en: <<http://www.estilox.com/que-es-el-crossfit>>

volviéndose rutinaria y placentera. Es bajo esta clave que podemos entender mejor algunos razonamientos de mis interlocutores. Muchos de ellos sostenían que “odiaban hacer piernas” sin embargo ninguno dejaba de entrenarlas, por el contrario volvían a reincidir una y otra vez en aplicarles dolor.

El placer y el dolor parecen vincularse una vez que el entrenado ya desandó gran parte de su experiencia en el gimnasio. Becker en otra obra ya clásica para la sociología (1971) sostiene que la primera vez en el consumo de marihuana debe ser asociada con cierta forma de placer por el usuario, caso contrario éste no reincidiría en la práctica. Debemos tomar distancia de esta perspectiva. Entre los entrenados no es posible observar que la primera vez en el entrenamiento haya sido placentera sino todo lo contrario. Sin embargo, ellos continuaron reincidiendo en el dolor hasta que, mucho después en el avance de su experiencia, empezaron a encontrar placer en el dolor.

Es harto-probable que muchos lectores en este punto del texto manifiesten no sentirse identificados con las experiencias de los entrenados. Porque concurrieron a un gimnasio y nunca transitaron una vivencia similar o porque no están dispuestos a soportar ningún tipo de dolor corporal autoinfingido, estas experiencias pueden resultarles sumamente lejanas. Por eso es necesario aclarar que mis datos de campo representan únicamente a un grupo muy específico dentro del gimnasio. Estos entrenados, aún con sus diferencias personales, podrían ser aglutinados bajo la categoría de “fanáticos del gimnasio”. Retomo esta noción de Benzecry (2012), a fin de recalcar el vínculo afectivo que algunas personas construyen con determinados lugares, actividades y/u objetos. Los fanáticos del gimnasio concurren al gimnasio tres veces por semana y si pueden más, entre una hora como mínimo y tres como máximo. Además, rara vez suspenden sesiones -en todo caso las reprograman- y también han modificado su dieta. En definitiva, han hecho del entrenamiento una parte central de su estilo de vida. Y aprender a soportar el dolor entrenado también es una dimensión fundamental de ese estilo de vida. Visto desde esta perspectiva, su experiencia es comparable con la de los boxeadores del gueto negro de Chicago, para quienes “boxear era sufrir” (WACQUANT, 2006, p. 93).

6 CONCLUSIÓN

En este artículo analicé el sentido que reviste el dolor corporal para algunos entrenados de los gimnasios de la CABA. Me refiero en particular a un grupo de personas que podrían ser consideradas como fanáticos del gimnasio. Para ello me valí de una serie de escenas etnográficas que documenté en el marco de un extendido trabajo de campo.

Desde la óptica de sentido común el dolor es pura negatividad: nada positivo puede surgir de una sensación que implica padecimiento del cuerpo y obstaculiza las actividades de la vida cotidiana. A partir de los escenas que aquí presenté se puede observar exactamente lo opuesto, o sea el sentido paradójico (para-doxa significa en contra de la opinión común) que adquiere el dolor para estos entrenados. Ellos lo convierten, en el marco de un proceso que denominé experiencia, de un elemento negativo en otro positivo.

Utilicé la categoría de experiencia para retratar las carreras entrenadas. Según Guber (2016, p. 37) experiencia tiene una triple acepción: como saber, como vivencia y como testimonio o prueba del pasado. De acuerdo a esta perspectiva, tener experiencia entrenada significa haber aprendido un saber práctico de ejercicios para el cuerpo, haber transitado un camino

de privaciones y prohibiciones -dietéticas y sociales sobre todo- y haber pasado las diversas pruebas que “estar ahí” entrenando implica. El dolor se entremezcla con las tres dimensiones: se aprende de él, se lo transita a lo largo de los años en el gimnasio y, por último, se lo recuerda desde el presente en sus distintas maneras de manifestarse. En particular, en esas dos que demarqué a lo largo del texto y que son el dolor inicial -irreproducible e irrepetible- y el dolor propio del avance en la experiencia, útil para clasificar la eficacia o deficiencia de cada uno de los entrenamientos.

En la primera parte del texto presenté las escenas etnográficas. Desde el primer entrenamiento el dolor se encarnó en los cuerpos de los entrenados. El dolor primario resultó ser para mis interlocutores el más agudo de todos y por esa misma razón el más difícil de explicar en palabras. Los próximos dolores, en cambio, fueron menos agudos y más clasificables. El que asociaban al fallo muscular les permitía clasificar los entrenamientos en eficaces o deficientes. Si se había alcanzado el dolor del fallo el entrenamiento había valido la pena, en caso contrario había que esforzarse más en la próxima sesión.

Propuse cuatro claves de análisis para pensar el dolor corporal al que se someten los entrenados de los gimnasios de la CABA. La primera de ellas refiere a su carácter pedagógico. No se aprende de cualquier tipo de dolor sino sólo de aquél que permite progresar en la experiencia entrenada. Los dolores propios de las lesiones o del sobreentrenamiento sólo representan estancamiento, nada hay en ellos que, en perspectiva de los nativos, permita algún tipo de aprendizaje.

La segunda clave de análisis resalta el carácter positivo del dolor. Recuperando algunos aportes (ASAD, 1993; DAS, 2002) propuse que el dolor no es mera negatividad sino que tiene un sustrato positivo. Los entrenados descubrieron, a medida que avanzaron en su experiencia, que una recompensa los esperaba al final del camino. Esa recompensa, producto del sacrificio al que se sometieron, es un cuerpo renovado pero también una manera de verse y pensarse a sí mismos totalmente distinta a la que poseían cuando llegaron al gimnasio. Desde la perspectiva de mis interlocutores, entrenar les cambió la vida porque se han convertido, como si de una religión se tratase, a una actividad que les sirvió para modelar parte de su identidad personal¹⁸. El nudo donde se ancla esa identidad son esos cuerpos que, frente a pares del gimnasio y extraños a él, despiertan admiración.

La tercera clave de análisis tiene que ver con el carácter auto-administrado del dolor. El entrenado siempre debe tener bajo su control los tiempos y las cantidades exactas de dolor que inyectará en su cuerpo. El dolor que debe autoinflingirse no debe ser tal que impida recuperarse para la próxima sesión pero sí suficiente como para garantizar eficacia.

La cuarta clave de análisis vincula el dolor con el placer. La primera sensación que los entrenados tuvieron del dolor en el gimnasio fue de placer. Pero a medida que los entrenamientos se multiplicaron ese dolor no desapareció, por el contrario, volvió a manifestarse y de a poco se tornó en un elemento imprescindible de ellos. En este proceso, los entrenados fueron también reclasificando la percepción que de esa sensación tenían: el dolor de displacentero se convirtió en un posible objeto de disfrute.

En definitiva, a partir de estudiar el dolor y el significado que un grupo de personas depositan en él, es posible desnaturalizar las miradas de sentido común sobre el fenómeno:

¹⁸ Un libro de reciente publicación -que además es éxito de ventas en Argentina- muestra una de estas experiencias *fitness* de conversión personal (D'ANDRAIA, 2015).

en particular me refiero al carácter negativo que lo recubre. El dolor, si de un lado tiene una dimensión estrictamente negativa porque implica sufrimiento, del otro simboliza el sacrificio que es necesario realizar para convertirse a uno mismo, de acuerdo a la perspectiva de los entrenados de los gimnasios de la CABA.

REFERENCIAS

ALABARCES, Pablo; GARRIGA ZUCAL, José. Identidades Corporais: entre o relato e o aguante. **Campos Revista de Antropología Social**, v. 8, n 1, p. 145-166, oct. 2007.

ARCHETTI, Eduardo. **Masculinidades**: Fútbol, tango y polo en la Argentina. Buenos Aires: Antropofagia, 2003.

ASAD, Talal. **Genealogies of religion**: Discipline and reasons of power in Christianity and Islam. Baltimore: John Hopkins University, 1993.

BORGES, Jorge Luis. Palermo de Buenos Aires. *In: BORGES, Jorge Luis. **Evaristo Carriego***. Madrid: Alianza, 1998. p. 13-28.

BOURDIEU, Pierre. **Esquisse d'une theorie de la pratique**. Genève, Paris: Droz, 1972.

ALABARCES, Pablo; GARRIGA ZUCAL, José. Identidades Corporais: entre o relato e o aguante. **Campos Revista de Antropología Social**, v. 8, n 1, p. 145-166, oct. 2007.

DAS, Veena. Sufferings, theodicies, disciplinary practices, appropriations. **International Social Science Journal**, v. 49, n. 154, p. 563–572, dec. 1997.

D'ANDRAIA, Agustina. **Diario de una chica fit**. Buenos Aires: Atlántida, 2015.

DESCHNER, Karlheinz. **Historia Sexual del Cristianismo**. Zaragoza:Yalde, 1993.

FREUD, Sigmund. **Obras completas**: Más allá del principio de placer. Psicología de las masas y análisis del yo, y otras obras (1920-1922). Buenos Aires: Amorrortu, 1992. v.18.

GARRIGA ZUCAL, José; MOREIRA, María Verónica. El aguante: hinchadas de fútbol entre la pasión y la violencia. *In: SEMÁN, Pablo; MÍGUEZ, Daniel. **Entre santos, cumbias y piquetes***: Las culturas populares en la Argentina reciente. Buenos Aires: Biblos, 2006. p. 55 - 73.

GIDDENS, Anthony. **Modernidad e identidad del yo**. El yo y la sociedad en la época contemporánea. Barcelona: Ediciones Península, 1995.

GUBER, Rosana. **Experiencia de Halcón**. Buenos Aires: Sudamericana, 2016.

HAMMERSLEY, Martyn; ATKINSON, Paul. **Etnografía**: métodos de investigación. Buenos Aires: Paidós, 1994.

HERZER, Hilda. Acerca de la gentrificación. *In: HERZER, Hilda (Org.). **Con el corazón mirando al sur***: transformaciones en el sur de la ciudad de Buenos Aires. Buenos Aires: Espacio Editorial, 2008. p.127-129.

LANDA, María Inés. Vomitar es un acto con sentido. **Anfibio**. Disponible en: <<http://www.revistaanfibio.com/cronica/vomitar-es-un-acto-con-sentido/>>. Acceso en: 7 ene. 2016.

LE BRETON, David. **Antropología del dolor**. Barcelona: Seix Barral, 1999.

MARCUS, George. Etnografía en/del sistema mundo. El surgimiento de la etnografía multilocal. **Revista Alteridades**, v.11, n. 22, p.111-127, 2001.

MOLINER, María. **Diccionario de uso del Español**. Madrid: Gredos, 1994.

MOULIN, Anne Marie. El cuerpo frente a la medicina. *In*: CORBIN Alain; COURTINE, Jean-Jacques; VIGARELLO, Georges (Comp.). **Historia del cuerpo**. Madrid: Taurus, 2006. v. 3, p. 29-80.

SPENCER, Herbert. **The Principles of Biology**. New York: Appleton, 1864.

STRATHERN, Marilyn. The limits of auto-anthropology. *In*: JACKSON, Anthony (Ed.). **Anthropology at home**. London: Tavistock, 1987. p. 59-67.

TOMLINSON, John. **The culture of speed**. Londres: Sage, 2007.

VISACOVSKY, Sergio. Estudios sobre 'clase media' en la antropología social: una agenda para la Argentina. Avá. **Revista de Antropología**, n. 13, p. 9 - 37, 2008.

WACQUANT, Loïc. Un arma sagrada: los boxeadores profesionales, capital corporal y trabajo corporal. *In*: AUYERO, Javier (Comp.). **Caja de herramientas**: el lugar de la cultura en la sociología norteamericana. Buenos Aires: Unqui, 1999.p.115-162.

Apoio:

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) de Argentina.