

UNIVERSIDAD DEL VALLE  
DE GUATEMALA

Facultad de Ciencias Sociales

**Construyendo cuerpos:  
la subcultura del gimnasio urbano  
en la ciudad de Guatemala**

Guatemala  
2006



**Construyendo cuerpos:  
la subcultura del gimnasio urbano  
en la ciudad de Guatemala**

UNIVERSIDAD DEL VALLE  
DE GUATEMALA

Facultad de Ciencias Sociales

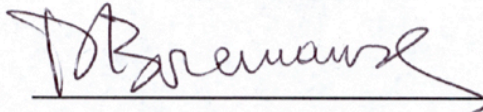
**Construyendo cuerpos:  
la subcultura del gimnasio urbano  
en la ciudad de Guatemala**

Trabajo de investigación presentado por  
ANA REBECA RUBIO COUTIÑO  
para optar al grado académico de

**Licenciada en Antropología**

Guatemala  
2006

**Vo. Bo.**

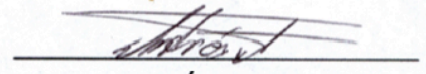


Dr. Didier Boremanse  
ASESOR

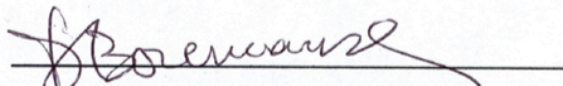
**TERNA EXAMINADORA**



Dra. Cristina Zilbermann de Luján



M.A. Andrés Álvarez Castañeda



Dr. Didier Boremanse

Fecha de Aprobación: 30 de noviembre de 2006

## **PREFACIO**

Este trabajo fue posible gracias al apoyo de la comunidad de físico-culturismo nacional, sobre todo a la colaboración de los directores, el personal y los socios de los gimnasios Esparta y Exerzone, que me permitieron y ayudaron a llevar a cabo el proceso de investigación. En particular, agradezco a los directores de ambos establecimientos por facilitarme mucha información relevante para este proyecto.

En la Universidad del Valle de Guatemala quiero agradecer a mis asesores: al Dr. Didier Boremanse por sus valiosas sugerencias y, más que todo, por su visión de la antropología y su interés en la relación entre cultura y deporte en la sociedad contemporánea, y al Lic. Andrés Álvarez por los excelentes consejos y por la orientación metodológica que me proporcionó.

Finalmente, quiero expresar mi gratitud al Sr. Marco Tulio Cobar, a quien respeto y admiro como profesional, y que ha sido fuente de ánimo y de la información documental más importante en este estudio.

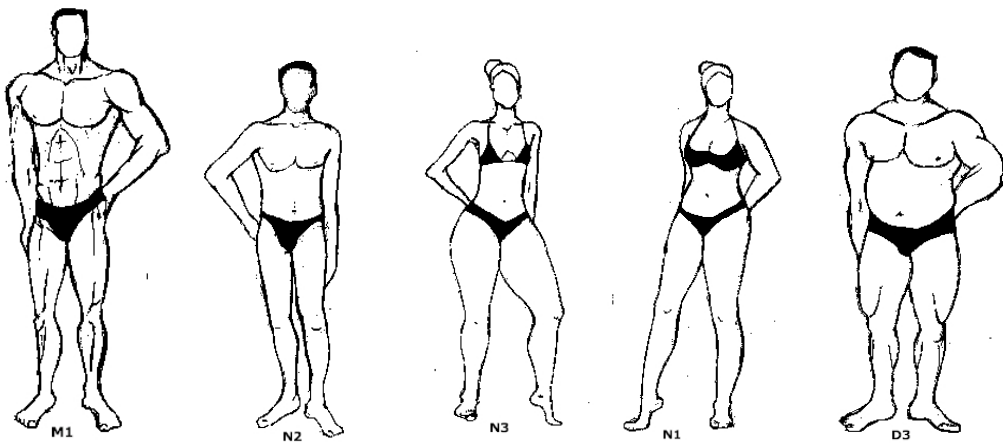
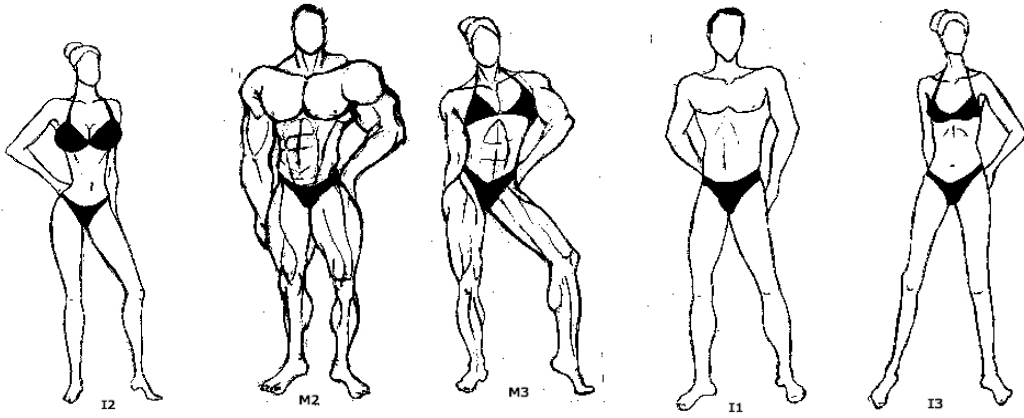
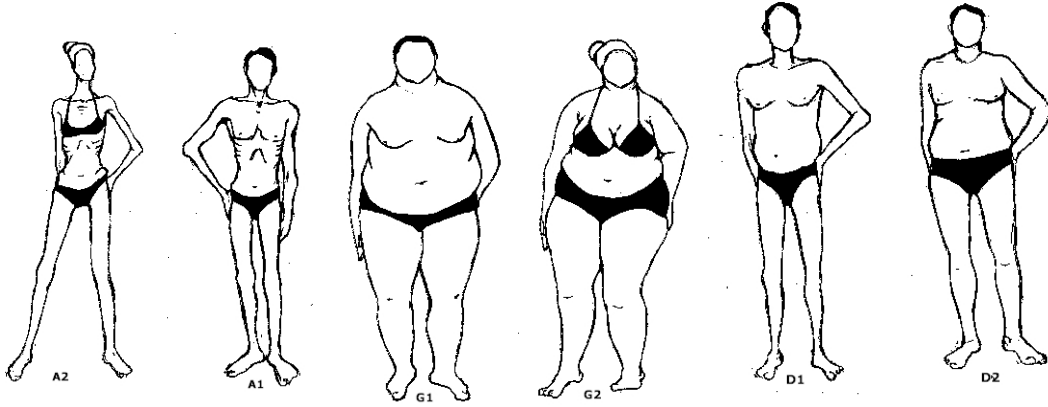
**Nueva Guatemala de la Asunción, noviembre 2006**

## CONTENIDO

	PÁGINA
<b>PREFACIO</b>	<b>iv</b>
<b>LISTA DE CUADROS</b>	<b>vii</b>
<b>LISTA DE GRÁFICOS</b>	<b>viii</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>x</b>
<b>Capítulos</b>	
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>II. MARCO TEÒRICO</b>	<b>4</b>
<b>A. El cuerpo humano y su significado cultural</b>	<b>4</b>
1. El resurgimiento de la cultura griega en el siglo XVI	6
2. El músculo es motor: la industrialización	8
3. Surgimiento del movimiento fitness: siglo XX	13
4. Influencia del fisicoculturismo en el desarrollo de los gimnasios	18
5. Origen del movimiento fitness en Japón	21
<b>B. Inicios de la cultura del ejercicio en la ciudad de Guatemala</b>	<b>23</b>
1. Los primeros cuerpos perfectos	32
2. La imagen del cuerpo femenino a partir de 1950	35
3. El génesis de los gimnasios en 1970	36
<b>III. ESTUDIO COMPARATIVO DE DOS GIMNASIOS EN LA CIUDAD DE GUATEMALA</b>	<b>39</b>
<b>A. La recolección de datos</b>	<b>39</b>
1. Diseño de la herramienta	40
a. La clasificación libre	40
b. Escala estética	40
c. Escala saludable	40
2. La selección de los gimnasios	40
a. Perfil del informante	41
<b>B. Aspectos etnográficos</b>	<b>41</b>
1. La etnografía de los gimnasios	41

a. Un paseo por La Cañada, muestra A	42
b. Hierros de medio siglo, muestra B	56
<b>2. El material etnográfico</b>	<b>72</b>
a. Perfil de la gordura	72
b. El dilema de la proporción	75
1) El peso de los músculos	78
c. El privilegio de los delgados	79
d. El extremo de la delgadez	81
e. Delgados por naturaleza	83
f. Las figuras moderadas	84
g. La mujer perfecta	86
h. El hombre normal	88
i. Las curvas de Jennifer López	89
j. La gordita “pareja”	90
k. El atractivo de la cuadra	91
l. El chico ideal	95
<b>IV. EL CUERPO Y SU VALOR SOCIAL EN DOS GIMNASIOS URBANOS</b>	<b>96</b>
A. El pecado se mide en kilos	96
B. Protagonistas de la censura	99
C. Un “trabajo” de tiempo completo	101
D. El juicio a la cintura: rasgos sociales del cuerpo ideal	104
<b>V. CONCLUSIONES</b>	<b>109</b>
<b>VI. BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>114</b>
<b>VII. APÉNDICES</b>	<b>117</b>

# LISTADO DE IMÁGENES



## LISTA DE GRÁFICOS

Foto 1. El área de pesas mixta en horas de la mañana en el gimnasio A.....	42
Foto 2. El salón de aeróbicos forma parte del área femenina del gimnasio A.....	43
Foto 3. Una de las instructoras muestra los ejercicios con pesas a su alumna.....	44
Foto 4. La entrada principal es atendida por dos o tres asistentes de 5 a.m.-10p.m.....	45
Foto 5. La tienda de helados (derecha) vende su producto con el anuncio “fat free”(libre de grasa).....	46
Foto 6. El equipo de mancuernas se ubica ordenado del mayor al menor peso, siendo el máximo de 100 libras y el mínimo de 5.....	47
Foto 7. Este gimnasio cuenta con una gran variedad de clases de salón que va desde salsa-aeróbicos hasta yoga y pilates.....	48
Foto 8. Una de las instructoras con más prestigio en el gimnasio, su apariencia muscular se debe a antecedentes como fisicoculturista de alto rendimiento .....	49
Foto 9. La presencia de población masculina en el área de pesas siempre fue mayor que en el área femenina.....	50
Foto 10. El equipo de ejercicio cardiovascular consiste en 17 máquinas para correr, bicicleta o remo. En sus horas pico, podía generar una fila de alumnos en espera.....	51
Foto 11. Más de una docena de entrenadores personales trabajan durante el día impartiendo hasta 10 horas de clases en una sola jornada laboral.....	52
Foto12. La piscina de 25 mts. Climatizada le da espacio a las clases de niños, atletas de alto rendimiento, y adultos mayores.....	54
Foto 13. Al ingresar, la toalla es un requisito como una medida higiénica para que los alumnos se sequen el sudor.....	55
Foto 15. Don Mario, uno de los primeros fisicoculturistas reconocidos en el país. ....	56
Foto 16. La recepción del gimnasio, en la estantería se venden productos Vitamínicospara adelgazar.....	58

Foto 17. Una de las primeras máquinas que Don Mario mandó a soldar a mano en la década de 1950.....	59
Foto 18. Las mancuernas (arriba) y los discos originales con que se entrenaban hace 50 años en el gimnasio.....	60
Foto 19. Estas zapatillas se sujetaban al zapato del alumno, y tenían la función de fortalecer el músculo la parte frontal del muslo.....	61
Foto 20. Esta es la versión moderna de la foto anterior, las zapatillas eran colocadas en los pies y ejercían resistencia para el desarrollo muscular.....	62
Foto 21. El área que un día ocupó la piscina del gimnasio, hoy es un patio vacío.....	63
Foto 22. La población femenina bajó en número luego que las clases de aeróbicos se suprimiera, en el 2003.....	64
Foto 23. Darío es uno de los alumnos que lleva su juego de ajedrez al gimnasio para distraerse con sus amigos. ....	65
Foto 24. Las únicas mujeres que se visten con ropas talladas al cuerpo son las modelos de los afiches.....	66
Foto 25. La competencia con otros centros de entrenamiento han absorbido a muchos alumnos de este gimnasio. ....	67
Foto 26. La clase de “spinning” se compone principalmente de hombres.....	68
Foto 28. Una de las modelos dentro de los afiches del gimnasio, por su apariencia es notorio que no practica fisicoculturismo.....	69
Foto 29. Steve Reeves, fisicoculturista norteamericano que protagonizó largometrajes hollywoodenses. ....	70
Foto 30. La colección de cinturones para entrenamientos de pesas ya no fueron reclamados por sus dueños originales.....	71

## **RESUMEN**

La percepción cultural de la imagen del cuerpo en la sociedad urbana de la ciudad de Guatemala es el producto de la incorporación de aspectos socioeconómicos, e históricos, además de características locales particulares. Los gimnasios ofrecen un escenario social idóneo para la exploración de los valores sobre el cuerpo y su forma física. Esta investigación versa sobre las diferencias y similitudes del significado cultural de ésta imagen, entre dos poblaciones socioeconómicamente distintas dentro del área metropolitana.

El estudio examina las construcciones sociales alrededor de la belleza y la salud en dichos gimnasios, y pretende ilustrar cómo las divergencias económicas y sociales se traducen en modelos distintos de ideales estéticos. Presta especial interés a la dinámica de género, así como a la presencia de influencias “occidentales” dentro de un contexto urbano, y a las transformaciones de valores culturales e ideológicos que se conllevan dentro de un medio en donde la importancia del cuerpo configura nuevas formas de proyección social.

# I. INTRODUCCIÓN

Esta investigación se inició luego de algunos años de realizar observación participativa dentro de varios gimnasios de la ciudad capital de Guatemala. Como competidora de fitness y fisicoculturismo, y a la vez, fortalecida con una visión antropológica, me pude dar cuenta de lo que la subcultura de este deporte significaba dentro del microcosmos cultural de estos establecimientos. Fue en el período de 1998 hasta 2004, que el conjunto de vivencias reunidas a lo largo de mi carrera deportiva, se consolidaron como punto de partida para este proyecto de investigación.

Luego de haber convivido en diferentes tipos de gimnasios a lo largo del área metropolitana, teniendo como base las experiencias con comunidades de aficionados y profesionales de este deporte, logré reunir suficiente información etnográfica que me proponía el reto de realizar una investigación para la tesis de grado. Gracias a la ayuda de la dirección del departamento de Antropología de la Universidad Del Valle de Guatemala, y en particular al apoyo de mis catedráticos, fue posible la realización de un estudio antropológico sobre un tema de deporte y cultura.

El tema del deporte de “los hierros”, como le llaman sus aficionados al fisicoculturismo, presentaba aspectos interesantes para su investigación antropológica. Sobre todo, al observar cómo el fenómeno de los gimnasios adquiría mucha popularidad desde los segmentos sociales bajos hasta los más altos. Siendo una corriente que traspasaba las fronteras socioeconómicas, su importancia como estudio llenaba los requisitos para la investigación.

Otro elemento a destacar es que, a través de las vivencias como parte del gremio de los fisicoculturistas, surgieron algunas interrogantes en relación a la forma del cuerpo y su valor cultural. Muchos de los practicantes de este deporte pertenecían a sectores populares, mientras que dentro de los gimnasios de sectores económicamente altos la participación en esta disciplina era casi nula.

Con todo lo anterior, se generaron las siguientes preguntas: ¿Cuáles son las imágenes ideales para la población de los gimnasios? ¿Existen diferencias cualitativas entre las imágenes ideales de un gimnasio en relación a otro? ¿Son estas diferencias producto de factores de tipo social, cultural o económico? ¿Existen influencias “no tradicionales” que definen estas imágenes? ¿Cuál es el significado social de la apariencia, de la belleza y de la salud?

Como el primer trabajo antropológico realizado en el área del deporte, y específicamente, en el estudio de la representación física del cuerpo, se necesitó de un amplio bagaje bibliográfico, así como de un método de investigación adecuado, que pudiera recolectar la etnografía de la imagen física del cuerpo y su significado cultural. A continuación presento la tesis de investigación en cuatro partes, la primera, que es una recopilación del material bibliográfico realizado sobre el desarrollo del ejercicio y la salud en el mundo occidental. Aquí, se presenta una revisión de los trabajos antropológicos sobre el tema de la imagen del cuerpo en otras culturas, entre ellas Europa, Norteamérica y Japón. A continuación, dentro de esta primera fase, se sitúa una investigación histórica sobre el desarrollo de la cultura del ejercicio dentro de la ciudad de Guatemala, así como el origen y evolución de la industria de los gimnasios dentro del contexto local. Se pretende situar la cultura urbana capitalina dentro del contexto global del fenómeno de la imagen como valor cultural y social. Esta parte de la investigación se obtuvo a través de una recopilación de entrevistas a profundidad con personalidades del deporte, propietarios de gimnasios, antiguos fisicoculturistas, así como, de notas periodísticas que relatan el desarrollo del deporte y la percepción de la imagen del cuerpo a través del siglo XX en la ciudad capital.

En el siguiente capítulo se describe el planteamiento metodológico de la investigación, en donde se enumeran los pasos para la recolección y procesamiento de datos del estudio, junto con las características de la muestra y de los informantes. También se presenta una descripción del material etnográfico que se obtuvo de la investigación, la recolección de toda la información cualitativa de la muestra junto con una síntesis de los hallazgos más relevantes. En la tercera fase, se realiza un análisis de

los puntos más importantes en relación al valor cultural y social del cuerpo, el cual viene seguido de las conclusiones más representativas de la investigación.

Entre los principales aportes de esta investigación destaca, el demostrar que el campo de la antropología del deporte es una corriente que ofrece múltiples facetas, y que merece la atención de otros profesionales por la importancia y singularidad de sus resultados. Realizar este tipo de estudios de investigación sobre el significado de la imagen es determinante, ya que el valor cultural asignado al cuerpo y a su apariencia es cada vez un tema de mayor preeminencia en la sociedad actual. Otra de las aportaciones lo constituye, conocer cómo la imagen corporal está relacionada con los valores culturales, tanto “locales” como “no tradicionales”. Esta investigación pretende más que todo, alumbrar el camino para posteriores estudios sobre la influencia de la imagen y el cuerpo ideal en la sociedad moderna.

## II. MARCO TEÓRICO

### A. El cuerpo humano y su significado cultural

La representación del cuerpo humano ha sido objeto del estudio antropológico. Como observa Mary Douglas, en su ensayo *Natural Symbols* (1970) «...el cuerpo como tal es un medio de expresión. Las formas que este adopta en movimiento o en reposo expresa presiones sociales de muchas maneras. Todas las categorías culturales en donde éste es percibido...deben tener cercana relación con las categorías de la sociedad en que se sitúa...» (Douglas, 1970: 65).

Estudios comparativos sobre el significado de la forma física del ser humano y su relación con el universo, ponen en evidencia muchos de los valores que la cultura occidental ha generado con relación a la fisonomía del cuerpo. Mientras que para algunas culturas no occidentales el cuerpo es una sola entidad junto con la sociedad y el cosmos (Barnard, 1996:75), en los países occidentales el cuerpo es una entidad independiente del alma. El cuerpo y su percepción están ligados directamente con los patrones sociales y culturales a través del tiempo. Para Michel Foucault (1983), entre algunos autores, la imagen del cuerpo está determinada por la cultura y los paradigmas sociales propios de un grupo humano. Además, esta imagen ideal del cuerpo físico se construye en función de los cambios históricos, sociales y tecnológicos (Gergen, 1985).

Desde sus inicios, la humanidad ha considerado la imagen del cuerpo como un elemento importante a nivel social y cultural. A través de la interpretación de los hallazgos arqueológicos se ha podido demostrar como la representación del cuerpo humano ha jugado un papel preponderante en las sociedades tanto antiguas como modernas. En la actualidad, a lo largo de la segunda mitad del siglo XX, se ha desarrollado un aumento en el interés por la imagen del cuerpo en muchos continentes. En la cultura occidental, muchos estudios han revelado cómo la percepción del cuerpo humano es un elemento de mucha importancia

Este fenómeno ha tenido una relación estrecha con el desarrollo de los deportes a nivel mundial, así como con la cobertura de medios de comunicación masiva que han utilizado al deporte como motivo de sus campañas publicitarias, principalmente en las sociedades occidentales (Volkwein, 1998: X). Este desarrollo en los deportes ha ocasionado cambios en la relación entre cuerpo y cultura, entre deporte y sociedad. Como lo demuestran muchos estudios<sup>1</sup>, los cambios en la conducta hacia el deporte y la actividad física van de la mano con los cambios en la manera de vivir de las sociedades industriales (Coakley en Volkwein, 1998: IX).

En los Estados Unidos así como en Alemania, muchos autores han establecido que dentro del contexto de este movimiento orientado hacia el deporte, las poblaciones participantes se reducen a grupos pertenecientes a cierta clase social, siendo estos de la clase media y media alta. Sin embargo, muchas otras poblaciones y segmentos sociales han sido influenciados por la tendencia hacia el cuidado e interés por el cuerpo. A pesar de ser parte de un fenómeno global, este movimiento se manifiesta dentro del contexto cultural específico de cada segmento social a través de sus propios códigos y símbolos culturales (Volkwein, 1998: X).

La belleza ha sido documentada como parte de la cultura humana a lo largo de su evolución. El análisis de artefactos y esculturas que datan de 25,000 años atrás, mostraban ya como la gordura extrema era un signo de belleza y salud (Ritenbaugh, 1982). En la edad de Piedra, los modelos de artefactos sugieren asociación entre cuerpos de mujeres rollizos y la fertilidad (Wolf, 1991). En la Antigua Grecia, el cuerpo volvió a tener importancia a través del desarrollo de juegos deportivos en donde se inicio una cultura hacia el entrenamiento físico de los practicantes. Muchos de los registros arqueológicos muestran inclusive cómo los atletas competían en ropas escasas, mostrando sus cuerpos musculosos casi desnudos.

---

<sup>1</sup> Entre algunos ensayos figuran los de Roberta J. Park, "Cells or Soaring" (En *Olympika: The International Journal of Olympic Studies*, Vol. IX-2000, pp.1-24), además de los artículos publicados por Fernand Landry, Magdeleine Yerles (eds.) *Sport...The Third Millenium* (Saninte-Foy: Les Presses de l'Universite Laval, 1991). Estos observan de cerca la manera en que se presenta, interpreta y traduce el deporte a través de la televisión.

**1. Resurgimiento de la cultura griega en el siglo XVI.** En Europa, durante la Edad Media la gordura se relacionaba con glotonería y pecado, mientras que en el Renacimiento (siglos XV y XVI), los modelos en pinturas y esculturas volvieron a representar modelos gordos, mujeres llenas y de cuerpos pesados. El concepto de fertilidad y cuerpos femeninos gordos siguió teniendo relevancia hasta los años de 1800 (McConatha, 1998:153).

En esta última parte del siglo XVIII, los beneficios del ejercicio fueron temas de mucho interés en Europa y Norteamérica. Estas nuevas ideas se asociaron rápidamente a la necesidad de desarrollar programas de ejercicio tanto para hombres como para mujeres. Para las sociedades de esta época, el cuerpo femenino también tenía que practicar ejercicios, ya que el concepto de mujer era sinónimo de madre fuerte y saludable. Sumado a estos factores se encuentra la fuerte influencia que ejerció el ideal del cuerpo de los antiguos griegos: figuras atléticas, musculosas y simétricas (Todd, 1992:6).

El resurgimiento de los ideales de la cultura de Grecia antigua se puso a la vanguardia en esta última parte del siglo XVIII en las sociedades europeas; junto con el desarrollo de ciencias como la fisiología. También a finales de 1700, la antropometría fue otra ciencia que tomó mucho auge entre la comunidad científica de la época. Esta disciplina tenía como objeto de estudio la simetría del cuerpo humano, siendo ésta la representación fisiológica y hasta espiritual del bienestar físico. A partir de estas ideas, el buen acondicionamiento físico y su relación a las proporciones del cuerpo humano, también se asoció a los músculos, así como a la eficiencia cardiovascular del organismo (Park, 1994:62).

Uno de los mejores ejemplos de esta revitalización griega es Inglaterra. En 1753, arquitectos ingleses regresaron de Atenas con muchas ideas tomadas del arte y la arquitectura, publicando un folio que tuvo un impacto profundo en la mente y la cultura británica de la época. Con estos nuevos estilos se revolucionó el arte europeo, dejando atrás otras tendencias como el barroco y el rococó (Todd, 1992: 6). En 1807, también en Inglaterra, tuvo lugar la exhibición de estatuas clásicas griegas que representaban figuras

humanas muy elegantes y simétricas. Esta afluencia de esculturas y arte griego dentro de los museos europeos trajo consigo la inspiración de muchos artistas, quienes se basaron en la forma de estos cuerpos humanos para crear sus obras. Dentro de los museos, el público admiraba estas estatuas griegas y comenzaba a compararse físicamente a ellas. Estas esculturas eran la representación de atletas campeones de victorias deportivas, quienes se convirtieron en ejemplos de la perfección del cuerpo humano. Según uno de los pioneros del entrenamiento físico en Alemania hacia 1800, Guts Muths, los griegos eran conocedores de la perfección de la belleza física, que sabían lo que era forma y simetría. (Todd, 1992:7).

Para las mujeres europeas de la época, el ideal físico femenino también correspondía a la estatua de Venus de Milo, propia de Grecia antigua. Esta representación femenina se caracterizaba por tener un cuerpo firme, no muy delgado sino más bien grueso con el torso descubierto mostrando los pechos y el abdomen. Este prototipo de mujer se convirtió en un ícono para establecer el estándar de belleza del momento (Todd, 1992:13). En 1879, se publicó un artículo sobre la condición de la mujer frente al hombre en la revista *North American Review*, en donde se hacían señalamientos importantes acerca de la naturaleza femenina. El autor, Francis Parkman, afirmaba que « la mayor fuerza, los músculos más firmes del hombre lo capacitaban para la acción, la guerra, la cacería; sin embargo las formas redondas y los músculos más suaves del cuerpo de la mujer la destinaban para fines diferentes » (Parkman en Park, 1991: 31). Además de la influencia del resurgimiento de la Grecia antigua en Europa, también se mostró un interés por integrar la cultura griega en el sistema educativo occidental. En especial en Alemania, hacia finales del siglo XVIII fue donde se registraron los primeros esfuerzos por sistematizar el ejercicio<sup>2</sup>.

Fue así como en Dinamarca, en 1798, se abrió lo que sería el primer gimnasio privado dedicado al entrenamiento físico. Posteriormente, en el inicio del siglo XIX, los esfuerzos por proveer de una base científica a la gimnasia siguieron desarrollándose, en especial los programas de ejercicios dedicados sólo para las mujeres (Todd, 1992:8). Éstas debían ejercitarse, pero con diferentes movimientos, además que debían desarrollar rutinas no tan

---

<sup>2</sup> La obra de Jean Jacques Rousseau, titulado *Emile*, fue muy importante para el desarrollo de la educación física de hombres y mujeres en Alemania del siglo XVIII (Todd, 1992:7).

exigentes como los hombres. Para esto, Signor G.P Voarino, fue quien en 1827 publicó el primer libro en inglés *A Treatise on Calisthenic Exercises, Arranged for the Private Tuition of Young Ladies*. En este material se explicaban los entrenamientos exclusivos para la mujer sedentaria de clase alta de la época, y su enfoque principal era el de recomendar los ejercicios adecuados para modificar la forma del cuerpo de la mujer que tendía a deformarse. Es así como el mensaje de este libro era el de tratar de corregir los defectos de la figura femenina ocasionados por la vida sedentaria y el confinamiento dentro de los hogares. (Todd, 1992:9).

No obstante, la mayor contribución a la integración de la mujer dentro de la esfera deportiva fue la de Monsieur Beaujeu, quien en la década del 1840 creó un sistema más efectivo de ejercicio para mujeres. El sistema de Beaujeu aportó varias innovaciones, entre ellas el uso de ropa adecuada para el ejercicio. Otra de sus contribuciones consistió en revelar la necesidad de la mujer de mejorar su salud a través del ejercicio gimnástico para aplicarlo en sus labores maternas (Todd, 1992:11).

Es evidente que en el siglo XIX, tanto en Europa como en Norteamérica, las actitudes ante el ejercicio fueron controversiales, en especial para la mujer. Sin embargo, según los informes escritos de la época, principalmente los de 1820 a 1830, registraron una mayor participación de la mujer europea en los programas intensivos de gimnasia mientras que en Norteamérica la mujer parecía más restringida. Fue hasta 1830 cuando en Norteamérica los programas de calistenia dominaron el entrenamiento físico para la población femenina (Todd, 1992:13). Más tarde, casi un siglo después que en Europa, fue cuando surgió en 1880, el entrenamiento físico dentro de los programas escolares y universitarios en Estados Unidos. (Park, 1994: 63).

**2. Músculo es motor: la industrialización.** En Europa en el inicio del siglo XIX, se dieron muchos cambios a nivel socio-cultural. Bajo el sello del modernismo y con el proceso de industrialización, se produjo un cambio en el concepto de salud e imagen de cuerpo saludable y atlético, es así como la idea de una mejor condición física individual cobró popularidad en la sociedad alemana de principios de 1800. Según las observaciones

de algunos estudiosos de la física y la fisiología de la época, el cuerpo del hombre trabajador era concebido como el “motor humano”<sup>3</sup>. Esta metáfora de comparación entre el trabajo físico y las máquinas fue una herramienta útil para el estudio de los procesos neurofisiológicos del cuerpo humano ante la fatiga y el desgaste durante el ejercicio (Park, 2000:66-67).

En esta segunda mitad del siglo XIX, la manera de percibir el cuerpo humano giraba entonces alrededor de enfoques mecánicos. En Londres, el químico Edward Frankland afirmó que «el músculo es sólo una máquina que transforma el calor en movimiento», haciendo una relación entre disciplinas incipientes como la fisiología, psicología y la anatomía. Estas analogías influyeron en forma definitiva en la manera de percibir los cuerpos musculosos y atléticos (Park, 1994:3-4).

En Alemania, a inicios del siglo XIX, esta nueva tendencia de músculos y motores adquirió mucho auge con el proceso industrial. Esta perspectiva tuvo mucho que ver con la idea que un cuerpo más en forma es más productivo. Mejorar la condición física de los trabajadores fue parte de la estrategia para aumentar el nivel de producción industrial por parte de los propietarios de negocios y pequeñas empresas. En esta primera mitad del siglo XX, se ofrecían dentro de los establecimientos entrenamientos de condición física a los trabajadores por iniciativa de los empresarios (Volkwein, XIV: 1998).

A finales del siglo XIX, el movimiento socialista se convirtió en una influencia poderosa para las sociedades de Alemania y Austria. Este movimiento promovía la cultura del cuerpo de los segmentos de la clase trabajadora a través de lucir una imagen más deportiva, alrededor de la gimnasia y las actividades físicas. El cuerpo ideal de la clase trabajadora significó mucho más que músculos, fuerza y juventud. Esta imagen representaba el vigor y el alma del movimiento socialista (Penz en Volkwein, 1998:36).

Con la industrialización en Europa y posteriormente en Norteamérica, el cuerpo del hombre occidental y su connotación cultural dieron un giro completo. El cuerpo masculino

---

<sup>3</sup> Anson Rabinbach. *The Human Motor: Energy, Fatigue, and the Origins of Modernity* (1990).

fue percibido como la representación de funcionalidad. “El hombre obrero” acompañado de un cuerpo de músculos grandes adquirió valor cultural como símbolo de mayor productividad. Una musculatura grande y fuerte representaba un mejor desempeño en las obras y el trabajo (minas, fincas, ranchos, etc.). A finales del siglo XIX, el mundo occidental estableció la conexión: a más músculos visibles en el cuerpo más producción y mejor función (Klein, 1993:5).

Así, en Europa, a principios del siglo XIX, el deseo de levantar pesos ganó popularidad entre algunos grupos sociales. Esta habilidad era considerada como un espectáculo que atraía la atención de los aficionados. Sin embargo, el atractivo era el hombre que levantara más pesos, no importando la forma del cuerpo que este tuviera.

En este momento dentro de la cultura norteamericana, la construcción del cuerpo ideal estaba socialmente determinada, y ésta a la vez, era la estructura sobre la que se edificaban las categorías de género. Esta construcción binaria que definía lo que era hombre y mujer hacía de la masculinidad algo muy fuerte en contraste con la feminidad, siempre caracterizado por lo suave y débil. A raíz de los efectos de las guerras civiles y las nuevas corrientes del Darwinismo social en 1880, surgió un icono masculino de cuerpo mesomórfico del cual se derivaron muchos de los posteriores ideales de ser un verdadero hombre en la cultura occidental (Park, 1991:35-36).

En esta segunda mitad del siglo XIX, la posición de la mujer en la sociedad occidental ocupaba un segundo plano comparada con el hombre. Tanto en Europa como en Norteamérica, la mujer pertenecía exclusivamente a la esfera doméstica por lo que sus funciones se limitaban al cuidado del hogar y la reproducción familiar. Su participación en actividades fuera de este dominio eran consideradas negativas para su salud, ya que se creía que la mujer no podía realizar dos tareas a la vez, por ejemplo menstruar y pensar. Por esta razón el ingreso femenino en la educación era visto como un problema serio de resolver. En la década de 1870, la mujer no podía acudir a ningún centro de estudios, por lo mismo todo esfuerzo físico como preparación deportiva o como recreación estaban totalmente en contra del pensamiento de la época (Park, 1991:38-39).

En esta época, las mujeres europeas se describieron distintas físicamente a las norteamericanas. En Europa, las mujeres del área rural, mayormente campesinas y artesanas, eran de cuerpos robustos y fuertes, distintas a las norteamericanas, cuya apariencia era más pálida y débil debido a su uso prematuro de corsé y su marginación ante el ejercicio. Algunos ensayos al respecto de la condición física entre diferentes continentes muestran cómo las poblaciones femeninas europeas eran más fuertes por la inclusión dentro de las actividades gimnásticas y las actividades deportivas al aire libre. Sin embargo, esta condición desfavorable para la mujer norteamericana dio un giro en 1890, cuando el entrenamiento físico fue parte de los centros educativos en muchas ciudades de Estados Unidos. Como lo observan otros autores (Park, 1991:39), la mujer estaba inscrita en los programas de gimnasia, remo, tenis, basketball, y otros juegos<sup>4</sup>.

En esta misma época, en Norteamérica, la idea de salud física comenzó a tener auge en las sociedades principalmente urbanas. Estas ideas de mantener una mejor alimentación y una figura saludable estaban asociadas con los cambios socio-económicos propios de la época. Un aumento en las comidas procesadas, una mayor facilidad de transporte a través de automóviles y un incremento en el uso de tecnología en lugar de la fuerza física fueron los motivos por lo que la población en su mayoría estadounidense mostrara interés en mantenerse en forma.

A fines del siglo XIX, el tema de los cuerpos atléticos, musculosos era un tópico frecuente en muchos medios escritos, como periódicos, revistas, que presentaban artículos sobre los beneficios del ejercicio. También, empezaron a circular varias publicaciones en donde se presentaban los primeros ensayos de la preparación física en forma sistematizada. Estas ideas en relación a la forma atlética del cuerpo del hombre cobraron mucho auge en este fin de siglo, ya que estaban asociadas a una mejor función y desempeño del organismo, inclusive se creía que cualquier varón que se integrara a los deportes y a la preparación física estaba beneficiando a la raza produciendo mejores hijos, más fuertes y más

---

<sup>4</sup> Association of Collegiate Alumnae. Special Committee. *Health Statistics of Women College Graduates*. Annie G. Howes, Chairman (Boston: Wright and Potter Printing Co., 1885), especially pp. 19-78.

saludables (Park, 1991:51-54). Entre éste y otros factores, es así como el cuerpo masculino tipo mesomórfico<sup>5</sup> se convirtió en la fascinación de las sociedades occidentales.

En Estados Unidos, el caso de la mujer y la figura ideal desde el siglo XVIII y XIX correspondía a un tipo muy distinto al masculino. Dado que la esfera del ejercicio y el deporte era casi exclusiva del hombre, la mujer se adecuaba a ser bella a través de la delgadez y la figura del reloj de arena. Un cuerpo atractivo es un cuerpo más delgado. A partir del uso del corsé, la mujer se vio obligada a utilizar estos implementos ajustados a su cuerpo de manera muy apretada para cumplir con el ideal de belleza de una cintura de 18 pulgadas, anchas caderas y busto voluptuoso. Estos corsés tenían consecuencias negativas en la salud de la mujer de esos años, por ejemplo, reducían la capacidad de alimentarse adecuadamente, además que provocaban problemas de columna vertebral y de riñones (Bolin en Volkwein, 1998: 192). El cuerpo ideal para la mujer debía ser más delgado y la gordura era un rasgo asociado a la vulgaridad.

Hacia 1850, el uso del corsé y la figura de reloj de arena causaron el rechazo de muchas mujeres, quienes protestaban acerca de los efectos negativos en la salud femenina. Estas protestas fueron encabezadas por Amelia Bloomer, quien propuso reformas a la manera de vestir de la mujer, incluyendo el uso de pantalones como vestimenta más práctica y saludable. Como lo afirman varios autores, el cuerpo de reloj de arena a fuerza de corsé era símbolo de un físico suave, delgado, dócil que además reflejaba a través de sus curvas voluptuosas, la fertilidad y la domesticación de la mujer (Bolin, en Volkwein, 1998:193).

Entre 1870 y 1900, el modelo de cuerpo femenino estadounidense evolucionó al extremo opuesto. Fue un lapso en donde la figura siguió la línea de curvas voluptuosas como la delineaba el corsé, sólo que ya no se veía pálida ni desnutrida. La forma ideal del cuerpo de la mujer prefirió una apariencia más llena y saludable. Sin embargo, a inicios del siglo XX, la delgadez volvió a ocupar el primer lugar de la moda norteamericana. Este modelo de cuerpo se representó en las portadas de revistas y afiches publicitarios en donde

---

<sup>5</sup> Mesomórfico representa la composición corporal compuesta por pectorales amplios, torso largo, estructura muscular sólida y mucha fuerza (Schwarzeneger, 1998:162)

la mujer lucía más atlética, de figura delgada con muy poco músculo pero muy femenina (Bolin, en Volkwein 1998:194).

**3. Surgimiento del movimiento fitness: siglo XX.** En Norteamérica, en 1890, no era difícil encontrar fotografías de atletas semidesnudos en ilustraciones de periódicos, libros y revistas. Estas representaciones eran en su totalidad masculinas, dado que la mujer no podía ser mostrada en menos prendas que una falda larga, y la imagen proyectada debía corresponder a una feminidad débil, modesta y vulnerable. Sin embargo, en Estados Unidos la figura ideal de la mujer era un tema de interés para los fisiólogos y médicos de la época. Los resultados de varios estudios antropométricos reflejaban a la mujer físicamente desproporcionada, en especial, muslos muy anchos, espaldas débiles y en general falta de armonía física en relación al ideal griego representado por la estatua de Venus de Milo. Esta imagen de origen griego era el prototipo de belleza física femenina en donde se observaba una completa armonía de la forma física (Park, 1991:58). A inicios del siglo XX, se dieron una serie de representaciones diversas para el cuerpo de la mujer. Mientras algunas se referían a la figura más convencional de tipo regordeta, otras ya empezaban a presentar una imagen más dinámica, con ciertas habilidades atléticas sin perder su feminidad. Tanto así, que se observaron ya en 1900 portadas de algunas revistas deportivas con modelos femeninos, como lo es el caso de *Outing Magazine* o *The Woman Book of Sports*, publicada en 1901 (Park, 1991:60).

En la política de principios de siglo también se dieron algunos cambios. En Europa y Norteamérica, se mostraron los esfuerzos por mejorar la salud pública y se estableció una relación entre actividad física y maneras de mejorar la salud en general. Por lo tanto, se diseñaron programas para fomentar los deportes entre los niños y los jóvenes (Sage, 1998:115). A pesar de estos intentos, la mujer en la primera mitad de este siglo, era vista como un ente cuya función principal era el de la reproducción, inclusive un tanto incapaz para desarrollarse en el deporte (Park, 2000:15). Por lo tanto su cuerpo correspondía a los ideales de caderas anchas y cintura pequeña, piernas gruesas y pechos voluminosos.

A pocos años de iniciado el siglo, en 1903, se registraron los primeros campeonatos en Nueva York para buscar el “Hombre más perfecto de América”. Estos eventos estimularon el interés por este ideal de cuerpo, tanto así que, en 1921 Angelo Siciliano desarrolló un sistema de entrenamiento que perduró durante décadas, atravesando fronteras de tiempo y espacio. El método Charles Atlas<sup>6</sup>, fue así como se nombró, promovía el desarrollo muscular a través de lo que él llamaba la tensión dinámica.

En Estados Unidos, entre 1920 y 1930, la popularidad del desarrollo muscular había aumentado. El cuerpo con poca grasa y más definición muscular<sup>7</sup> era considerado saludable y estético. Es así como la práctica de levantar pesas comenzó a ganar adeptos. Sin embargo, estas formas de ejercicio no eran consideradas como un deporte. Es más, el hecho de construir músculos a partir de levantar mancuernas o barras con pesos no era considerado como válido para el deporte moderno<sup>8</sup>, mientras que la gimnasia, el boxeo y la natación eran los deportes reconocidos en esa época. A excepción del deporte del levantamiento de pesas<sup>9</sup>, ningún fisicoculturista tenía un gimnasio para entrenarse.

“Estar en forma” se convirtió en una herramienta para promocionar aspectos militares de las sociedades europeas, principalmente Alemania, en donde optimizar la condición física individual fue uno de los puntos importantes en la política. “Fit fur den Krieg” que traducido al español, “en forma para la guerra” se convirtió en uno de los lemas publicitarios a favor de la milicia.

En la sociedad alemana de la post-guerra se manifestó una recuperación económica y política luego de 1945. Después de la II Guerra Mundial, se dio un mayor ingreso

---

<sup>6</sup> Este sistema de Charles Atlas, así como su imagen, fue una de las influencias más sobresalientes dentro de la cultura guatemalteca de mediados del siglo XX.

<sup>7</sup> Esta es una de las características más importante que definen a un físico culturista. Definición es la separación de los grupos musculares distinguiéndose unos de otros, por ejemplo el músculo del bíceps se distingue claramente del músculo del tríceps. Es propio del lenguaje de los practicantes de la cultura física decir que determinado individuo “tiene los músculos definidos, tiene una buena definición”. (Lowe, M. 1998:179)

<sup>8</sup> En la actualidad, el fisicoculturismo no se considera aún como deporte olímpico.

<sup>9</sup> El levantamiento de pesas fue el deporte del cual se originó el físico culturismo. En 1861 se tiene el primer registro de la práctica de este deporte en Norteamérica (Todd, 1993:3). Muchos de los atletas que practicaban este deporte desarrollaban un cuerpo fuerte y musculoso, y sus sistemas de entrenamiento fueron la base para construir musculaturas en los aficionados a la cultura física.

económico en las familias representado por un nivel más alto de consumo de bienes como radios, televisores, automóviles, etc. Estos cambios en la economía de la sociedad, se reflejaron también en un mayor presupuesto disponible y una mejor calidad de vida para los ciudadanos alemanes. Así también, hubo una mayor disposición de tiempo libre, reflejo de una mejora económica en etapa de posguerra, en donde las actividades deportivas se promovían a través de programas y clubes deportivos (Penz, en Volkwein 1998: 33).

En la Alemania de 1950, estar en buena forma física fue sinónimo de estar bien económicamente así como un reflejo de mejor salud, más juventud y ser más atractivo sexualmente. Los movimientos militares y las Guerras Mundiales de este siglo tuvieron mucha influencia en la estética ideal femenina alrededor del mundo. En Estados Unidos el cuerpo de la mujer debía ser ancho de hombros, estrecho de caderas, más fuerte que débil. Sin embargo, luego de la II Guerra Mundial la mujer fue devuelta a su ámbito doméstico. Esta condición de regreso a su esfera de ama de casa transformó la figura ideal en la forma de reloj de arena, cuerpos como el de Marilyn Monroe se pusieron de moda. En 1950, el cuerpo de mujer atlética dejó de tener éxito, eran las curvas lo más importante como modelo de belleza (Bolin, en Volkwein, 1998:195).

A mediados del siglo XX, los cambios sociales y políticos de la Segunda Guerra Mundial restaron interés en la condición física de los habitantes tanto de Europa como de Norteamérica. Sin embargo, fue con la guerra fría entre Estados Unidos contra el bloque Soviético, cuando se publicaron artículos acerca de la pobre condición física de los niños norteamericanos comparados con los rusos. Fue en 1950 cuando la política de Estados Unidos puso de nuevo atención en el aspecto físico de sus habitantes (Sage, 1998: 116).

Aproximadamente en los años 1960 y 1970, la ciencia médica en Estados Unidos señaló al sedentarismo como la fuente de los problemas de salud de una gran parte de la población norteamericana. Un amplio número de enfermedades se relacionaron directamente con la falta de actividad en la población, por ejemplo enfermedades coronarias, diabetes y obesidad entre otros. Es durante esta época también que los servicios de salud pública se transformaron en privados, hecho que convirtió el cuidado de la salud en un asunto de

provecho lucrativo para muchas corporaciones de médicos asociados, así como de compañías de seguros.

En los años posteriores, el interés por el cuidado de la salud física entre la población norteamericana aumentó significativamente. A partir de 1960, la industria de la salud física adquiere mucha popularidad entre la población, así como un lugar importante dentro de las estrategias de mercado y publicidad. Esta situación se relaciona directamente con la política de salud pública en Estados Unidos, la cual definió el bienestar físico como una responsabilidad personal de cada individuo, y no una cuestión de interés estatal.

El tema de la salud se convirtió en una industria de carácter capitalista, en donde la venta de sus servicios y sus bienes se traducían en acumulación de capital para los inversionistas. Uno de los pilares de esta industria a favor del ejercicio y la salud, que toma su nombre en inglés “*fitness*”<sup>10</sup>, se refleja en el aumento del número de gimnasios alrededor del mundo. En los Estados Unidos, entre 1987 y 1996, las membresías de estos clubes aumentaron en un 51 por ciento, llegando cerca de los 14,000 establecimientos, reuniendo a unos 21 millones de miembros (Sage, en Volkwein 1998: 118).

Otro aspecto definitivo en el crecimiento de la industria del fitness en Estados Unidos es la de los bienes y servicios asociados a este nuevo estilo de vida y su incorporación a la cultura de consumo de los norteamericanos. A todo este movimiento, se sumó el componente de los medios de comunicación masivos tanto televisión, como revistas, periódicos, etc. que utilizaron este aspecto saludable para vender campañas en donde el aspecto físico resultaba ser el mayor atractivo.

Es así como el concepto “*fitness*” se incorporó poco a poco dentro de la industria capitalista convirtiéndose en un mercado de bienes y servicios con fines lucrativos. Por ejemplo, las actividades físicas de los ejercicios aeróbicos que originalmente se diseñaron para las personas con sobrepeso y los problemas de enfermedades coronarias o bien

---

<sup>10</sup> “Fitness” se traduce como acondicionamiento, se relaciona con un estado de idoneidad, buena forma y buen estado físico. Dentro del contexto occidental, fue el nombre con el que se identificó el movimiento social y político a favor del ejercicio como tratamiento de la salud.

sedentarias, se convirtieron luego en un mercado para todo público. Los aeróbicos pasaron de ser, no solamente un recurso exclusivo para personas con sobrepeso y obesidad, sino en una forma de vida para todo norteamericano exitoso. Se construyeron una gran cantidad de centros y clubes donde todo norteamericano de clase media y alta podía asistir a practicarlos, así como, líneas de ropa de aeróbicos, zapatos, etc.

Los mensajes dentro de las campañas publicitarias y de mercadeo tuvieron una gran influencia en la imagen ideal del cuerpo, mas que todo en los últimos treinta años. A través de los medios de comunicación masiva se construyeron las imágenes del cuerpo deseado y admirado como “*fit*”<sup>11</sup> o en forma. Según lo afirma Markula (1995:424), los medios de comunicación masiva tuvieron una influencia relevante en el cuerpo ideal de la mujer. De acuerdo con este mensaje el cuerpo femenino debía ser “firme y delineado; fit pero sexy; fuerte pero delgado (citado en Volkwein, 1998:424).

En 1960 se dieron acontecimientos muy importantes en la historia de la mujer en Estados Unidos. En esta época, las declaraciones de carácter feminista iniciaron su apogeo. Dentro de sus protestas, la independencia de la mujer como ama de casa y su libertad y control completo sobre su capacidad reproductiva, a través del uso de anticonceptivos fueron los principales puntos de atención. Estos principios defendían a la mujer de la imagen curvilínea de los años 1950, es más, promovían una figura más delgada que gorda. En la década de 1960, el ideal fue una mujer extremadamente delgada y sin curvas en las caderas ni en los pechos, representado por imágenes de modelos de ropa y de revistas que en poco tiempo se hicieron famosas por su delgadez extrema, la figura sin duda para estos años fue la modelo *Twiggy*.

Posteriormente en 1980, el ideal de belleza femenina siguió las tendencias hacia la delgadez, sin embargo se agregaron algunos valores adicionales. Como lo afirma Bolin

---

<sup>11</sup> el término en inglés que se traduce al español como “en forma”, o adecuado, tiene un significado muy amplio dentro de esta investigación. Mientras que en esta primera parte se define como un anglicismo del significado de acondicionamiento físico, más adelante, se convierte en un vocablo propio de una de las comunidades dentro de la muestra de esta investigación. Dentro del contexto local del gimnasio A, el término “fit” se utilizó directamente para describir la apariencia de un cuerpo entrenado, con forma atlética y en buena forma física.

(1998:195), en esta década la mujer comenzó a formar parte del fenómeno del ejercicio y la salud, convirtiéndose en un segmento importante de la población activa dentro de los gimnasios. Esta etapa marcó el desarrollo de mayor cantidad de masa muscular en el cuerpo de la mujer, por lo que, el cuerpo no sólo tenía que ser delgado sino que requería de músculos tonificados y delineados. Este es el momento en que el ejercicio y el cuerpo en forma adquieren mucha popularidad, haciendo que publicaciones reconocidas como *American Health Magazine*, reportaran que más de un 50% de los ciudadanos norteamericanos practicaban alguna forma de ejercicio regular (Raskin, en Volkwein, 1998:195).

Hoy en día, en Estados Unidos, el ideal de la mujer activa y moderna, independiente y atractiva se asocia fuertemente a su figura. Esta responde siempre a la silueta no solo delgada sino de músculos firmes y tonificados. Este modelo de cuerpo es también la herramienta más común para las campañas publicitarias de los medios de comunicación masiva con el fin de comercializar sus productos de moda. El cuerpo ideal femenino es objeto de gran interés para la cultura de consumo norteamericana. La mujer en forma, “fit”, se convierte en la cara de muchas campañas publicitarias de ventas de bienes y servicios (Sage, en Volkwein, 1998:117).

**4. Influencia del fisicoculturismo en el desarrollo de los gimnasios.** La práctica del fisicoculturismo tuvo una influencia definitiva en el desarrollo de la industria de los gimnasios en las sociedades occidentales. En 1940 se registró el primer gimnasio para levantar pesas a cargo de la Unión de Atletas Amateur<sup>12</sup>, en donde se preparaba a los atletas exclusivamente para competir en los campeonatos del físico culturismo moderno. En ese entonces, los campeonatos ya incluían la realización de poses<sup>13</sup>, con el fin de demostrar que no solamente eran cuerpos perfectos, sino también reunían destrezas físicas relacionadas con la fuerza, flexibilidad y coordinación.

---

<sup>12</sup> “Amateur Athletic Union” se reconoció por sus siglas en inglés como AAU, y fue creada en 1939 como la organizadora de los campeonatos Mister América durante varias décadas (Schwarzeneger, 1998:12)

<sup>13</sup> La rutina de poses es una serie de posturas que los atletas adoptan en el momento de participar en competiciones de físico culturismo con el fin de mostrar los diferentes grupos musculares a los jueces y espectadores. Estas posiciones se relacionan con áreas del cuerpo, por ejemplo, pose de piernas, de espalda, etc.

Posteriormente en la década de 1940, el fisicoculturismo se diferenciaba claramente de otros deportes, y era considerado todavía una actividad un tanto oculta y no oficial en el ámbito deportivo. Sin embargo, pertenecer a este gremio era una forma de sobresalir, como lo afirman algunos testimonios de ex - competidores, refiriéndose a Steve Reeves, uno de los primeros campeones del concurso Mr. América, «...muchos veteranos de la Playa del Músculo<sup>14</sup> en Venice, California, recuerdan como las multitudes acostumbraban seguirlo (Reeves) ...cuando caminaba a lo largo de la playa, y cómo la gente que no sabía que era el campeón, simplemente se detenían y lo observaban».

En las décadas siguientes, surgieron en el panorama deportivo del físico culturismo más campeonatos y más organizaciones, creando incluso federaciones con reglamentaciones y normas oficiales que se iniciaron en la década de 1960. En esta época, en Europa también se celebraban competencias de este tipo, por esto en el campeonato Mister Universo, del año 1967 celebrado en California, se registraron participantes de varios países, principalmente europeos.

La meca del físico culturismo mundial fue California, Estados Unidos. Allí era el lugar donde los físico culturistas más famosos se entrenaban. Incluso, varios de los campeones de esta época, eran tomados en cuenta por la industria del cine, o bien como modelos de revistas de moda. Este era una de las motivaciones de convertirse en físico culturista, detrás de todo el sacrificio para construir cuerpos masivos cargados de músculos se escondía, la esperanza de sobresalir como una estrella en la pantalla grande.

En la década posterior, entre 1960 y 1970, se dieron importantes cambios en la musculatura y el físico ideal de campeón físico culturista. Una mayor definición muscular, y sobre todo una menor cantidad de grasa corporal hizo la diferencia. Uno de los acontecimientos más importantes en el posterior desarrollo del físico culturismo en Estados Unidos fue la publicación del libro y largometraje “Pumping Iron”, en donde se presentaba al público por primera vez la realidad del físico culturista. Como lo afirman algunos

---

<sup>14</sup> Muscle Beach es una playa de Santa Mónica, California. Fue bautizada con este nombre por ser uno de los puntos de reunión de varios físico culturistas de la década de 1940-1950.

estudios recientes, un factor crucial en la popularidad del físico culturismo desde 1975 fue su conexión con el movimiento a favor de la salud en Estados Unidos. Estas corrientes de pensamiento hacia una mejor salud involucraban la idea de ser más joven, más bello y con más fuerza física y sexual.

De aquí que en la sociedad estadounidense la relación entre verse más juvenil, vivir más tiempo, tomar control sobre el propio cuerpo, el peso corporal y las buenas proporciones físicas se puso de moda. No cabe duda que dentro de este esquema ideológico, los físicos culturistas se convirtieron en los “expertos” en ejercicio, salud y nutrición, así como los perfectos ejemplos de quienes habían podido imponer una disciplina extrema a su cuerpo. Todo este bagaje de información se condensó a través de programas de entrenamiento que prometían incrementar masa muscular, pérdida de grasa y ganancias de fuerza y flexibilidad. Uno de los factores más importantes en esta difusión y propaganda del físico culturismo, fue la creación y publicación de la revista de Joe Weider<sup>15</sup>, titulada “*Muscle and Fitness*”. (Klein, 1993:147).

Fue así como en la década de 1970 ocurrió un gran desarrollo en el físico culturismo en Estados Unidos. En estos años se fundó la Federación Internacional de Físico culturismo, reconocida por sus siglas en inglés como IFBB (International Federation of Body Building), encabezada por Ben Weider. La IFBB incluye hoy en día, más de 100 países afiliados, y se constituye como una de las federaciones deportivas más grandes en todo el mundo, de atletas profesionales en el culturismo.

Además, el número de campeones que se volvieron protagonistas de películas de cine en Hollywood fue cada vez más importante. Esta influencia del héroe de cine que triunfa en la trama y además posee un físico musculado penetraron fuertemente en la sociedad y la cultura norteamericana. El mensaje estaba claro, había que estar en forma para impresionar al público. Un estímulo fundamental en el crecimiento de este deporte, además de ganar

---

<sup>15</sup> Joe Weider fue uno de los primeros en publicar artículos sobre sistemas de entrenamiento en EEUU, desde 1940. Según los registros, todo su contenido publicado en sus artículos no era más que transcripciones de los sistemas que otros físico culturistas practicaban, los cuales él mismo visitaba alrededor de los EEUU. Fue también quien primero escribió artículos sobre los campeones del físico culturismo. El trabajo de Weider siempre fue publicar material informativo así como técnico sobre este deporte. (Schwarxeneger, 1998: 40).

popularidad y eventualmente ser estrella de cine, también lo hacían los premios en efectivo. Hay registros que muestran cómo el premio para los campeones de eventos como Mister Olimpia<sup>16</sup>, en 1960 ofrecían \$5,000 al ganador. Unos 30 años más tarde, en 1990, el premio era de \$50,000. Hacia el final del siglo XX, ganar uno de estos campeonatos internacionales podía permitir un estilo de vida diferente. Ha sido una forma de ganarse la vida para algunos a través de contratos millonarios como modelos de productos y revistas.

**5. Origen del movimiento fitness en Japón.** En el siglo XIX, en el otro lado del mundo, se dieron acontecimientos importantes que contribuyeron a construir el estándar de belleza corporal ideal. En 1870, como lo afirma Spielvogel, Japón inició su apertura político-económica con el extranjero. Acompañado de este fenómeno social, se dio una desintegración parcial de los valores culturales tradicionalistas japoneses frente a la influencia occidental de la época. El hombre se reconoció como agente de cambio cultural y político, mientras que la mujer fue sinónimo de tradición. Idealmente la mujer tenía que trabajar para el hogar y la nación, que enfatizaba la productividad laboral sobre la belleza física. De esta manera, la imagen proyectada a través del cuerpo no ocupó un lugar preponderante (Spielvogel, 2003; 146).

La imagen de la mujer empezó a cambiar en Japón a principios de siglo XX. Alrededor de 1900, debido al inicio de la industrialización en Japón, la mujer jugó un papel importante como fuerza de trabajo. Este fenómeno trajo consigo la independencia económica femenina, así como el descontento de la mujer ante los roles tradicionales establecidos culturalmente. La “Moga”, o mujer moderna, fue el término utilizado para describir a la población femenina, como resultado de esta revolución de estándares de belleza. Este nuevo tipo de mujer se caracterizó por su aspecto físico, una figura delgada y pelo corto eran los emblemas para la “moga”. El énfasis en el cuerpo iba de la mano con la independencia sexual, así como las piernas formadas eran símbolo de liberación y occidentalismo. La esbeltez y las piernas rectas eran símbolo de esquemas rotos; su ropa y

---

<sup>16</sup> Mister Olimpia es uno de los campeonatos hoy en día más prestigiosos en el ámbito del físico culturismo en Estados Unidos. Para poder participar es necesario haber destacado mucho en otros campeonatos importantes. Es una admisión tan difícil de conseguir que en Latinoamérica han sido pocos atletas que han podido participar.

forma de vestir eran de tipo occidental así como su actitud ante la ideología tradicionalista (Spielvogel, 2003:149).

En la actualidad, según los estudios de Spielvogel en varios clubes de fitness en el área urbana de Tokio, Japón, los estándares culturales de belleza giran en torno a juventud, buenas proporciones, piernas bien formadas, y sobre todo delgadez extrema. Sin embargo, éstas no son las mismas cualidades de apariencia física que el club de fitness promueve, especialmente el rasgo de esbeltez. El gimnasio proyecta a los miembros un cambio en su apariencia. Se promueve crear un cuerpo que luzca músculos, que sea más atlético que delgado.

Asimismo el concepto del club de fitness insiste en perder grasa, más que perder peso a través de promover programas de acondicionamiento físico que buscan la ganancia de fuerza y resistencia. A través de estas tendencias, el gimnasio pretende convencer a sus miembros de que el resultado a seguir es más un cuerpo atlético (sinónimo de estar saludable) que un cuerpo extremadamente delgado (Spielvogel, 2003; 142).

En Japón, el cuerpo ideal responde a un concepto muy cercano al físico caucásico. Spielvogel lo expone al analizar los posters con fotografías que decoran los gimnasios en la ciudad de Tokio, representan el tipo de cuerpo occidental. Estos se caracterizan por ser delgados, lucir saludables y sobre todo tener bustos voluptuosos. Este fenómeno del “cuerpo americano” se relaciona con un cuerpo sexy, además de ser la figura ideal para los clubes de fitness. Sin embargo, el cuerpo ideal para los miembros de los clubes persigue otros ideales. Se prefiere los cuerpos de modelos delgadas, que a los cuerpos de formas curvilíneas. (Spielvogel, 2003:156-157).

El ideal de belleza física según Spielvogel entre la población japonesa de la actualidad se concentra en el cuerpo de la mujer más que el del hombre. Es el cuerpo de la mujer el que debe ajustarse a los ideales de belleza ya impuestos en la cultura local. Este cuerpo ideal femenino y su importancia se derivan según Spielvogel de estructuras ideológicas de carácter patriarcal, en donde no sólo es el hombre el que exige la perfección y la esbeltez

del cuerpo femenino, sino es un fenómeno de carácter cultural que pretende establecer subordinación y dominio sobre la mujer en la sociedad.

## **B. Inicios de la cultura del ejercicio en la ciudad de Guatemala**

El desarrollo del interés por el ejercicio en Guatemala tuvo sus inicios a partir de la segunda mitad del siglo XIX. La práctica de actividades físicas empezó a formar parte de la sociedad urbana capitalina dentro de los programas educativos y formativos en las academias militares. En 1873, se iniciaron clases de educación física dentro del programa de la Escuela Politécnica, y posteriormente, el presidente José María Reina Barrios estableció el primer club para oficiales del ejército, con sede en el campo de Marte (Lee, 2003:30). El ejercicio formaba parte del plan de estudios de muchos cadetes, en el que se incluían diversas asignaturas deportivas. Grupos de oficiales recibían clases con maestros venidos del extranjero, entre ellos, «Un maestro de esgrima, un maestro de gimnasia, un maestro de equitación...» (Lee, 2003:29). A fines del siglo XIX, algunos establecimientos públicos impartían clases de calistenia y gimnasia, pero no se contaba con profesionales especializados.

El concepto de actividad física, así como el de mantener el cuerpo en forma, era un principio poco conocido por la sociedad guatemalteca de la época. Si bien, algunos aficionados practicaban ejercicio, eran exclusivamente hombres y nada más de forma recreativa. En este inicio de siglo, si bien el ejercicio se practicaba de manera incipiente, y era de carácter masculino, la mujer no participaba en ninguna actividad que no fuera la doméstica. Su función se restringía a la periferia del hogar, sin oportunidad de practicar ningún tipo de actividad deportiva.

Posteriormente, el deseo de ejercitarse se extendió a otros segmentos sociales a través de la formación de clubes deportivos. En 1895 se fundó en la ciudad de Guatemala el primer club llamado Guarda Viejo Tennis Club, en donde se practicaba principalmente el tenis. También en este mismo año, entró la afición por el ciclismo en la ciudad de Guatemala, se importaron algunas bicicletas, y se fundaron los clubes “Velo Club” y “Club

Unión”, además de la inauguración del velódromo a un costado del Campo de Marte (Guzmán, 1953:5).

Los primeros intentos por introducir la práctica de actividades físicas estuvo a cargo de jóvenes de clases privilegiadas. Estos pioneros del deporte, eran guatemaltecos que vivían o viajaban a menudo al exterior, y aprendían en Europa y en Estados Unidos disciplinas como el béisbol, fútbol, básquetbol, tenis, etc. (McGehee, 1996:351). El caso del fútbol es un ejemplo claro de este proceso inicial. En el documento *Guatemala Deportiva* (Guzmán, 1953:3), se encuentra la historia de la fundación de este deporte como iniciativa de varios guatemaltecos que siguieron sus estudios en “Saint George’s College”, Inglaterra. Como lo relata Jorge Aguirre, uno de los iniciadores del fútbol en Guatemala, «Las primeras filas de los primeros clubes de fútbol, más de la mitad de los jugadores habían pertenecido a famosos colegios y clubes europeos» (Guzmán,1953:6, McGehee, 1996:349).

Los “clubes selectos” reunían a varias familias distinguidas, entre ellas figuran los Aguirre Matheu, Conde, Aparicio y Angulo, por mencionar algunos, de los primeros aficionados al deporte. Como lo citan los fundadores, en el “Gay”, otro de los primeros clubes, formado en 1904, la población era selecta, «dos doctores, dos farmacéuticos, un abogado, dos agricultores, tres comerciantes, un aviador, un industrial, siete comerciantes y un torero» (Guzmán,1953:10).

Es importante notar la ubicación de estos clubes deportivos, que para la época, se localizaban en la zona central de la capital, un área residencial que gozaba de mucho prestigio. Como el caso del club Hércules, situado desde su fundación en el barrio Gerona, en el cual se contaba con canchas de básquetbol, una pista de atletismo, y un campo de fútbol. Como lo relatan los antiguos socios, «los entrenamientos del día concluían con una reunión de compañeros, en donde se convivía por largas horas de pláticas y en algunos casos, podía ofrecerse bebidas y comidas, el club era una actividad social, además que deportiva» (Miguel, comunicación personal, 2006)<sup>17</sup>.

---

<sup>17</sup> Informante nacido en 1940, yerno de uno de los primeros socios del Club Hércules, actualmente ocupa la presidencia de dicho establecimiento.

Rápidamente, el fenómeno de los clubes fue creciendo en número de establecimientos. Se tienen registros de las varias asociaciones, como el “Santa Clara Sporting Club”, en donde se practicaba la natación, el patinaje sobre ruedas y los juegos de salón. En 1896, el “Sport Club”, integrado por militares, se dedicó al tiro, tiro al blanco, esgrima de espada y florete, tenis y equitación. En 1898 aparecieron el “Club Hípico y de Polo” y el “Victoria Tennis Club” en el campo de juego del parque La Aurora, integrado por diplomáticos residentes en el país. Estas asociaciones deportivas eran muy exclusivas, siendo integradas por gente de la misma clase social; exigían un pago de membresía, además, de una cuota mensual para el mantenimiento.

El segundo paso para ingresar a estas agrupaciones era conocido como el “apadrinamiento”. Este era el requisito más difícil de conseguir, ya que consistía en la invitación formal por parte de uno de los socios activos del club. Esta invitación permitía el ingreso del “apadrinado” al grupo social del establecimiento, así como al uso de las instalaciones. Los clubes aumentaban en número, mientras que la cantidad de socios era siempre reducida, ya que como lo muestran los registros, el ingreso a estas sociedades deportivas era económicamente costoso así como exclusivo. Según los datos del club Hércules, fundado en 1909, para la inauguración de sus actividades se contaba con un promedio de 20 socios, quienes conformaban equipos de fútbol, béisbol, baloncesto, atletismo, ciclismo, tenis, boxeo, lucha libre, tenis de mesa, natación, voleibol, sóftbol e incluso fútbol americano (McGehee, 1996:350). La cantidad de miembros fue aumentando gradualmente, y en 1925, el club registró como socios activos un total de 95 (Diario *El Imparcial*, 1925).

Estos jóvenes de clases pudientes, a la vez que fueron pioneros de los primeros clubes, se convirtieron en los primeros atletas en las diferentes ramas deportivas. Como lo relatan antiguos socios del club Hércules, «...fueron los primeros campeones en varias disciplinas, como Jorge “el Negro” Morales, Juan “el Gringo” Aguirre Matheu<sup>18</sup>, de los campeonatos locales de fútbol, de lanzamiento de jabalina, atletismo y a la vez de básquetbol» (Kike,

---

<sup>18</sup> Estos sobrenombres o “apodos” forman parte de la cultura guatemalteca y responden a un rasgo físico característico del apodado

comunicación personal, 2006). Sin embargo, esta primera generación de atletas destacados no permaneció mucho tiempo en el medio deportivo.

El proceso de popularización del deporte fue relativamente rápido, principalmente en las disciplinas de conjunto, como el fútbol. Cada vez era más común la formación de equipos en muchos segmentos sociales de la capital, así como del interior del país. Como lo afirman algunos informantes, «El fútbol nació en familias adineradas, y en poco tiempo, se lo apoderó el “populacho”<sup>19</sup>, hasta cierto punto la gente de plata quedo descartada... mientras el tenis, el béisbol, el golf son deportes caros, para la gente rica» (Tulio, comunicación personal, 2006)<sup>20</sup>.

Mientras el fenómeno de los deportes estaba compuesto principalmente por hombres, la mujer empezó a debutar discretamente en la esfera deportiva. Fue en 1919, cuando se registró el primer informe sobre integrantes femeninas en los clubes, precisamente en el Hércules, en donde se enumeran un total 76 elementos femeninos. En la mayoría de los casos, este conjunto estaba formado por las esposas e hijas de los socios de la época. Se creó originalmente como el departamento de señoritas, a iniciativa del capitán general de dicha asociación, y se organizaba sobre la base de una junta directiva integrada por una presidenta, vicepresidenta, secretaria, tesorera, y hasta una directora técnica, nombrada como capitana de tenis (Diario *El Imparcial*, 1925).

A pesar de ser una época en la que la cultura local suponía a la mujer a un nivel inferior al hombre, dentro de los estratos superiores de las clases sociales capitalinas, las mujeres no solo practicaron deportes, sino también sobresalieron. Entre los campeonatos ganados, el club Hércules registró en básquetbol femenino su primera copa en 1923 (Diario *El Imparcial*, 1925). Según los registros periodísticos, hubo varias mujeres que asistían a recibir entrenamiento de este deporte, dentro de las instalaciones del club, mientras los

---

<sup>19</sup> Término que se refiere a la gente de clases populares, de clases bajas o bien económicamente no privilegiadas. .

<sup>20</sup> Nombre ficticio para uno de los informantes, Tulio tiene 63 años y se ha dedicado al periodismo desde 1966. Su aporte a esta investigación fue de manera sobresaliente, a través de las fuentes periodísticas.

esposos se ejercitaban. Era permitido, hasta cierto punto, que las mujeres practicaran algún deporte, siempre y cuando no tuvieran contacto con integrantes del género opuesto.

Según los datos históricos, dichas agrupaciones femeninas existían ya en 1914, en el Colegio La Patria, en la ciudad de Quetzaltenango. Estas mujeres deportistas venían a la capital a competir con los equipos locales, sin embargo, en esta primera mitad del siglo XX, la actividad femenina en el deporte moderno fue irregular y poco documentada.

La popularización de los deportes, tanto competitivos como recreativos en la sociedad de la época, se vio impulsada por factores de carácter político. El apoyo del Gobierno de Manuel Estrada Cabrera (1898-1920), tanto en la ciudad capital como en los departamentos, reforzó el concepto del ejercicio. La importancia que obtuvo el deporte como parte de las actividades públicas y sociales durante este gobierno fue sustancial a través de las “Fiestas de Minerva”. Estas eran celebraciones anuales que consistían en desfiles, discursos y competencias ciclísticas y de caballos. Con el tiempo, éstos eventos incluían ejercicios calisténicos, además de demostraciones y partidos de fútbol por parte de los clubes más destacados de la época.

La popularidad de esta festividad fue creciendo en varias regiones del país, hasta que en 1917, “las Minervalias”, como posteriormente se les llamó, alcanzaron una duración de cinco días e incluyeron una mayor variedad de deportes, pues, además del fútbol, atletismo, ecuestres y exhibiciones militares se incluyeron tenis, esgrima, boxeo y lucha libre, entre otros (McGehee, 1996:352).

También, en esta década de 1920, la cultura del ejercicio se introdujo en otras facetas de la sociedad guatemalteca. En 1924, apareció la denominación de la asignatura dedicada a la actividad física de los alumnos de escuelas públicas. Fue así, que los planes de estudio en las escuelas nacionales incluyeron las clases de “Educación Física”, corriente que también venía de Europa, y que tenía como fin la actividad gimnástica en los centros educativos (Lee,2003: 37-40). Fue hasta 1929, cuando se mencionó dentro del Diario “*El*

*Guatemalteco*”, una cita sobre la creación de «...una plaza de profesor de juegos deportivos para los institutos de ambos sexos de la capital...» (Lee, 2003:41).

La década de 1920 y 1931 se caracterizó por una crisis política y económica. La incompetencia de los gobiernos, la corrupción, un dramático descenso de las exportaciones a causa de la crisis mundial, dieron como resultado una depresión económica para la nación (Grieb, 1997:43). En 1930, las actividades deportivas en el ámbito popular, continuaban su desarrollo de manera conservadora, sin apoyo significativo del Estado, limitándose a la práctica física a cargo de docentes aficionados al ejercicio. Según la información periodística, en 1934, se habían construido apenas cinco gimnasios distribuidos en varias cabeceras departamentales (Lee, 2003:43).

Con el gobierno de Jorge Ubico (1931-1944), se dieron varios cambios en la actitud hacia el ejercicio en el país. Este gobierno impulsó la educación física a nivel escolar, tanto en escuelas primarias como secundarias. Estas medidas exigían a los maestros y alumnos estar en mejor condición física, lo que influyó en que la juventud capitalina de la época, se interesara más por los deportes. En los medios escritos, como el Diario *El Imparcial*, se registraron eventos deportivos más frecuentes, así como una mayor cantidad de competencias en distintas ramas del deporte (fútbol, polo acuático, motociclismo, etc.)

Además, durante este período de gobierno, se crearon las primeras legislaciones del deporte, a nivel institucional. Este es el caso de la revitalización de la Liga Deportiva Guatemalteca, creada desde 1921, cuya función era la de fomentar el deporte a nivel nacional. Estos hechos políticos y sociales, propios de este régimen, tuvieron un impacto en el desarrollo de los deportes, y de la cultura del ejercicio en la sociedad capitalina, ya que se consagra como el primer gobierno que asume el desarrollo de los deportes a nivel nacional. Entre los objetivos que presentaron los decretos, estaba la importancia del desarrollo de la actividad física como medio para el desarrollo integral de la juventud (Lee, 2003:48-53).

Mientras que las actividades deportivas habían sido excluyentes y propiedad de los segmentos ladinos, fue hasta esta década de gobierno ubiquista que apareció un registro de la participación indígena en el deporte. Un ejemplo fueron las celebraciones en honor al cumpleaños del Presidente, en cuyo nombre se celebraba una maratón de 300 kilómetros, desde la cima del volcán Tajumulco hasta la ciudad de Guatemala. Los competidores de esta prueba eran indígenas de San Marcos, a quienes se coronaron campeones, se les daba el nombre de Caballero Tigre y Caballero Quetzal (McGehee, 1996:355). El deporte a nivel popular ganó prestigio social durante el gobierno ubiquista, sin embargo, era un asunto monopolizado por el mandatario. Como lo ilustra Tulio, «(Ubico) era drástico, él mandaba el deporte, él decía quien jugaba y quien no, en esa época todos los atletas que ganaban competencias tenían que pasar saludando al Presidente» (Tulio, comunicación personal, 2006).

Durante el gobierno ubiquista (1931-1944) se sentaron las bases de un sistema vial moderno (Grieb, 1997:47), a través de la construcción de carreteras e infraestructura que facilitaron la movilidad y el transporte en toda la República. Este proyecto promovió los deportes de forma directa, ya que fue en esta época cuando muchos aficionados al deporte en el interior del país, se organizaban con el fin de poder venir a la ciudad capital a competir con los clubes ciudadanos. De todas las comunidades del interior de la República, sobresale Quetzaltenango, en donde la actividad deportiva se desarrollaba apresuradamente. En especial, los deportes de conjunto, como el fútbol, disciplina que crecía notablemente por el apoyo de promotores entusiastas, como Santos Carrera, quien creó la primera Liga Quetzalteca de fútbol.

En este caso, según versiones de socios antiguos de los clubes, el recibir a equipos departamentales como éstos, “era considerado un gran honor” (Miguel, comunicación personal, 2006). De hecho, el Hércules, fue el primer club que jugó un campeonato nacional, al derrotar a Quetzaltenango en el Hipódromo del Norte. Es importante mencionar que el deporte en Quetzaltenango también estaba integrado por miembros de un grupo social selecto, como lo dicen los registros históricos, «...el club Xelajú envió una excelente (...) selección que integraban sus equipos de béisbol y fútbol americano; esos jóvenes

procedían de los sectores sociales más selectos de la sociedad quezalteca, educados en las grandes universidades de Estados Unidos» (Guzmán, 1953:40).

La década de 1940 fue un período muy importante en la subcultura deportiva en la ciudad de Guatemala. Primero, porque ésta marcó un cambio en la vida política y social, al culminar en 1944, un largo período dictatorial con el inicio de un gobierno revolucionario, encabezado por Juan José Arévalo (1945-1951). Como lo dice McGehee (1994), la participación de la sociedad guatemalteca en el deporte moderno había estado restringida a jóvenes hombres de clases sociales privilegiadas, quienes pertenecían a los clubes deportivos (McGehee, 1994:71).

La propuesta del nuevo gobierno revolucionario contemplaba, entre sus prioridades, el desarrollo de la educación, la salud y en general el bienestar social de los guatemaltecos. Bajo estas condiciones, el deporte y la actividad física recibieron especial atención por parte del Gobierno, ya que este aspecto era “de beneficio directo del pueblo de Guatemala” (McGehee, 1994:50). Dentro de las reformas administrativas, propias de una época de post guerra, este nuevo panorama político y social incluyó otorgarle la autonomía a varias instituciones, entre las que cabe mencionar: el deporte. Se creó la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG), institución que separó al deporte escolar del deporte federado. Además que, respaldaba la creación de entidades deportivas (federaciones) para muchas disciplinas, cuya función eran las de promover y desarrollar el deporte moderno. La función de esta nueva entidad (CDAG) estaba apoyada económica y moralmente por el Estado, bajo el principio instituido dentro de la Constitución, en donde se declaró que el deporte y la cultura física eran de beneficio social (McGehee, 1994:71).

Durante el gobierno revolucionario se produjo otro acontecimiento importante como acelerador del deporte a nivel nacional. La realización de los VI Juegos Centroamericanos y del Caribe, en Guatemala en 1950, redundó en dos grandes beneficios para el deporte federado. La construcción de la Ciudad Olímpica, como escenario deportivo, implicó la construcción de una serie de instalaciones como el Estadio de la Revolución, el gimnasio,

las piscinas olímpicas, el Palacio de los Deportes, campos de tenis, teatro al aire libre, un diamante de béisbol, etc. (Lee,2003:79). Éste, fue uno de los hechos más importantes en el desarrollo deportivo a nivel popular. Se dedicó un mayor presupuesto al desarrollo del deporte, que para ese entonces, había permanecido en un estado de estancamiento (Lee, 2003:68).

A todo este proceso de promoción deportiva, se le suma la participación de los medios de comunicación masiva. Los periódicos, la radio y posteriormente la televisión dieron una cobertura mayor a los deportes, tanto nacionales como internacionales. Como lo ilustra McGehee (1994:74), en enero de 1950, funcionaban alrededor de 70 estaciones radiales, que presentaban semanalmente resúmenes informativos relacionados a los juegos y a las actividades más sobresalientes de las organizaciones nacionales a favor de los deportes.

La nueva era deportiva en la sociedad guatemalteca, promovió la participación femenina en algunos deportes de conjunto. Entre los registros históricos, fue en 1950, la organización del primer equipo de fútbol femenino (Guzmán, 1953:223). La composición de estos equipos tuvo en su mayoría integrantes de clases populares, ya que como lo anotan los documentos, éstas no continuaron su preparación por falta de recursos económicos (Guzmán, 1953:225).

El escaso protagonismo femenino en el deporte moderno fue obtenido en disciplinas individuales, como el tenis, la natación o el atletismo. Principalmente la mujer de clase alta, o pudiente, podía practicar disciplinas a nivel competitivo, ya que era una población que contaba con el presupuesto para costear los gastos propios de la preparación física. Además, eran amas de casa o bien hijas de familias adineradas que tenían la posibilidad de evadir algunas de sus responsabilidades domésticas y familiares para cumplir con los entrenamientos. Aunque no fueron muchas mujeres, el caso de la natación ilustra este patrón. Luego que en 1915 se introdujo a Guatemala por extranjeros, en 1948 se registró la

incorporación de un entrenador oficial de este deporte, con el preámbulo a los juegos de 1950, en donde se entrenaban 60 hombres y 25 mujeres.

Según las notas periodísticas del *Boletín del Comité Olímpico Nacional*, se destacó la participación de Olga Hoegg, como candidata para los Juegos Centroamericanos y del Caribe 1950, a celebrarse en el país. El Diario *El Imparcial* de 1949, también ilustra que «Ingrid Keller, Lolita Castillo, Anita Jerez Asturias y Graciela Hurtarte forman el equipo femenino de natación para representar al país en estas justas».

La culminación de la primera mitad del siglo XX, representó varios cambios en las actitudes hacia el ejercicio de la sociedad capitalina guatemalteca. Primero, el ejercicio dejó de ser exclusivo para las clases elitistas, pasando a formar parte de grupos populares, principalmente de segmentos socioeconómicos medios y bajos. La existencia de apoyo administrativo y económico por parte del Gobierno, hizo crecer la popularidad de las prácticas deportivas. Segundo, el incremento en la participación deportiva a raíz de la celebración de eventos de carácter olímpico, como los VI Juegos Centroamericanos y del Caribe en 1950, trajo consigo una mayor participación de la población femenina en la esfera deportiva, dominada desde el inicio por hombres. Tercero, una mayor exposición del deporte en los medios de comunicación masiva contribuyó a que la imagen del cuerpo atlético tuviera mayor popularidad entre los capitalinos.

**1. Los primeros cuerpos perfectos.** Mientras los deportes modernos continuaban su desarrollo, otro fenómeno social y cultural comenzó a generarse dentro de la sociedad guatemalteca. El interés por la apariencia física comenzó a formar parte de la cosmovisión de la sociedad capitalina guatemalteca. Sin duda, como resultado de influencias norteamericanas, a través de imágenes gráficas, fotografías y revistas, medios de comunicación masiva como la televisión y el cine, muchos guatemaltecos enfocaron su atención hacia la forma del cuerpo. Estas influencias foráneas se comenzaban a diluir dentro de los diferentes segmentos sociales de la ciudad. Es importante tomar en cuenta,

que la industria de la televisión y el cine presentaban héroes físicamente atractivos, al igual que las publicaciones escritas.

El fenómeno de las revistas norteamericanas inició uno de los procesos culturales en relación a la importancia del cuerpo en esta sociedad. En un principio, fueron revistas y folletos elaborados en Estados Unidos, la mayoría en inglés, las que ilustraban fotografías de hombres fuertes, generalmente atletas levantadores de pesas, que mostraban los ejercicios para desarrollar el físico. Estos materiales tenían la imagen de personajes como Charles Atlas, Steve Reeves, atletas reconocidos por la forma de su cuerpo, que exhibían una musculatura prominente. Según los testimonios de varios informantes, había una influencia muy fuerte de las imágenes que veían en dichos panfletos, «de patojos<sup>21</sup> queríamos imitar a Charles Atlas<sup>22</sup>, ...para saber cómo hacer ejercicios» (Tulio, comunicación personal, 2006). Los suscriptores podían obtener todo un programa de entrenamiento, consistente en doce lecciones que hacían referencia a una gran cantidad de elementos, como tracciones, respiración correcta, brazos presionándose contra sí mismos, relajación y dieta. La construcción de un férreo carácter era también una parte esencial del programa de desarrollo muscular. Así fue como a través de varias publicaciones, muchos hombres terminaron por admirar el cuerpo atlético, y desear convertirse a su semejanza.

Lucir un cuerpo de forma atlética, adquiriría significado también, para la dinámica de las relaciones entre géneros «...teníamos la ilusión que nos iban a dar consejos, con la revista nos motivaba para tener pegue<sup>23</sup> con las chavas<sup>24</sup>» (Tulio, comunicación personal: 2006). El desarrollo físico era un ideal exclusivo para los varones, tanto de clases altas como populares. Desde sus inicios, la práctica de ejercicios con pesas, ganó adeptos en las diferentes clases sociales, aunque su desarrollo a nivel de clubes elitistas fue muy escaso. La clase privilegiada no tuvo la afición por el desarrollo muscular, es más, desde los inicios del culturismo en el país, informantes describen a los físico culturistas como de apariencia étnica distinta. Al referirse a uno de los primeros campeones de esta disciplina, uno de los

---

<sup>21</sup> Vocablo del lenguaje coloquial que significa “jóvenes”.

<sup>22</sup> De origen italiano, nacido en 1893, se popularizó a través del desarrollo de su cuerpo, que logró a través de sistemas de entrenamiento reconocidos en muchos países.

<sup>23</sup> Tener atractivo físico

<sup>24</sup> mujeres

informantes expresó, «era un tipo fornido, toro<sup>25</sup>, de brazos fuertes y grandes, moreno, con nariz de Tecún Umán<sup>26</sup>».

El interés por obtener el físico herculiano, con un gran desarrollo de los brazos, el pecho, y los abdominales ganaba auge entre las clases populares. Como lo dicen los antiguos practicantes, «nosotros, los más pelados<sup>27</sup>, construíamos nuestros “dombells”<sup>28</sup> con botes de leche llenos de cemento, barras con hierros, ruedas de tren si era necesario» (Kike, comunicación personal: 2006)<sup>29</sup>.

A partir de 1943 Edwin Zadik, Luis Gobaud, y Carlos Brenner entre otros, practicaban levantamientos de pesas y ejercicios para conseguir la perfección corporal en una locación privada, sin mucho espacio ni implementos. Según las versiones, la familia Zadik, de origen judío, era propietaria de negocios situados en la zona comercial de la ciudad de Guatemala, y dentro de la propia casa se realizaban los entrenamientos de varios de los futuros campeones del fisicoculturismo. En 1947, dentro de la revista Guatemala Deportiva se lee, «... Edwin Zadik tiene el anhelo de construir un gimnasio para mejorar el nivel de los pesistas. No existe lugar apropiado para el entrenamiento. Zadik tiene un pequeño equipo de palanquetas para los que se quieren preparar para competir» (*Guatemala Deportiva*, 30 de marzo de 1947, edición 1, p.8).

Estos jóvenes, principalmente, integrantes de las clases medias y bajas, eran los protagonistas de los primeros campeonatos de físico culturismo. En 1947, se formó la federación de pesas con 600 integrantes en la ciudad, y 200 en los departamentos con algunos equipos traídos de Estados Unidos y Canadá. Previo a la celebración de los Juegos Centroamericanos de 1950, el Comité Olímpico Nacional propuso a un entrenador extranjero, además que se recibieron más equipos para el entrenamiento. Este impulso

---

<sup>25</sup> sinónimo de una musculatura fuerte y grande

<sup>26</sup> De hecho, esta imagen del héroe nacional fue apreciada por artistas de la época, es el caso de Galeotti Torres, escultor guatemalteco que utilizó a uno de los pioneros en el fisicoculturismo como modelo para la construcción del monumento a Tecún Umán.

<sup>27</sup> Sinónimo de pobre (económicamente)

<sup>28</sup> Traducido del inglés como “mancuernas”, utensilio propio de los levantadores de pesas.

<sup>29</sup> Informante de 65 años, perteneció como directivo en la Federación Nacional de Fisicoculturismo durante la década de 1965 a 1975.

representó mayor difusión a la práctica del levantamiento de pesas y cultura física, por lo tanto, la federación integró a aficionados de los demás departamentos como Puerto Barrios, Cobán, Quetzaltenango, etc.

Pronto empezaron a surgir los campeonatos para elegir a los mejores cuerpos, que respondían sin duda, a los modelos del físico culturismo norteamericano, en donde el físico ideal era una figura de gran volumen muscular, complexión fuerte, con brazos y pectorales anchos. En 1949, se celebró el primer campeonato Mister Guatemala, (Señor Guatemala) para elegir al mejor representante del «hombre más perfectamente desarrollado en el país, y así mismo, el más musculoso» en donde se enlistaron 40 participantes y 2000 espectadores (Diario *La Hora Dominical*, 1949, 9 noviembre).

Algunos de los primeros campeones, fueron los fundadores de los primeros establecimientos privados para la construcción física. En estos lugares, que en la actualidad se les conoce como “gimnasios”, se contaba con equipamiento rudimentario, con máquinas de pesas, mancuernas, y barras para el entrenamiento de los miembros.

A diferencia de los clubes elitistas, estos gimnasios no necesitaban de mayores requisitos sociales para ingresar, solamente el pago mensual de Q2. A pesar que en sus inicios, estos establecimientos pertenecían al sector residencial, ubicados en la zona central de la ciudad, integrantes de los segmentos sociales altos solamente participaban más como espectadores, observando a los demás realizar sus entrenamientos. En este aspecto, la práctica de las pesas era sinónimo de clase social, etnicidad y diferencias económicas. Mientras el hombre buscaba el desarrollo muscular, no se tenía presencia femenina en estos gimnasios. La participación de la mujer era escasa, generalmente formaban parte de exhibiciones de belleza, es el caso del certamen Señorita Gimnasio, en donde se elegía a la mejor figura femenina.

**2. La imagen del cuerpo femenino desde 1950.** A mediados del siglo XX, la imagen del cuerpo ideal para la mujer presentaba características muy distintas. Una

mujer era considerada bella físicamente cuanto más volumen presentaba en sus formas, en especial, en los pectorales, caderas y muslos. La belleza del cuerpo femenino también se medía a través de su buena proporción, es decir, una cintura más pequeña y una cadera más ancha.

Los medios de comunicación escrita, en especial los diarios y otras publicaciones, proporcionaban un ejemplo de la importancia de la figura de la mujer en esta época, «se ofrecen ejercicios para reducir el abdomen y adquirir una esbelta cintura. Ellos beneficiarán a toda mujer gorda o madura» (Diario *La Hora Dominical*, 5 febrero de 1950, página 2). Además, la relación entre la practica de ejercicio y la figura cobra sentido en algunos textos publicados en esta década, «el cuerpo debe ser mantenido en buena forma mediante ejercicios y dieta adecuada, pero si el exceso de peso y la edad han afectado las proporciones, debe recurrirse a fajas y otros accesorios que restablecen la figura» (Diario *La Hora Dominical*, 29 enero 1950, pagina 3).

A pesar de ello, la presencia de la mujer dentro de la esfera de los gimnasios era poco frecuente. Como lo afirman algunos informantes, «la mujer no ponía un pie dentro de estos establecimientos, era imposible ver damas levantando pesos» (Mario, comunicación personal, 2006). Sin embargo, la importancia del cuerpo femenino como valor social y cultural, fue aumentando dentro de la sociedad capitalina a partir de esta época. En 1960, las imágenes a través de los medios audiovisuales, como la televisión y el cine, comenzaron a formar parte del repertorio de conceptos físicos ideales para muchos guatemaltecos. Por la misma razón, poco a poco, la mujer se fue integrando a la población activa de los gimnasios, como lo exponen algunos reportajes periodísticos, «...en Guatemala los gimnasios se están popularizando, y que muchas mujeres recurran a ellos para obtener el aspecto físico que desean...» (Diario *El Gráfico*, 27 de mayo de 1961, página 10 y 11).

**3. Génesis de los gimnasios en 1970.** Mientras el desarrollo del fisicoculturismo continuaba creciendo a base de población masculina y popular, una nueva tendencia del ejercicio se integró a la sociedad capitalina, principalmente dentro de estratos sociales medios y altos. Esta revolución en el concepto de ejercicio en la sociedad urbana capitalina, se manifestó a través de la apertura de nuevos centros de entrenamiento, que

enseñaban un tipo de gimnasia rítmica, de origen europeo. Algunos de los fundadores de estas academias, habían sido atletas retirados, que venían de tomar cursos en el extranjero, principalmente en Europa y Estados Unidos. Estos pioneros de la nueva tendencia deportiva, trajeron a Guatemala opciones distintas de ejercicio, que pronto captaron la afición de muchos guatemaltecos y guatemaltecas.

Un segmento de la clase alta de la sociedad urbana capitalina asistía a estos gimnasios, en donde, no se entrenaba con pesas, ni máquinas de fuerza, más bien, el objetivo de estos establecimientos era el de moldear el cuerpo masculino y femenino sin exagerar los músculos. Este concepto agradó a gran parte de las clases económicamente pudientes, quienes se interesaron por practicar este tipo de ejercicios. Las tendencias foráneas, principalmente occidentales, empezaron a invadir los medios de comunicación masiva, a través de mensajes publicitarios, estilos de modas, modelos en revistas, que proyectaban los cuerpos femeninos y masculinos como iconos de belleza.

Este bagaje de información causó un impacto en la figura de la mujer, y cada vez más, ésta debía parecerse físicamente a los ideales occidentales. En la sociedad guatemalteca, esta década marcó un cambio en el ideal de belleza femenina. Mientras el volumen de las formas había sido el atractivo principal durante el transcurrir del siglo XX, en los años de 1970, apareció el atractivo por la delgadez. En parte, el cuerpo esbelto y bien torneado, resultado de la apariencia esbelta de las imágenes de modelos y protagonistas del cine y televisión, era un rasgo, cada vez, más aceptado. Estas tendencias motivaron que, poco a poco, muchas mujeres de estratos sociales diversos se interesaran por asistir a gimnasios para bajar de peso, moldear el cuerpo, reducir el estómago, adelgazar las caderas, etc.

En 1970, el anhelo de construir el cuerpo “en forma” de acuerdo a los dictámenes que la moda exigía, promovió la fundación de los primeros gimnasios femeninos. Allí, las mujeres acudían a las clases, impartidas por una instructora, que consistían en series de movimientos suaves y coordinados al ritmo de la música. «Las medidas ideales del cuerpo de la mujer, eran cada vez más pequeñas, cuanto más delgada era mejor» (Jaime,

comunicación personal, 2006)<sup>30</sup>, son algunas de las observaciones masculinas hacia la figura de la mujer, que muestran el inicio de una nueva tendencia física.

Este fue el momento en que la mujer pasó a formar parte de la población activa de los gimnasios, convirtiéndose en poco tiempo, en el grupo objetivo de muchos propietarios de estos establecimientos, los cuales llenaron sus cupos con mujeres de todas las clases sociales. Una de las tendencias más fuertes para esta década fue la aparición de los gimnasios de aeróbic<sup>31</sup>, los cuales podían reunir hasta más de 200 alumnas inscritas. Su característica principal era un salón amplio con algunas colchonetas para recibir las clases en grupos numerosos.

Posteriormente, en la década de los 1980, el impacto de los medios de comunicación masiva fue mayor, «la influencia del sistema de televisión por cable en Guatemala fue determinante en la actitud hacia el cuidado del cuerpo» (Jaime, comunicación personal: 2006). Los gimnasios femeninos tuvieron aceptación en la sociedad guatemalteca debido a que permitían a la mujer ejercitarse separadamente del hombre, además, de promover la actividad física bajo un modelo de entrenamiento que prometía la reducción de peso, uno de los requisitos importantes para lograr el ideal de belleza.

A finales del siglo XX, la generación de gimnasios elitistas y populares había crecido en número de establecimientos y en cantidad de miembros activos. La afluencia de población masculina tanto como femenina, en estos gimnasios, se convirtió en un fenómeno urbano de gran magnitud, que marca un precedente importante para la comprensión de la dinámica de clases sociales y de género dentro de la ciudad de Guatemala, como veremos más adelante.

---

<sup>30</sup> Informante de 42 años, actual propietario de un gimnasio.

<sup>31</sup> Fue una tendencia creada desde 1968 en Estados Unidos, y adquirió mucha popularidad en 1970 a través de videos, libros y programas televisivos. Uno de los símbolos que obtuvo mayor aceptación fue la actriz norteamericana, Jane Fonda, promotora de este tipo de ejercicio a nivel mundial.

### III. ESTUDIO COMPARATIVO DE DOS GIMNASIOS EN LA CIUDAD CAPITAL

#### A. Recolección de datos

Para recolectar los datos de la investigación, el método más apropiado fue el llamado “pile sorts”, o análisis del dominio cultural, descrito por el antropólogo Russel Bernard (Bernard, 2002: 280-297). Según este sistema, el objetivo es interpretar el contenido de un dominio cultural específico, según la perspectiva propia de un grupo social determinado. Se basa en identificar las categorías de clasificación de un tema, un concepto o un objeto. Pueden ser éstos cosas materiales; o bien, de carácter conceptual, como roles, emociones, actitudes, etc. En este caso, el análisis de Bernard ofreció un método práctico para recolectar información etnográfica sobre el significado de la imagen del cuerpo, y también, fue un procedimiento útil para construir las taxonomías sobre el concepto de estética y salud a partir de la versión original de los informantes. El sistema de trabajo se realizó según el siguiente procedimiento.

- **“Free Listing”**. La primera tarea fue determinar los tipos de cuerpo más comunes para la muestra. Esta fue la fase preliminar para definir el diseño de la herramienta. Se le pidió a 20 alumnos y alumnas al azar, en ambos gimnasios, que enumeraran y describieran en detalle todos los tipos de cuerpos que conocieran. De este sondeo, se identificaron casi 30 tipos corporales diferentes, de los cuales 16, se establecieron como los más comunes. Basado en las descripciones de los entrevistados, a estas imágenes seleccionadas se le hizo un retrato a mano, vistiendo el mismo traje, y con la misma postura. La totalidad de los dibujos de figuras humanas se imprimieron en tarjetas de 4x3 pulgadas, en blanco y negro, y se constituyeron como el universo de imágenes con las que se realizaría el cuestionario. (Ver los dibujos en la página vii).

**1. Diseño de la herramienta.** Una vez definido este universo de figuras, se desarrolló un cuestionario que contenía tanto preguntas directas como escalas de apreciación en cuanto a la belleza física, (bonito-feo) y a la salud (saludable y no-saludable). La entrevista duró un promedio de 45 minutos y su estructura constaba de varias etapas.

**a. *La clasificación libre:*** la primera fase en donde el informante agrupó las imágenes según sus propios criterios de “qué va con qué”, es decir, se le solicitó al entrevistado que agrupara las figuras según el principio de qué figura va con cuál. El entrevistado hizo grupos indefinidamente con las 16 imágenes, colocando un mínimo de 2 figuras en cada categoría. Además de agruparlos, se le solicitó que explicara el por qué de dicha clasificación.

**b. *Escala estética:*** esta segunda etapa consistió en dividir las 16 figuras en dos grupos, lo “bonito” y lo “feo”. A partir de estos conjuntos, se le pidió al informante que realizara una escala de lo más “bonito” a lo más “feo” colocando los retratos en orden descendente, en donde la imagen A sería más bonita que la imagen B, y B, más bonita que C.

**c. *Escala saludable:*** esta tercera parte es similar a la anterior. Se le pidió a los informantes dividir los dibujos en dos grupos, lo “saludable” y lo “no saludable”. Además de hacerle preguntas directas sobre conceptos de salud, también se le pidió que ordenara en progresión, de la figura “más saludable” a la “menos saludable”. Por ejemplo, la figura A sería más saludable que B, y ésta más saludable que la C, y así consecutivamente.

**2. La selección de los gimnasios.** Para la investigación, se realizó un inventario de la totalidad de los gimnasios en la ciudad de Guatemala, y se delimitó el área metropolitana como el sector geográfico del estudio. Dentro de este perímetro, se estableció el criterio de clasificación de los gimnasios según su tarifa mensual, oscilando éstas entre

entre Q500 hasta Q75. Una vez establecido el criterio anterior, se seleccionaron dos gimnasios que socioeconómicamente fueran representativos, el primero, denominado gimnasio de tipo A, con una cuota de Q450, en la zona 14; y el B, con una tarifa mensual de Q130, en la zona 1.

**a. Perfil del informante.** El informante ideal debió ser una persona que tuviera el mínimo de un mes de asistir al gimnasio, y que fuera un alumno/a regular<sup>32</sup>, es decir que acudiera a este establecimiento por lo menos 3 veces a la semana. Se eligieron 10 informantes dentro de cada gimnasio bajo los siguientes criterios. Primero, que la muestra se compusiera de género masculino y femenino en partes iguales, para lo cual, el 50 % debían ser hombres y el 50% mujeres. La muestra de informantes debía estar entre dos grupos de edades, el primer grupo, alumnos/as hasta 25 años; y el segundo grupo, alumnos/as de 25 años en adelante.

Este límite de edad se estableció de acuerdo a un trabajo de observación participativa y de entrevistas informales realizadas con antelación por la investigadora, tanto a propietarios de gimnasios, entrenadores, y alumnos en general. Este primer sondeo fue realizado durante el período de 2000 al 2005, a través de visitas diarias durante un lapso de 2 a 4 horas en cada establecimiento, y tuvo lugar en varios gimnasios de la ciudad de Guatemala. Este estudio preliminar demostró que, las preferencias y motivaciones de asistir a un gimnasio, eran similares de acuerdo a estos dos grupos de edad. Además de estos requisitos, los entrevistados se escogieron siempre y cuando mostraran actitud positiva ante la investigación y, que de preferencia, contaran con flexibilidad de tiempo para trabajar en la entrevista.

## **B. Aspectos Etnográficos**

**1. La etnografía de los gimnasios.** A continuación se presentan descripciones de los dos establecimientos que proporcionaron las muestras de las poblaciones del estudio.

---

<sup>32</sup> Solamente se tomaron en cuenta a la población de alumnos o miembros de los gimnasios. Entrenadores o propietarios no fueron tomados en cuenta.

## a. Un paseo por La Cañada (muestra A)

Foto 1. El área mixta de pesas en horas de la mañana.



**Origen.** En 1996, el Exerzone<sup>33</sup>, abrió sus puertas como una opción diferente en el sector residencial de la zona 13 y 14. Exerzone se constituía como un centro de entrenamiento diferente a los otros gimnasios, ya que rompía con el esquema existente de “casas adaptadas a gimnasios<sup>34</sup>”. Exerzone estaba diseñado, desde su construcción, para ser un área especializada para entrenamiento físico. Se construyó un espacio para cada área de ejercicio, área de pesas femenina y masculina, una piscina techada, canchas de squash, salones de aeróbicos, tomando el esquema de los gimnasios norteamericanos.

<sup>33</sup> Exerzone es una palabra compuesta, viene del inglés “exercise” o ejercicio, y “zone” que se traduce como área, terreno o superficie.

<sup>34</sup> La mayoría de los gimnasios en la ciudad, que surgieron durante la década de los 1990, estaban ubicados dentro de casas de habitación que se adaptaban para entrenamiento. La distribución del equipo se hacía dentro de las habitaciones de la residencia.

En la década de 1990, el concepto general de los gimnasios en Guatemala estaba segregado según el género. Los hombres y las mujeres se ejercitaban de manera diferente y en espacios separados. Mientras los varones levantaban pesas, las mujeres recibían clases de baile o aeróbicos. Este patrón cultural se basaba en que, una mujer que levantara pesos, era descalificada socialmente. Hacer músculos era un deber masculino, sin embargo, en la mujer no era bien visto. Generalmente, las mujeres no levantaban pesas como los hombres, más bien, se dedicaban a realizar ejercicios de gimnasia, estiramientos y alguna que otra sesión de aeróbico.

**Foto 2. El salón de aeróbicos forma parte del área femenina del gimnasio A.**



Jaime, su propietario y fundador, afirma que el concepto inicial de Exerzone, fue reunir ambas poblaciones, masculina y femenina, en un mismo lugar de entrenamiento. Esto quiere decir que, el gimnasio contaba con un área de aeróbicos y de pesas exclusivamente femenina, separado de la masculina. El área de mujeres se constituía como un salón, en donde las alumnas podían entrenar independientemente de los varones, y

estaba equipado con una serie de aparatos de pesas livianas y colchonetas. También tenía acceso a las salas de aeróbicos y clases de grupo, que eran el atractivo principal para este grupo femenino. Con esta nueva propuesta, Exerzone fue un éxito desde que abrió, ya que inició en su primer día con 350 alumnos inscritos, al final del primer mes tenía 800, y al cabo de tres meses subió a 1000 alumnos aproximadamente (Jaime, comunicación personal, 2006).

**Foto 3. Una de las instructoras muestra los ejercicios con pesas a su alumna (con gorra).**



**Entorno.** Exerzone está ubicado en la zona más exclusiva de La Cañada<sup>35</sup>, zona 14, dentro de un centro comercial de dos niveles. El primer nivel está compuesto por tiendas de ropa

---

<sup>35</sup> Es el sector residencial más exclusivo dentro del área metropolitana.

exclusiva, restaurantes de comida rápida, salones de belleza, una escuela de karate para niños, así como de un bar conocido como La Playa, que por las noches es muy concurrido por jóvenes. En el segundo nivel, una gran parte la ocupa el gimnasio y un amplio parqueo para 120 vehículos. Al ingresar en automóvil al comercial, un guardia de seguridad hace una señal de “alto”. En una papeleta, anota el número de mi placa, y al entregarme la nota, me recomienda no extraviar la boleta a la salida. “Esta es una medida de prevención para evitar el robo de vehículos”, afirmó el agente. La calle me conduce a un parqueo, el cual está abarrotado de automóviles de marcas exclusivas, desde BMW, Land Cruiser, Volvo, etc. En una de las esquinas, seis guardaespaldas vigilaban la entrada al gimnasio.

**Foto 4. La entrada principal es atendida por dos o tres asistentes de 5 a.m. a 10 p.m**



**Recepción.** El gimnasio es una construcción que abarca dos terceras partes del nivel más bajo del comercial. Su ingreso principal es a través de una puerta de vidrio, en donde lo primero que se ve es un mostrador y un letrero pequeño a un costado que dice “Nos reservamos el derecho de admisión”. Dos muchachas jóvenes, detrás del bufete, reciben a los clientes ya inscritos, quienes deben identificarse con un carnet electrónico. Éste consiste en un plástico pequeño que al deslizarse por una rejilla, desactiva inmediatamente un pasador, que permite el ingreso a las instalaciones. Para los nuevos clientes, las dos recepcionistas ofrecen los panfletos con todo el material escrito que describe los servicios y las tarifas para el gimnasio. A la derecha, un mostrador más pequeño, en donde permanentemente asiste un cajero, para recibir los pagos de las cuotas a cualquier hora del día.

**Foto 5. La tienda de helados (derecha) vende su producto con el anuncio “fat free” (libre de grasa)**



**Espacio.** El gimnasio posee tres niveles. El primer piso consiste en un espacio que se comparte entre una tienda de ropa deportiva, una cafetería, una venta de helados, una sala para ciclismo de salón, un salón para clases de artes marciales, los vestidores de damas y caballeros, la piscina techada y las canchas de squash. En el segundo nivel, se encuentra el salón mixto de pesas y cardio vascular, junto con una oficina para las evaluaciones de los instructores. El área contigua a ésta, se compone de un salón de belleza, la oficina del propietario y varias clínicas de nutrición y evaluación física. En el último piso, el salón de pesas femenino<sup>36</sup>, con dos salones para aeróbicos y el área de “cuidado de los niños”. Ésta es una pequeña sala en donde varias niñeras se encargan de los hijos de las alumnas que toman clases en el gimnasio. En el tiempo de la observación, se registraron desde recién nacidos hasta niños de tres y cuatro años.

**Foto 6. El equipo de mancuernas se ubica ordenado del mayor al menor peso, siendo el máximo de 100 libras y el mínimo de 5.**



**Área de pesas.** En ambos espacios, tanto en el área mixta como el área femenina, se cuenta con un diseño similar en la distribución del equipo. Éste se podría agrupar en cuatro tipos, el equipo de pesos libres, el de aparatos de pesas, el equipo cardiovascular y el

---

<sup>36</sup> Como lo afirma su propietario, esta área femenina funcionó como alternativa para mujeres que tenían problemas de “maridos celosos”, los cuales se oponían a que sus mujeres hicieran ejercicio entre hombres (Jaime, comunicación personal, 2006).

equipo “fitness”, o también conocido como “equipo de acondicionamiento físico”, que se compone de pelotas medicinales, bandas elásticas y otros implementos para el desarrollo muscular. En ambas salas, el equipo de aparatos de pesas está agrupado según el área muscular que se trabaja. Esto quiere decir, que si son ejercicios para piernas, todas las máquinas de piernas estarán agrupadas, o bien, si son brazos, espalda, pecho, pantorrillas, o abdomen, éstos estarán cerca unos de otros. El conjunto de pesos libres se compone de discos, mancuernas y barras, las cuales se sostienen sobre andamios llamados “racks”<sup>37</sup>. El equipo cardiovascular lo componen un conjunto de caminadoras, escaladoras, máquinas de remo, y bicicletas estacionarias, ubicadas en el centro del salón frente a una pared, en donde se encuentran insertos seis monitores de televisión con cable<sup>38</sup>. Dentro de cada sala, dos ventiladores de 1 metro de diámetro se encuentran funcionando casi todo el día, para aliviar el intenso calor que genera el grupo de gente entrenando, en especial, a las “horas pico”, de la tarde y el medio día.

Además de los equipos de pesas, cada uno de los salones de aeróbicos cuenta con su propio equipo de “fitness”. Éste lo conforma un conjunto de pelotas medicinales, barras de 10, 12 y 15 libras, varias docenas de “steps”<sup>39</sup>, colchonetas y elásticos o bandas de hule para ejercicios de tensión muscular.

**Foto 7. Este gimnasio cuenta con una gama de clases de salón que va desde salsa-aeróbicos hasta yoga y pilates.**



---

<sup>37</sup> Término tomado del inglés por los alumnos y que significa estante

<sup>38</sup> en el área femenina son solamente dos pantallas de TV.

<sup>39</sup> traducido del inglés, “paso” se describen como un pequeño cajón plástico usado para impartir clases de aeróbicos.

El área femenina tuvo más afluencia de mujeres en un principio, hace 10 años. Mientras que ahora, más alumnas se entrenan en el área mixta. Este fenómeno tiene relación con un cierto cambio en la dinámica entre géneros, según Jaime, “el machismo es increíble entre los maridos de las mujeres que vienen, las quieren tener perfectas pero no compartidas con los demás hombres, aunque cada vez esto es menos radical” (Jaime, 2006, comunicación personal).

**Población.** El gimnasio reúne actualmente entre 1800 a 2000 miembros, quienes se reparten en un 53 % de mujeres y 47% de hombres (Jaime, 2006, comunicación personal). En cuanto a las edades, en un principio el gimnasio atrajo a más jóvenes que adultos, hoy, Exerzone se compone mayormente de adultos maduros y de la tercera edad. Jaime considera que la población adulta es el “grupo objetivo” más importante para el gimnasio, ya que se compone de “ejecutivos, de clase alta y media alta, económicamente estables, que se preocupan por su cuerpo y su salud<sup>40</sup>” (Jaime, 2006, comunicación personal).

**Foto 8. Una de las instructoras con más prestigio en el gimnasio, su apariencia muscular se debe a sus antecedentes como fisicoculturista de alto rendimiento.**



---

<sup>40</sup> según versiones de su propietario, la población de Exerzone se compone en su mayoría por personas mayores de 40 años, que representa un 30% de la población total del gimnasio (Jaime, comunicación personal, 2006).

La composición de la población varía según el horario del día. Por la mañana, de 5 a 8 a.m., la mayoría de alumnos que entrenan son la población que trabajan en horario de oficina. A partir de las 9 a.m., la mayoría de alumnas son mujeres, amas de casa, que se entrenan mientras el esposo trabaja y los hijos están en el colegio. Por la tarde, de 4 a 7 p.m., ingresa un grupo de jóvenes que se dedican al gimnasio luego de asistir a los colegios. La cantidad de gente que asiste al gimnasio depende del día, según el jefe de piso del área mixta, los días lunes y martes son los más concurridos. A partir del miércoles la población disminuye gradualmente, siendo los viernes y sábados los días de “poca gente”. Estas fluctuaciones en la asistencia de los alumnos se debe a que, muchos son jóvenes que salen por la noche a divertirse, por lo tanto, cancelan sus entrenamientos.

**Foto 9. La presencia de población masculina en el área de pesas siempre fue mayor que en el área femenina.**



Para Jaime, a lo largo de diez años de dirigir el gimnasio, reconoce a su población de acuerdo a varios tipos. Un primer segmento de gente joven que viene a construir su cuerpo. Éstos son hombres de 17 a 25 años, que aspiran tener un físico musculoso, definido y en forma, “ellos quieren sobresalir en su medio a través del cuerpo, ser el más

“mamado”<sup>41</sup> de la cuadra para llamar la atención de las chavas” (Jaime, 2006, comunicación personal). En este grupo se suman las mujeres, amas de casa, entre los 30 a 40 años, que generalmente quieren adelgazar y recuperar el cuerpo que tenían a los 20. Muchas son madres jóvenes, que siguen una rutina en el gimnasio para moldear su cuerpo luego de los embarazos. Éstas son mujeres con poder adquisitivo, que generalmente pueden contratar un entrenador/a personal para que las atienda todos los días, “las mujeres buscan ser delgadas, hay una presión de grupo que apoya la delgadez, todas están dispuestas a todo para obtenerlo” (Jaime, comunicación personal, 2006).

Un segundo grupo de adolescentes, que viene a socializar, que no hacen mucho ejercicio, sino más bien, llegan a saludar y a compartir con su grupo de amigos, que en muchos casos, estudian y viven en el mismo sector residencial. Tres, un grupo de personas de más de 35 años, ejecutivas, que vienen al gimnasio para liberar el estrés del trabajo. Esta población usa el gimnasio no sólo para entrenamientos, sino para relajarse, para darse un baño sauna, un masaje, o bien, ven el gimnasio como una oportunidad de negocio y una forma de conseguir nuevos clientes para su empresa. Y cuatro, un segmento de alumnos de edad avanzada, generalmente mayores de 60 años que reciben clases especiales como terapias de movimiento en el agua, o ejercicio de recuperación física. Este sector de población tiene maestras capacitadas y, por lo general, acuden al gimnasio por las mañanas.

**Foto 10. El equipo de ejercicio cardiovascular consiste en 17 máquinas para correr, bicicleta o remo. En sus horas pico, esta área podía generar una fila de alumnos en espera.**



<sup>41</sup> Expresión que se refiere a “fornido”, viene del verbo “mamar”, que se alimenta bien.

Un aspecto importante que se manifiesta en la población es el sentido de pertenencia al club. Como lo expresó Jaime, “Todos (los alumnos) vienen porque quieren pertenecer a algo, se quieren sentir parte de algo, cada quien se forma una idea de su grupo, de su gente, de donde quieren ser parte” (Jaime, 2006, comunicación personal). Esto se refleja en la población de clase media, que aunque minoritaria, “esta población existe y hace un esfuerzo económico por conservar su membresía dentro de Exerzone, es gente que se le nota que le está costando pagar, pero por pertenecer, trabajan y se empeñan económicamente” (Jaime, comunicación personal, 2006).

**Foto 11. Más de una docena de entrenadores personales trabajan durante el día impartiendo hasta 10 horas de clases en una sola jornada laboral**



**Entrenadores.** Exerzone cuenta con un equipo de 12 entrenadores personales, los cuales imparten clases a los alumnos que estén dispuestos a pagar por el servicio. Los entrenadores personales deben certificarse a través de un carnet que oficializa su profesión. Estos créditos se reciben al tomar el curso especializado que se imparte por instructores norteamericanos de la cadena AFAA (American Fitness Aerobic Association), la cual otorga certificación anual a los alumnos que cumplan los requisitos académicos<sup>42</sup>. El sistema de entrenadores personales ha ganado muchos adeptos en el gimnasio, ya que se convierte en un prestigio social para el alumno que lo contrata. Una sesión de entrenamiento personal dura aproximadamente 60 minutos y llega a costar hasta Q200. Durante la sesión el profesor guía al alumno por una secuencia de ejercicios específicos para lograr los objetivos físicos personales. Varios entrenadores personales coincidieron que la mayoría de hombres quieren verse fornidos, pero con los músculos definidos. Y las mujeres, la mayoría quieren adelgazar, y moldear las piernas y la cintura, “prefieren verse dotadas del busto y las caderas, mientras que los hombres quieren verse atléticos y cortados<sup>43</sup>” (Rodolfo<sup>44</sup>, 2006, comunicación personal). Todos los entrenadores personales están supervisados por un jefe de instructores, quien está pendiente de cuántos alumnos tiene cada “personal<sup>45</sup>”, ya que por alumno, un porcentaje del pago corresponde al gimnasio<sup>46</sup>.

Además de los entrenadores personales, está el grupo de entrenadores de grupo, quienes imparten clases de aeróbicos, baile, karate, ciclismo de salón, etc. Este segmento de profesores están capacitados también por AFAA, y generalmente tienen ya varios años de impartir clases grupales en el Exerzone. Las clases de grupo se imparten por maestras que muestran un físico más musculoso, dos de las más antiguas profesoras fueron competidoras de fisicoculturismo hace unos años.

---

<sup>42</sup> El curso cuesta \$350 y corre a cuenta del interesado, dura 3 días, 8 horas diarias con examinadores norteamericanos que aprueban a los estudiantes en aspectos teóricos y prácticos.

<sup>43</sup> “verse cortado” significa un cuerpo que tiene músculos definidos. “Los cortes” se refieren a las líneas que se marcan entre cada músculo, esta apariencia es un rasgo primordial para tener un cuerpo atlético.

<sup>44</sup> Rodolfo es el pseudónimo del jefe de entrenadores.

<sup>45</sup> Forma coloquial que los alumnos usan para referirse al instructor personal, el acento en la “é” se debe a que se pronuncia como en inglés, “Personal trainer”

<sup>46</sup> Aproximadamente, del total del pago por clase, el gimnasio exige un 30% y el resto es para el entrenador.

**Foto 12. La piscina de 25 mts. climatizada le da espacio a las clases de niños, atletas de alto rendimiento y adultos mayores.**



**Vestuario.** En muchos casos, la vestimenta fue un rasgo distintivo para los alumnos, tanto hombres como mujeres. Los hombres lucían pantalonetas, pantalones, tenis y una camiseta sin mangas, al igual que las mujeres. Éstas vestían con pantalones de licra y camisetas sin mangas y en algunos casos con escotes al frente o por la espalda. La ropa era una característica definida para los alumnos.

La mayoría de los miembros usaba el teléfono celular mientras estaba dentro del gimnasio, ya sea inalámbrico o manual. Muchos de los alumnos<sup>47</sup>, portaban un reproductor de música con audífonos, para escuchar las melodías de su predilección mientras realizaban su rutina. La mayor parte de los miembros ingresaba una pacha con agua, o con bebida hidratante, junto con un maletín o bolsa pequeña con sus pertenencias. El gimnasio ofrece el servicio de toallas, el cual es gratuito y se distribuye antes de ingresar al área mixta. Aquí, todos los alumnos dejan sus llaves del auto, y a cambio reciben número de plástico con un elástico, como garantía a la hora de terminar de usar las toallas.

---

<sup>47</sup> En el horario de la noche, un 80 % de los usuarios del área mixta usaba reproductor de música mientras se ejercitaba.

**Foto 13.** Al ingresar, la toalla es un requisito como medida higiénica para que los alumnos se sequen el sudor.



**Música.** El gimnasio siempre tuvo una música de fondo, la cual no variaba en cuanto al ritmo, siendo una constante de sonidos de música electrónica o también conocida como música “trance” a bajo volumen. Estas melodías se programan dentro de un dispositivo especial que reproduce las pistas en diferente orden cada día.

**Foto 14.** Uno de los afiches muestra la ausencia de imágenes corporales dentro del gimnasio. Aquí los únicos carteles exponen las actividades relacionadas con cursos de capacitación.



**Cultura visual.** El gimnasio carece de imágenes sobre las paredes, lo más curioso es que las únicas representaciones físicas están detrás de la vitrina de la boutique de ropa deportiva, propiedad del gimnasio. Éstas son dos maniquís que modelan los pants y las blusas de licra que muchas alumnas compran para entrenar<sup>48</sup>. El concepto del gimnasio no apoya la exposición de fotografías de ningún cuerpo, como lo afirmó Jaime, “no hay afiches en el gimnasio porque no hemos apoyado ni promovido el fisicoculturismo, creemos que el afán de crecer los músculos más allá de sus límites, pone en riesgo la salud” (Jaime, comunicación personal, 2006). Este concepto no solamente se aplica en las imágenes impresas, sino a las imágenes reales, “prefiero que el personal de trabajo no tenga un cuerpo perfecto, ni exageradamente musculoso (tanto mujeres como hombres), ya que intimidan, ninguna persona tendrá la disciplina de ponerse en esa forma” (Jaime, comunicación personal, 2006).

## **b. Hierros de medio siglo (muestra B)**

**Foto 15. Don Mario, uno de los primeros fisicoculturistas reconocidos en el país en el campeonato del “Hombre más perfecto de Guatemala” en 1960**




---

<sup>48</sup> esta tienda vende prendas desde \$45 en adelante, y todas son importadas.

**Origen.** Fundado hace 50 años, por iniciativa de Don Mario, uno de los primeros campeones de fisicoculturismo del país. Actualmente, el Esparta conserva la ubicación original, se encuentra ubicado en el centro de la ciudad de Guatemala, sobre una de las avenidas más comerciales de la zona central del área metropolitana. En sus inicios, en 1950, cuando el gimnasio abrió sus puertas por primera vez, todavía no existían otros centros de entrenamiento en el país. Los practicantes de este deporte lo hacían de manera empírica e incipiente, como lo recuerda su hijo Mario, “eran sólo un grupo de amigos y mi papá que entrenaban pesas en las casas de aficionados”. Para Don Mario, originario de Chimaltenango, poner un gimnasio en dónde practicar la cultura física fue un sueño hecho realidad. Para reunir el capital inicial, empezó con un negocio informal, la proyección de películas de moda en varios municipios del interior del país. Con estos recursos, reunió el dinero suficiente para instalar un local y mandar a hacer un equipo de pesas, barras y mancuernas especiales para entrenamiento. Como lo narra su hijo Mario, ahora propietario del gimnasio, “Esparta fue el nombre, porque era una ciudad griega de hombres guerreros que entrenaban y cuidaban sus cuerpos musculosos. Eran hombres fornidos y enteros”.

**Entorno.** A una cuadra del parque San Sebastián, el gimnasio se encuentra dentro de un edificio de tres niveles<sup>49</sup>. En un primer piso, hay dos locales comerciales, uno de reproducción de sellos de hule, y al lado, un centro de computación. Un tercer local lo ocupa una cafetería, con desayunos, almuerzos y refacciones a toda hora del día. Al centro, está una puerta de vidrio, que muestra un rótulo que dice “Gimnasio”, sin especificar nombre. Una flecha indica “subir las gradas”, y a los pocos escalones, se encuentra una puerta de rejas de metal, que siempre esta abierta. Una docena de gradas llevan al visitante a la recepción.

---

<sup>49</sup> En la década del 1950, cuando Don Mario abrió el gimnasio, los tres niveles del edificio constituían las áreas de uso para entrenamientos. También, en la parte de atrás, una piscina y un parqueo propio eran parte del servicio a los clientes. En el primer piso, se ubicaba el área de damas, en donde grupos de mujeres practicaban bailes y movimientos de gimnasia. Mario hijo, era quien supervisaba el trabajo de las mujeres, les ayudaba a hacer algunos ejercicios para moldear la figura, o bien, movimientos de flexibilidad. El segundo nivel, era el área de hombres, en donde se entrenaban en los levantamientos de pesas, y el tercero, era un salón con piso de madera para practicar artes marciales. Posteriormente, en la década de los años ochenta, las mujeres empezaron a hacer pesas en el segundo nivel, junto con los hombres. Y el tercer piso se convirtió en salón para clases de aeróbicos.

**Foto 16. La recepción del gimnasio, en la estantería al frente se venden productos vitamínicos para adelgazar.**



**Recepción.** Un escritorio con papeletas de inscripción de los alumnos, cuadernos de apuntes, el matutino y una colección de muestras con detergente sobre la mesa. Detrás de este bufete, se muestran tres imágenes en blanco y negro de un fisicoculturista posando los músculos. Son fotografías antiguas de Don Mario, su fundador, ya fallecido hace ocho años. Mario hijo, es el actual dueño, cuya función es múltiple, ya que se encarga de la recepción de los alumnos, del diseño de los entrenamientos, de los planes de nutrición y de la asesoría de cada miembro del gimnasio. Mario y su familia viven en el tercer nivel de este mismo edificio, en un apartamento pequeño cohabitan su esposa y dos pequeños hijos.

En el momento en que yo ingresé al gimnasio por primera vez, Mario hijo se encontraba haciendo una lista de alumnos a quienes llamaría por teléfono. Como él mismo explicó, este grupo de miembros se inscribió hace unos meses en el gimnasio, sin embargo, ya no han asistido a las clases. El objetivo de su llamada era, según cuenta, para preguntarles el por qué de su ausencia. “A mis clientes, les tengo que dar la impresión de que no sólo me interesa su cuota, los llamo o los voy a ver si están enfermos o si están pasando por algún problema”, afirmó.

**Espacio.** Contiguo al escritorio de la recepción, se encuentra el salón de pesas, el espacio principal de todo el gimnasio. Se compone de un solo ambiente, en donde se ubica el equipo para entrenamiento, algunos son pesos libres (discos o mancuernas), mientras otras, son máquinas para ejercitar la fuerza, modernas algunas, antiguas la mayoría. De un costado de esta sala, se ubica un ventanal de pared a pared, que permite la iluminación completa del lugar, y también poder observar de cerca la Sexta Avenida, una de las principales calles comerciales de la ciudad. A esta ventana, le sigue un balcón en donde vive la mascota de la familia. Un perro salchicha, que ladra con facilidad cuando escucha los pasos de algún visitante subir por las escaleras. En una de las esquinas, hay una máquina caminadora que está descompuesta. Al lado, una balanza en donde muchos de los alumnos miden su peso corporal<sup>50</sup>. En la parte trasera del salón, sobre la pared, se encuentran colgados una colección de cinturones hechos de cuero. Éstos se colocan en la cintura de la persona a la hora de levantar pesos, su función es apoyar la columna vertebral, o bien, prevenir alguna hernia<sup>51</sup>.

**Foto 17.** Una de las primeras máquinas que Don Mario mandó a soldar a mano, en la década de 1950.



<sup>50</sup> Muchas de las alumnas y alumnos se pesaron todos los días al inicio de su sesión, a pesar de que Mario insistía en que pesarse diariamente no era una actitud positiva ni saludable.

<sup>51</sup> Cada alumno que lo utiliza lo puede dejar colgado en el perchero, y grabarle su nombre para identificarlo.

En el tercer nivel, hay un salón para clases de grupo. En un tiempo atrás, este ambiente era donde Tammy, esposa de Mario hijo, impartía las clases de baile aeróbico. Según cuenta Mario, en la década de 1980, “los aeróbicos” aumentaron considerablemente la asistencia, principalmente de la población femenina, se daban hasta 6 ó 7 clases durante el día. Actualmente, estas lecciones ya no se imparten con tanta frecuencia, es más, solamente hay una clase al medio día o en la tarde.

**Foto 18. Las mancuernas (arriba) y los discos originales (abajo) con que se entrenaban hace 50 años en el gimnasio**



**Equipo.** En los primeros años, el gimnasio no contaba con máquinas especializadas para entrenamiento. Don Mario mandó a hacer a mano muchas de las pesas que hasta la actualidad son parte del inventario del gimnasio, tanto barras, pesas de cemento, discos de acero y mancuernas<sup>52</sup>. Éstos constituían el equipo de entrenamiento, que según el testimonio de Mario hijo, su padre construyó, “era todo rústico, máquinas de tubo galvanizado, mancuernas fundidas a mano y bancas de madera”. Hay muchas máquinas dispersas dentro del salón, la mayoría de aparatos ocupan la parte frontal, mientras que en el fondo, un espejo cubre toda la pared. Delante de este espejo, se encuentra una colección de pesas libres, unas junto a las otras, colocadas sobre un andamio, sin un orden específico.

**Foto 19.** Estas zapatillas se sujetaban al zapato del alumno, y tenían la función de fortalecer el músculo de la parte frontal del muslo.



**Área de pesas.** En un principio, cuando Don Mario abrió el gimnasio, este segundo piso era el área exclusiva para los varones. Allí, los asistentes se dedicaban exclusivamente a practicar el deporte del culturismo, hacían levantamientos de pesos con barras y discos, sea para competir en concursos, o bien, como aficionados a este deporte.

Mario hijo recuerda que en ese tiempo, él comenzó a practicar este deporte, ya que siendo muy delgado sentía la necesidad de seguir los pasos de su padre, un hombre fornido y de músculos grandes. “Me daba pena verme en el espejo, yo era así delgadito, pero llegué

---

<sup>52</sup> Hoy en día, el gimnasio cuenta con un 50% del total de equipo inicial, debido a conflictos familiares luego de la muerte de Don Mario, en 1998.

a levantar casi 300 libras con el pecho y siento que cuando mi cuerpo cambió me creció mi autoestima, me sentía muy bien de ver cómo mi cuerpo llamaba la atención, en la playa o en el mercado, la gente me volteaba a ver porque ya mi cuerpo salía de lo normal”, expresó. En ese tiempo, en la década de 1970, un grupo de aficionados al “deporte de los hierros”<sup>53</sup> se convirtió en la atracción para muchos jóvenes y niños, quienes a la salida de la escuela, acudían a ver entrenar a los hombres más fuertes del gimnasio. En la actualidad, tanto hombres como mujeres practican ejercicios de fuerza en este ambiente de manera simultánea. Sin embargo, los hombres entrenan en pareja con hombres y las mujeres con mujeres.

**Foto 20.** Esta es la versión moderna de la foto anterior, las zapatillas eran colocadas en los pies y ejercían resistencia para el desarrollo muscular en el músculo cuádriceps.



**Población.** En 1960, Esparta era el primer gimnasio de la ciudad, por lo que mucha gente de distintas localidades llegaba a recibir entrenamientos allí. Como lo cuenta Mario hijo, “si retrocedemos veinte años, el único gimnasio que había éramos nosotros, la gente venía de

---

<sup>53</sup> Término popular usado por los informantes que se refiere al deporte del “físicoculturismo”.

las zonas 3, 2, 15, hasta algunos que desde Mixco, Antigua Guatemala y Escuintla eran alumnos regulares”. La población abarcaba tanto varones, mujeres y jóvenes adolescentes, que si bien, no tomaban el entrenamiento dentro del gimnasio, podían aprovechar la piscina para tomar el sol o nadar.

**Foto 21. El área que un día ocupó la piscina del gimnasio, hoy es sólo un patio vacío.**



En la actualidad, la población total del gimnasio se estima entre 35 y 40 personas. La asistencia de los alumnos ha disminuido notablemente, tomando en cuenta que en sus inicios, más de un centenar de miembros estaban activos en el gimnasio. Según Mario, las razones de la deserción son diversas. Primero, la competencia con otros gimnasios en la zona. Desde hace diez años, han surgido otros centros de entrenamiento que atraen a la clientela con instalaciones y equipo más novedoso. Segundo, la falta de parqueo propio, ya que todos los alumnos deben cancelar el derecho diario de parqueo, aparte de la cuota mensual<sup>54</sup>. Y tercero, la actitud de la población ante el ejercicio. Mario afirma que los alumnos, en general tienen una idea equivocada de lo que significa un gimnasio, “creen que inscribirse aquí es como entrar a un salón de belleza, que en cosa de una hora van a salir transformados. Pero después de un mes de venir, dicen “que ganga estar adolorido, estar cansado, estar corriendo” prefieren tirar la toalla”. La visión que compartió con su padre, le dio a Mario el concepto de lo que significa un cuerpo “en forma”, “es un proceso de tiempo y esfuerzo, es un trabajo difícil, que lleva meses de mucha perseverancia, no cualquiera lo logra” (Mario, Comunicación personal, 2006).

---

<sup>54</sup> La tarifa del parqueo más cercano es de Q8 por cada hora.

**Foto 22. La población femenina bajó en número luego que las clases de aeróbicos se suprimieron, en 2003.**



Otra de las explicaciones que Mario dio a la baja en la población de los nuevos alumnos es la situación económica. Una gran parte de los alumnos son trabajadores asalariados con un presupuesto reducido para otros gastos que no sean la sobrevivencia. Hay miembros que tienen el deseo de ser constantes, pero su costo de vida no se los permite, “generalmente son casados, con niños, que tienen que pagar colegios, luz, agua, comida, teléfono, carro, entonces el gimnasio lo van dejando como algo que no es prioridad” (Mario, 2006, comunicación personal).

**Población actual.** Mario hijo identificó varios tipos de alumnos que asisten al gimnasio en la actualidad. Primero, el grupo de personas que se ejercitan en forma disciplinada. Son alumnos que vienen diariamente, y no faltan a la rutina. Son personas que trabajan con un horario de tiempo completo, vienen al gimnasio solamente a practicar sus entrenamientos, se bañan y se van. Es la población más constante y obediente, que rara vez platica con otros durante el tiempo en que se entrenan, “son los que entran, se cambian, hacen su calentamiento<sup>55</sup>, hacen su rutina y luego se van a trabajar” (Mario, comunicación personal, 2006).

---

<sup>55</sup> Una serie de ejercicios suaves que se realiza previo al entrenamiento con pesas.

**Foto 23. Darío es uno de los alumnos que lleva su juego de ajedrez al gimnasio para distraerse con sus amigos.**



Segundo, los alumnos que vienen a distraerse al gimnasio. Estos son el tipo de gente que llega al gimnasio a socializar, son en su mayoría hombres adultos y jóvenes, a quienes les gusta conversar y bromear con los demás. No son disciplinados para el ejercicio, generalmente se entrenan una vez, y luego dejan su rutina por varios días, “son aquellos que vienen a molestar a los cuates<sup>56</sup>, se ponen a jugar ajedrez, es la mayoría de gente que busca un lugar donde distraerse” (Mario, 2006: comunicación personal). Tercero, el grupo de las mujeres madres de familia. Ellas son alumnas que les interesa el ejercicio, pero casi siempre llegan al gimnasio “en carreras”<sup>57</sup>. Este grupo de mujeres representa la situación de la mayoría de la población femenina, quienes se ejercitan de 30 a 45 minutos, usando su hora de almuerzo o algún tiempo libre. Este horario es reducido y se debe a que la mayoría son asalariadas, madres con hijos pequeños y esposas a la vez. En algunos casos, hubo mujeres que confesaron ocultarle a su esposo su asistencia al gimnasio, aduciendo que “mi

<sup>56</sup> Forma popular de decirle a los amigos.

<sup>57</sup> Es sinónimo de hacer algo muy de prisa, sin tomar una pausa.

marido es muy celoso y aunque él no me pague la cuota, no le digo que vengo, porque se enojaría” (Ruby, comunicación personal, 2006).

**Foto 24. Las únicas mujeres que se visten con ropas talladas al cuerpo son las modelos de los afiches.**



**Vestuario.** La mayoría de hombres practican ejercicio usando un pantalón largo o corto a la rodilla, con una camiseta sin mangas y zapato tenis. Mientras tanto, las mujeres usan ropa deportiva que les cubre todo el cuerpo. La mayoría usó pantalón de licra largo y camisetas de algodón flojas. Hay algunos alumnos que llevan una pacha de agua, y otros, llevan una pequeña toalla para secarse el sudor.

Dentro de los reglamentos del gimnasio<sup>58</sup>, se les indica a los alumnos que es necesario entrenar con ropa y calzado cómodos, ya que como lo afirma Mario, “había gente que ni se cambiaba de pantalón ni zapatos de calle, por la falta de tiempo para hacer su entrenamiento, sólo se cambiaban camisa”. En cada vestidor, de damas y de caballeros, hay algunas casillas para uso de los alumnos, sin embargo, la mayoría están vacíos. Existe una ducha para cada vestidor, acompañado de un lavamanos y un espejo de 2x1 metros de tamaño.

---

<sup>58</sup> Este reglamento no está escrito y consiste en una serie de recomendaciones que Mario comunica verbalmente a los alumnos el día de su ingreso.

**Foto 25. La competencia de otros centros de entrenamiento han absorbido a muchos alumnos de esta muestra.**



**Horarios.** Hay ciertas horas donde se concentra mayor cantidad de alumnos. Los horarios de 6 de la mañana, 12 del medio día y 5 de la tarde son las horas en que hay más alumnos. El resto de tiempo, el gimnasio se mantiene casi vacío, de hecho, hay algunas horas por la mañana (de 8 a 11 a.m.), que Mario cierra con llave. El gimnasio permanece abierto de domingo a viernes, dado que la familia de Mario es adventista, y su religión impone el descanso sabático.

El silencio de la mañana se rompe con la clase de “spinning”<sup>59</sup>, impartida por Mario, al grupo de alumnos del medio día. La mayoría son mujeres, de 30 años en adelante, que con risas y buen ritmo de música<sup>60</sup> hacen que el ambiente se convierta en casi una fiesta. Todas las alumnas hacen bromas durante la clase, se ríen y le lanzan piropos al profesor, generando una serie de carcajadas. Una vez termina la clase, se vacía el gimnasio y todo vuelve a la quietud.

<sup>59</sup> Una clase de ciclismo de salón que se imparte sobre bicicletas estacionarias a un grupo de personas. Hay un instructor que dirige la clase por 45 minutos a una hora, acompañado de música de moda.

<sup>60</sup> Mario usó música de tipo trance, dance y algo de reggaeton.

**Foto 26. La clase de “spinning” de la tarde se compone principalmente de hombres**



**La música.** Mario comentó que la música era un tema polémico entre los alumnos. Él afirmó que por ser un lugar pequeño, cada miembro pedía un tipo de música diferente. Hubo casos de jóvenes que pedían música rock pesado, otros adultos, que preferían los clásicos en inglés de los ochentas, y otras mujeres, que le pedían una música de salsa o boleros. No hubo un único tipo de música en el tiempo de la observación, ésta variaba entre música de radio FM, o bien, música “trance”, “techno”, y “techno dance”.

**Foto 27. El retrato data de 1965, y refleja la imagen de uno de los fisicoculturistas norteamericanos más famosos de la época.**



**Cultura visual.** Todas las paredes del gimnasio estaban decoradas con imágenes diferentes. En una de las paredes de madera, dentro del salón de pesas, dos figuras pintadas a mano llaman la atención. Estas representan a dos cuerpos fornidos de por lo menos dos metros de alto, de campeones del físico culturismo norteamericano. Lucen en traje de competencia y representan los dos tipos de cuerpo más comunes dentro del fisicoculturismo. Estos dibujos fueron obra de un alumno que las pintó en 1965, al respecto Mario explicó que representaban dos tipos de cuerpo muy característico en el fisicoculturismo, “el cuerpo H y el cuerpo V son dos tipos diferentes de cuerpo masculino, la diferencia está en el ancho de la cintura” (Mario, comunicación personal, 2006).

Dentro de esta misma sala, se encuentran otras fotografías de tamaño “póster”, que reflejan mujeres modelos haciendo ejercicio. Una de estas fotografías muestra a la primera mujer que compitió y ganó un evento de físico culturismo norteamericano. Las demás, son modelos de cuerpos delgados, vestidas en traje de baño de dos piezas, o bien, los llamados “leotardos”<sup>61</sup>. Estas mujeres destacan por sus formas voluptuosas, tanto en sus pechos como en sus caderas.

**Foto 28. Una de las modelos dentro de los afiches del gimnasio, por su apariencia es notorio que no practica fisicoculturismo.**

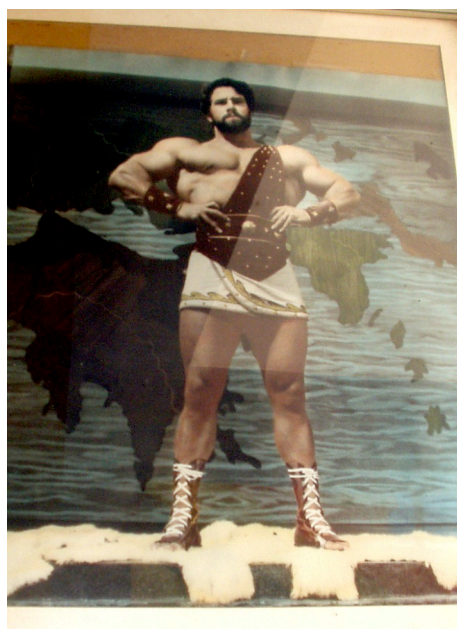


<sup>61</sup> Leotardos se le llaman a los trajes de licra cortos usados en los años ochenta para hacer ejercicio.

Otras imágenes que Mario destacó fue, una de las fotos más antiguas de un tipo fornido con traje de gladiador. Éste era uno de los héroes de Hollywood, que actuó en varios largo metrajes. Este actor era uno de los más famosos en las películas del cine en la época de 1970. Debajo, una fotografía más reciente, de un fisicoculturista que vino a Guatemala en 1980. La foto está autografiada por el personaje, y dedicada a Mario y a su esposa.

**Visión del ejercicio.** Mario compara el gimnasio con la construcción de un edificio, para lograr un físico que salga de lo normal, hay que tener tres elementos principales. Primero, un bien material, es decir, una buena alimentación<sup>62</sup>; segundo, un buen albañil,

**Foto 29. Steve Reeves, actor y fisicoculturista del largo metraje hollywoodense**



buen entrenador, y tercero, un buen equipo de trabajo, que serían las barras y las mancuernas, para poder construir el cuerpo ideal. También comparó el trabajo de un entrenador de pesas con el trabajo artístico de un escultor. Para Mario, el fisicoculturismo

---

<sup>62</sup> Como buena alimentación Mario se refirió a llevar una dieta saludable, a base de carnes blancas, poca grasa, ensaladas y agua pura,

es como un arte, en donde construir cada músculo en el cuerpo se convierte en la obra maestra. Como lo explica con sus propias palabras, “cuando un escultor va a tallar una estatua, y llegas al estudio, sólo se ve un bloque de mármol sin ninguna forma. Al empezar su trabajo, toma el cincel y el martillo para tallar la piedra que al mes, va a quedar bella con la forma deseada”. En esta analogía, el cuerpo ideal es la escultura, que comienza por ser un material en bruto sin estructura ni figura. Al entrenarse con las pesas, el cuerpo empieza a cambiar y a moldearse hasta que luce su forma. El hacer fisicoculturismo es un arte de tallar los músculos en el cuerpo. “Para mí éste no es sólo un deporte, (la cultura física) es un arte, porque somos artistas esculpiendo nuestro propio cuerpo” (Mario, comunicación personal, 2006).

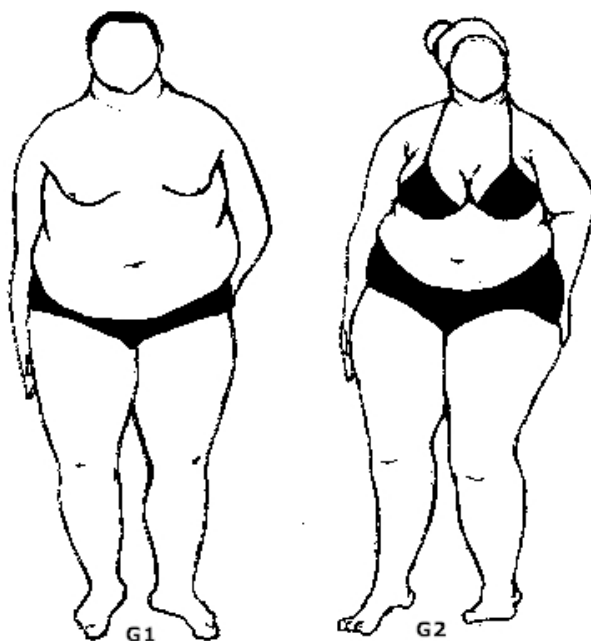
Si practicar el fisicoculturismo es una disciplina, también se necesita de valor y esfuerzo. Esta es otra de las percepciones de Mario al respecto del ejercicio con pesas, “se necesita valor porque no todos tienen el carácter de asumir los sacrificios que esto (el fisicoculturismo) requiere, entrenar así es un reto, y no todos tienen la valentía de aceptarlo” (Mario, 2006, comunicación personal). Estos valores están representados en una frase “Esfuézate y sé valiente. Josué 1:9<sup>63</sup>” que adorna el panfleto de propaganda del gimnasio. Mario explica cómo esta cita bíblica refleja el significado de su visión hacia el ejercicio, “en este deporte hay que ser fuerte para soportar las tentaciones, en la comida y la bebida, son sacrificios que uno debe hacer por su cuerpo” (Mario, comunicación personal, 2006).

**Foto 30. La colección de cinturones para entrenamientos de pesas ya no fueron reclamados por sus dueños originales, quienes ya no asisten a este gimnasio.**



<sup>63</sup> Mario explicó que la cita la tomó de la Biblia, y narra el momento en que Josué iba a conquistar la tierra de Canaan. En ese momento tuvo temor, pero escuchó la voz de Jehová que dijo, “esfuézate y sé valiente porque tu Dios está contigo”.

**2. El material etnográfico.** A continuación un perfil de cada una de las figuras humanas con la que se trabajó el instrumento de investigación. Aquí se recopilaron los datos cualitativos más destacados de las imágenes.



**a. Perfil de la gordura.** “Los gordos no hacen nada” (Fabio, comunicación personal: 2006)<sup>64</sup> fue la primera impresión para Fabio al ver estas imágenes. En general, ser gordo es sinónimo de inactividad, son una población que se califica como sedentaria y que no practica ningún ejercicio. Son percibidas como gente ociosa, descuidada de su cuerpo y de su persona en general, “el gordo no se cuida, no tiene amor propio” (Barbie, comunicación personal:2006). En ambas poblaciones estudiadas (A y B), la pareja G1G2 eran vistos como sujetos con baja autoestima y falta de aprecio hacia su persona.

Una parte de los informantes afirmaron que, la obesidad era algo genético e inevitable, siendo ésta una forma de padecimiento de salud o mal congénito. “Es gordo porque así es su constitución”, fue otra de las percepciones, que se refiere a que ésta podía ser una

<sup>64</sup> La comunicación personal corresponde a cada uno de los entrevistados que participaron en esta investigación, los nombres citados son ficticios.

condición inalterable, “aunque venga al gimnasio, aunque quieran cambiar, ya son así” (Fausto, comunicación personal: 2006). Se constituyen como un grupo genéticamente distinto, que aún haciendo dietas y ejercicios, no cambiarán su forma física, “pueden tener algo malo en su cuerpo ya de nacimiento” (Fausto, comunicación personal: 2006). En muchas ocasiones, (casi la mayoría) fueron nombrados en diminutivo, “los gorditos”, “pobrecita esa gente”. (Al preguntarles a los entrevistados el porqué de estos pseudónimos, manifestaron que la gente gorda les inspiraba compasión y lástima).

G1G2 fueron el símbolo del exceso, tanto en el tamaño de la figura como en su conducta social. “Se ven mal” (Goofy, comunicación personal: 2006), “comen desordenadamente, se hartan de grasa” (Barbie, comunicación personal: 2006), fueron algunas expresiones. Los informantes calificaron estas imágenes dentro de la categoría “Feo”, refiriéndose a ellas como “son gordos redondos”, “gordos de grasa”, “personas grandes”. El cuerpo gordo no recibió aprobación, y se percibió en general como negativo, “toda la gente se expresa mal de los que están gordos” (Darwin, comunicación personal: 2006), “pueda que sus amistades no los aprecien” (James, comunicación personal: 2006).

Estar gordo supone una condición de abandono personal, una forma de desequilibrio psicológico, que muchas veces implica depresión, ansiedad y problemas emocionales, “al comer es donde desahogan su ansiedad” (Diana, comunicación personal: 2006). Un gordo tiene falta de dominio propio e incluso una conducta “llena de ansiedades”. La gente gorda personificó el descuido personal e incluso la discapacidad de movimiento y relación social. “Bastante dificultad para hacer las cosas, dificultad para acomodarse, para socializar” (David, comunicación personal: 2006), “no pueden tener mucha actividad porque rápido se acaloran” (Sandy, comunicación personal: 2006), “ya no pueden caminar” (Lola, comunicación personal: 2006), entre algunas opiniones. Es una condición física que supone censura social inminente, “(los gordos) a donde van son un rechazo social los pobres” (James, comunicación personal: 2006).

A pesar de la imagen expuesta a la constante condena social, la mayoría de entrevistados supone que “los gorditos son divertidos y cómicos”. La gordura se proyecta

como un mal que hace sufrir a los que lo padecen, hubo quienes afirmaron que estas personas, a pesar de tener una imagen sociable y “cae bien”, su conducta no compensa sus desventajas físicas. Algunos informantes afirmaron incluso, que un gordo nunca es feliz plenamente, “los gordos son los más simpáticos porque no les queda otra” (Diana, comunicación personal: 2006).

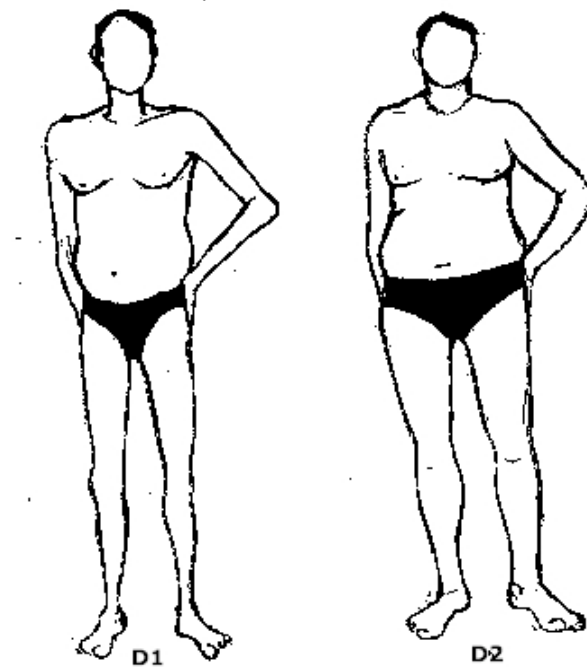
Las desventajas de este grupo G se manifiestan en la percepción social de salud, ya que los testimonios apuntaron que las enfermedades y la gordura van de la mano. “Un gordo vive menos, tienen un desgaste más que el de los delgados” (Diana, comunicación personal: 2006). Ser obeso es lo mismo que tener mala salud asociado a la falta de ejercicio y exceso de alimentación. Aunque, en ambas poblaciones entrevistadas, su salud fue considerada en riesgo, no fue siempre la peor. Este fue el caso de su contraparte, la extrema delgadez, “el gordo puede ser herencia, el flaco puede estar psicológicamente afectado” (James, comunicación personal: 2006). Su falta de bienestar físico se asoció con problemas en el corazón, enfermedades cardiovasculares y problemas de colesterol. Ser gordo es sinónimo de exceso y exageración, en cuanto a su proporción corporal, su consumo de alimentos y las conductas relacionadas con la inactividad y el sedentarismo.

Las opiniones acerca de la gordura en hombres y en mujeres fueron semejantes en su naturaleza, mas, no en su cantidad. Los comentarios y las opiniones negativas sobre la gordura masculina fueron un 50% menos que sobre la gordura femenina. Un hombre gordo es una imagen no atractiva, no saludable, socialmente rechazada, sin embargo, una mujer gorda es un pecado.

Para la mayoría de entrevistados, es más natural ver un hombre gordo, mientras que en una mujer es casi un delito. La población femenina tiene la obligación de mantenerse físicamente atractiva, tanto para los hombres como para las mismas mujeres. “No es estético verlas gordas” (Ruby, comunicación personal: 2006) afirmó una de las informantes, asegurando que la mujer tiene muchas desventajas, “(la mujer) la califican más por la parte física que al hombre” (James, comunicación personal: 2006). Son vistas en forma despectiva, dando oportunidad a las bromas pesadas por parte del género

masculino, “esa vieja gorda” (Sandy, comunicación personal: 2006), “la gorda es horrible”, por citar algunos comentarios.

El género masculino se expresó de acuerdo con el estatuto anterior. Las expresiones hablan por sí solas, “Los hombres somos machistas, tenemos el sentir que la mujer tiene la obligación de preocuparse por arreglarse, por verse bien físicamente” (Bobby, comunicación personal: 2006). La figura de mujer representa el símbolo de belleza para ambos géneros y es un valor social preponderante para ambas poblaciones (A y B). Una mujer sufrirá rechazo y marginación por estar gorda más que por estar delgada, “se siente rechazada, calificada, criticada por la sociedad” (James, comunicación personal: 2006). La población masculina percibió a la mujer gorda como padecimiento, debilidad emocional y física, mientras que la femenina, la definió como “descuidadas, comen mal, es triste, inspira vergüenza” (Diana y Barbie, comunicación personal: 2006).



**b. El dilema de la Proporción.** La interpretación de D1D2 comparte algunas características con el grupo anterior (G1G2), sin embargo, su volumen y tamaño corporal no se describieron como excesivos, “(D1D2) son gorditos pero no en la misma magnitud”

(Bobby, comunicación personal: 2006). Su característica principal fue el tamaño abultado de su abdomen en comparación con las extremidades delgadas. Esta condición fue conocida como **desproporción**. La proporción es un estándar fundamental en el concepto de belleza y salud, que se aplica de diferente manera en cuerpos femeninos y masculinos. Una figura con proporción significa el “equilibrio” (el término usado por los informantes) entre el tamaño y el volumen de ciertas partes del cuerpo en relación a otras, “no tiene estómago, los pectorales, los bíceps, los tríceps y las pantorrillas deben estar igual de desarrollados” (Fausto, comunicación personal: 2006).

En el caso de los hombres, la proporción de un cuerpo se refiere a que el ancho de la espalda debe ser más amplio que el de la cintura y las caderas. “(desproporcionado) es que tenga una pierna muy desarrollada y la parte de arriba (brazos) muy delgadito, o también, la parte de arriba muy grande y las piernas delgadas” (Fausto, comunicación personal: 2006). Por lo tanto, un cuerpo que no reuniera dichas características era calificado como “sin proporción” e incluso “deforme”.

La forma y el volumen del abdomen y la cintura fueron características determinantes para establecer proporción, estética y salud. Un abdomen reducido fue muchas veces el elemento principal para la clasificación de una imagen dentro de las escalas y categorías. En el caso de este grupo D, “la panza, la cintura, el estómago” fue el aspecto más discutido. “D2 tiene una barriga que se ve aguada” (Sandy, comunicación personal: 2006), “D1 se ve feo, totalmente descuidado” (Alice, comunicación personal: 2006). El volumen y la gordura en el vientre adquieren diversidad de nombres para estos dos cuerpos (D1D2), siendo algunos “barrigón, panzón, pancita, panza, barriguita”. En conclusión, D2 y D1 fueron calificados dentro de la categoría “feo”, por la amplitud y redondez de su abdomen.

Si bien “estar en forma” significa un estado óptimo de condición física y salud, estas figuras fueron ejemplo del estado contrario. D2 y D1 fueron calificados como “fuera de forma”, que se traduce como falta de ejercicio, inactividad, escasa o ninguna condición física. D1D2 se catalogaron personas sedentarias que hacen poco o nada de ejercicio.

D2 fue asociado con edad avanzada, o “viejito”, por la calidad de su piel, carente de firmeza y tono muscular, “esta abandonado, un dejado” (James, comunicación personal: 2006). La firmeza de la piel es reflejo de juventud, un rasgo de vital importancia para medir la belleza física. La piel flácida es una característica negativa, y se relaciona con descuido, y falta de cuidado personal.

D1 superó en algunos casos a D2, dentro de las escalas, es decir, fue considerada una imagen un tanto menos “fea” y “más saludable”. Esta posición de ventaja, responde sin duda a que su aspecto aunque desproporcionado, y grueso del abdomen, mostraba mayor firmeza en la piel. “D1 está mejor que D2 porque tiene el ombligo más estirado, no tiene los pectorales tan caídos” (Darwin, comunicación personal: 2006).

Ambas figuras se percibieron como no saludables, aunque su bienestar físico fue, en algunos casos, controversial. Se les consideró como personas “normales” con apariencia natural, de un cuerpo que no se dedica al gimnasio. Por otro lado, el abdomen resaltado se describió como “el problema” o “área crítica”. Su forma física representó desorden en alimentación, y a su falta de disciplina en el ejercicio, mala salud y condiciones anormales en relación a problemas de bulimia o anorexia. “Mucha panza es feo, es como si el cuerpo pierde su forma” (Omar, comunicación personal: 2006).



**1) El peso de los músculos.** Esta imagen merece un análisis independiente a los anteriores, ya que debido a su figura musculosa presentó criterios distintos. Se describió como una persona gorda que en un momento hizo ejercicio, pero que en la actualidad lo realiza a otro nivel, “es gente que ha hecho deporte toda su vida y después se engordan o dejan de hacerlo, tienen tanto músculo que cuesta perderlo” (Julio, comunicación personal: 2006). Se interpretó como un individuo que se dedica a su cuerpo pero no sistemáticamente, “ha trabajado parte de su cuerpo, pero sigue siendo una persona gorda” (Bobby, comunicación personal: 2006), o bien, un comentario interesante fue que D3 era un tipo de la categoría G (gordo) que ha sabido hacerle frente a esa naturaleza.

D3 es un tipo que se ha dedicado al gimnasio, ha construido algunos músculos, y aunque no ha reducido su abdomen al estándar ideal, el ejercicio se le refleja en las extremidades de brazos y piernas. En este sentido, la presencia de un cuerpo más musculoso marcó la diferencia en las observaciones de la muestra, “tiene mejor su personalidad porque aunque gordo, pero gordo en forma” (James, comunicación personal: 2006). Los músculos en su cuerpo representaron una mejor salud, y una mejor proyección social, “aunque gordo, es más atlético y eso le ayuda, debe sentirse bien por estar cuadrado”

(James, comunicación personal: 2006). También, D3 fue un caso llamado “wannabe”, término del inglés que significa “querer parecerse a”, en este caso, a un ideal de belleza. D3 fue descrito como una persona que busca querer ser el ideal de músculos y figura (M2), pero a pesar de su esfuerzo no lo logra, no es lo suficientemente disciplinado para conseguirlo, “quiere ser como M2 (fisicoculturista) pero sigue tomando las cervezas, tiene su mérito porque va al gimnasio pero igual chupa y come” (Claudia, comunicación personal: 2006)

D3 comparte rasgos con D1D2, en relación a la constitución de su abdomen, que lo ubicaron en la categoría “Feo” y “gordo”. Sin embargo, la presencia de músculos resaltados hizo una diferencia en la percepción de su imagen corporal. D3 se consideró como una personalidad más fortalecida que los cuerpos gordos, debido a su figura corpulenta. Algunos comentarios acerca de si era atractivo o no, aseveraron que “los músculos compensan su gordura” (Ruby, comunicación personal: 2006), por lo que su percepción fue “no le importan las críticas, ha sabido sobreponerse a su gordura” (James, comunicación personal: 2006).

D3 superó a los anteriores de su categoría en la clasificación de salud. A pesar de ser un cuerpo provisto de gordura, se consideró el “gordo” más sano. La diferencia la impuso la presencia de músculos en el cuerpo, se le percibió como un tipo activo, que se ejercita y que lo único que le falta para verse bien es “bajar el estómago”, es decir, adelgazar su parte media.

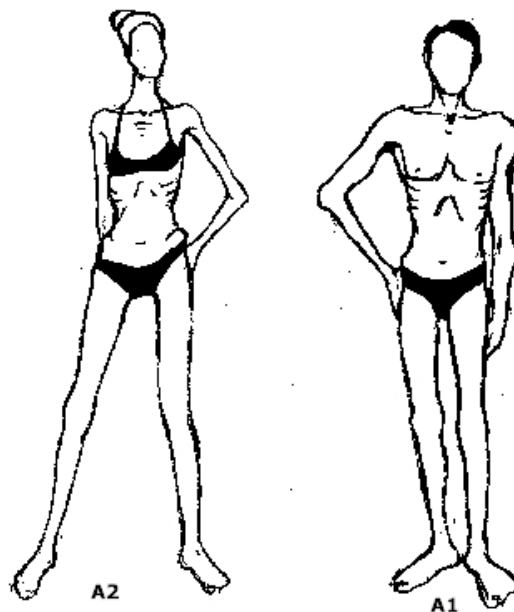
**c. El privilegio de los delgados.** Las opiniones se refirieron a que era más “bonito” ser delgado que gordo, siempre y cuando no fuera en extremo. Se diferenciaron tipos de delgadez, los delgados por enfermedad, sea física o emocional (anorexia), y los delgados saludables. Estos últimos recibieron mayor aceptación por parte de ambas muestras, “(las personas delgadas) se ven bien, son atractivas” (Lola, comunicación personal: 2006).

Los cuerpos delgados se agruparon en las siguientes categorías. Primero, las personas delgadas por constitución, quiere decir, porque su naturaleza es así, son delgados saludables que nunca van a ser gordos, su cuerpo es delgado “natural” sin necesidad de ir al gimnasio. Segundo, los cuerpos que son delgados por mantener el abdomen reducido, o bien, no tienen exceso de grasa en ninguna parte del cuerpo, “(el abdomen) es de las mejores medidas para ver si alguien esta delgado” (Julio, comunicación personal: 2006). Éstos puedan tener otras partes del cuerpo más gruesas, pero si el volumen del estómago es delgado, caben dentro de esta categoría. Tercero, los delgados “fit” o en forma, que son los tipos de cuerpo “trabajados” en el gimnasio. La condición “fit” se tradujo como un cuerpo con “condiciones aeróbicas para hacer mucho ejercicio y poca cantidad de grasa en el cuerpo” (Julio, comunicación personal: 2006). Estas personas se consideraron muy saludables y su característica más importante fue la de poseer músculos definidos a la vista. Una persona que está “fit” tiene la piel firme y “más pegada al músculo” (Julio, comunicación personal: 2006).

En general, los delgados (cualquiera de los casos anteriores) se percibieron como que se “cuidan más”. El “cuidado” que una persona tiene con su cuerpo se refleja en su forma, que se ve delgado, que “se cuida” lo que come, es decir, que probablemente haga dietas para adelgazar, o bien, esté restringiendo alimentos para no subir de peso. El “cuidado en su persona”, que se refleja en un cuerpo firme, en forma y delgado, es un aspecto de valor social y cultural para ambas muestras. Las imágenes delgadas en general fueron personas activas, productivas, y sobre todo, alumnos que se entendía eran disciplinados en su rutina de ejercicios.

La gente delgada se describió como elegante, estilizada y esbelta, siendo además, calificada como positiva dentro de ambas muestras. Algunos informantes explicaron que los delgados gozan de privilegios sociales en muchos aspectos. Son vistos como personas exitosas en su vida personal, conyugal y laboral. Un hombre o mujer delgado tiene más éxito en llamarle la atención al sexo opuesto, o consigue amigos más rápido, y hasta luce mejor porque “toda la ropa le queda bien” (Keanu, comunicación personal: 2006). Se les identificó como “los cuerpos de moda”, y como las imágenes ideales para la gran mayoría

de las muestras. Al respecto, la importancia de verse delgado siempre fue más importante para la población femenina. Una de las informantes, Claudia, de 45 años, opinó que ella vivió la experiencia de ser delgada de nacimiento cuando era adolescente. Hoy en día se considera “más llenita” ya que subió 20 libras de cuando tenía 18 años. Claudia recordó el tiempo en que se miraba delgada, tanto que le apodaron “palillo de dientes”, por sus piernas muy esbeltas. Ella afirmó que durante esos años era muy feliz y la vida era menos complicada, “la gente delgada tiene un problema menos que las gordas, no tener que preocuparse por hacer dietas, o hacer ejercicio, ni buscar ropa para que les quede bien” (Comunicación personal: 2006).



**d. El extremo de la delgadez.** “Lo flaco tiene que ver con lo triste, con lo raro o con lo enfermo”, fue una de las impresiones de uno de los entrevistados al ver estas imágenes. A1A2 constituyeron el extremo opuesto a G1G2, en cuanto a su volumen y a su relación con sus patrones de alimentación, “no se les cae el diente por comer demasiado sino por no comer” (Claudia, comunicación personal: 2006). Similar al caso G, ambas muestras A y B, los describieron como gente que “se miran abandonados y descuidados” y que no gozan de buena salud.

En la mayoría de casos, el grupo “A” se relacionó con enfermedad, sin embargo, la percepción en cada muestra fue distinta. En la muestra B, la mayoría los percibieron nada

más como delgados por falta de alimento, “desnutridos”, o bien, convalecientes de una enfermedad física. En la muestra A, las observaciones fueron más específicas en cuanto a que la delgadez extrema era un mal de carácter psicológico, “los flacos sufren de algo más no sólo es desnutrición” (James, comunicación personal: 2006). Una imagen como ésta se asoció con la anorexia y la bulimia, la crítica y el rechazo social, “(A2) buscan estar así porque quieren llamar la atención” (Susi, comunicación personal: 2006).

La anorexia y la bulimia fueron temas sensibles para la muestra A. Estos padecimientos fueron calificados como un atentado en contra de la vida. A2 son sinónimo de “complejo” y fueron descritas como condiciones “fatales” incluso en mayor escala que la gordura, “me parece peor ver una mujer así (A2) que una gorda, porque en nuestra sociedad se tiene que ver que uno se cuide, éstas de una vez no comen y se ven terribles” (Barbie, comunicación personal: 2006).

En cuanto al género, la mujer A2 fue una imagen muy discutida, principalmente por la muestra A. A2 fue la representación de lo menos atractivo, lo más desagradable “terrible”, “enferma totalmente”, lo anti estético, e incluso se asoció con condiciones de pobreza extrema. Los rasgos de A2 se justificaron con la moda, aseverando que su delgadez era muestra de presión social y de la influencia de los medios de comunicación en relación a que la belleza tiene que ser delgada. Las expresiones de las mismas mujeres explican bien esta dialéctica, “(A2) esta demasiado flaca porque somos (las mujeres) el punto de mayor crítica” (Alicia, comunicación personal: 2006), “hay mas presión de la sociedad por que (la mujer) sea delgada” (Barbie, comunicación personal: 2006). Mientras los hombres afirmaron que socialmente “la mujer se ve más atractiva siendo delgada” (Omar, comunicación personal: 2006), y que sin duda, “las mujeres tienen que estar delgadas para verse bien” (Fausto, comunicación personal: 2006).

En relación a A1, un hombre con estas características no se le consideró anoréxico, más bien, como una persona con falta de alimento y vitaminas. La delgadez del hombre se percibió negativa por representar debilidad, “prefiero ver una mujer así porque los hombres tienen categoría de ser fuertes” (Nina, comunicación personal: 2006).



**e. Delgados por naturaleza.** Se decidió colocar a I3 dentro de esta categoría, ya que las apreciaciones de su físico estuvieron relacionadas con el grupo A. En general, esta figura fue clasificada como un cuerpo delgado, por desnutrición o constitución, no atractivo y no saludable. La delgadez de I3 se asoció con causas emocionales, “(I3) se esta recuperando de la crisis en que estaba (en relación a A2)” (James, comunicación personal: 2006). Sin embargo, su condición delgada inspiró debilidad y poco atractivo, sobre todo para la muestra masculina en ambos gimnasios. Entre algunos comentarios de los hombres, I3 no llamaba su atención por falta de volumen en las caderas y en el pecho, “no tiene cuerpo femenino, no tiene carnitas”<sup>65</sup> (James, comunicación personal: 2006).

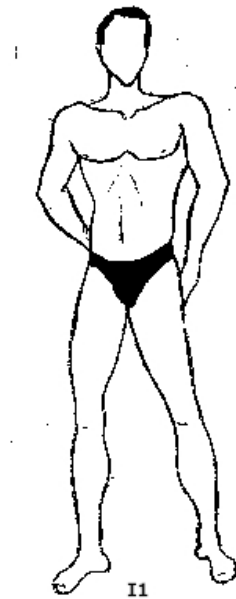
Keanu también opinó que I3 le parecía un “cuerpo sin gracia”, en el sentido que no tenía “mucho de nada ni poco de nada”. Otras expresiones mencionaron que ésta era una figura “normal” de una persona que no hacía ejercicio y comía poco. Así lo describió Julio, informante de la muestra A, quien afirmó que no sólo le era necesario más alimento, sino que más ejercicio, porque no se trata de comer sino de asimilarlo bien” (Julio, comunicación personal: 2006).

---

<sup>65</sup> Expresión del lenguaje coloquial que significa “falta de volumen” en el cuerpo de la mujer.

A pesar de estar “muy delgada” para algunos, su cuerpo era proporcional, porque era delgada “pareja”, es decir, que a pesar de que sus extremidades estaban por debajo del tamaño ideal, su cuerpo no tenía una parte más exagerada que otra, “tiene un cuerpo parejo del pecho, caderas, cintura y brazos, van como del mismo tamaño” (Omar, comunicación personal: 2006). La población masculina opinó que la salud de I3 no era la ideal, porque su cuerpo no parecía atlético, a pesar de no ser tan gorda ni tan delgada, denotaba falta de fortaleza física y vigor.

La opinión de las mujeres fue un tanto distinto, ya que la clasificaron como una mujer delgada pero proporcionada. Para la población femenina, I3 tiene poca grasa en su cuerpo, con lo que es saludable, pero come poco o come mal. Barbie, una informante del grupo B, opinó que a pesar de no ser tan “agraciada”, en cuanto a sus formas femeninas, I3 era una figura simétrica y se alimentaba mejor que las imágenes del grupo A.

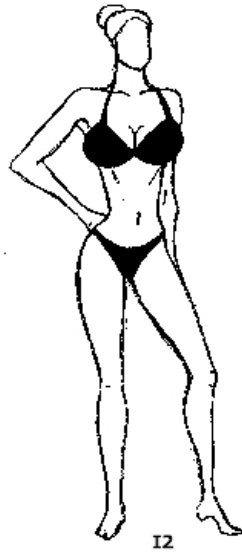


**f. Las figuras moderadas.** Es un cuerpo que se calificó como símbolo de moderación. Primero, su forma física reflejó una disciplina de ejercicio regular, que se “mantiene en forma” a través de una rutina regular de ejercicio, “tiene un trabajo más fuerte en el cuerpo que se le nota en los músculos” (Julio, comunicación personal: 2006). Tampoco es un atleta profesional que pasa horas en el gimnasio, es más un tipo normal que

trabaja y le gusta verse bien con su cuerpo, “su vida no se resume al gimnasio, tiene otros intereses en la vida” (James, comunicación personal: 2006). Segundo, es un cuerpo “natural” ya que ha logrado una figura con disciplina de ejercicio, sin embargo no de manera excesiva, “es una figura normal que no es exagerada, tiene un buen cuerpo con medida” (Barbie, comunicación personal: 2006). Tercero, I1 es un cuerpo proporcionado que se ve “bien trabajado”, es decir, ha pasado practicando entrenamientos constantemente, a la vez, que “cuida” su alimentación. No hace las dietas extremas que harán los fisicoculturistas para competir, pero vigila moderadamente su alimentación para tener sus músculos en forma, “él se preocupa por su cuerpo, es un cuerpo más apuesto, más formado que lo normal” (Omar, comunicación personal: 2006).

I1 se consideró el cuerpo ideal para muchas mujeres, quienes afirmaron preferir como pareja un cuerpo no “tan fenómeno” ni tan “artificial” como los de la categoría M. Para ambos sexos, su imagen representó un ideal más atractivo y más accesible de lograr para muchos de los participantes en la investigación. El deporte del fisicoculturismo representó una gran inversión de tiempo, sacrificio y disciplina por lo que, I1 significó un tipo de figura más fácil de lograr para las posibilidades de la mayoría de la muestra. Una gran parte de los entrevistados son empleados de tiempo completo, que combinan sus actividades laborales con el gimnasio, “I1 trata de mantenerse, me gusta, porque eso es lo que yo trato de hacer” (Sandy, comunicación personal: 2006), “(estar como I1) me permitiría un balance por el tiempo que le invierto al gimnasio, ni quedarme sin entrenar, ni pasarme todo el día en el gimnasio” (Julio, comunicación personal: 2006).

Esta imagen fue en su mayoría saludable, aunque no obtuvo el primer lugar en la escala. Esta posición se relaciona con la cantidad de músculo que tiene en su cuerpo. La salud estuvo ligada al aspecto musculoso y atlético de cada figura. Entre más músculos mayor salud. Por lo tanto, su cuerpo medido denotó un nivel menor de ejercicio y dieta que otras categorías. Es un hombre que se dedica a mantener una vida saludable, pero no al 100%, como un atleta profesional. I1 cuida su alimentación, pero no al extremo.



**g. La mujer perfecta.** A pesar de ser una de las imágenes registradas como más atractivas, I2 fue motivo de mucha polémica entre los entrevistados. Por una parte, se consideró un cuerpo exuberante, bien trabajado, y moldeado a base de ejercicio. Esta imagen se percibió como un cuerpo estético, delgado y en forma, “ha sabido hacer ejercicio, usando cosas naturales como la alimentación saludable y se ve que no tiene vicios” (Fausto, comunicación personal: 2006).

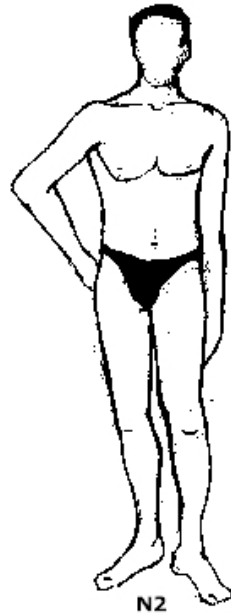
Su atractivo se debió a la delgadez de su cintura que contrasta con el volumen de su pecho. Éste fue el motivo de muchos comentarios para hombres y mujeres. En ambas muestras, la población masculina no presentó diferencias. Para los hombres (muestra A y B), I2 era considerada una imagen muy femenina, muy atractiva, inclusive casi perfecta. Esta imagen recibió comentarios de este tipo, “una chava con muy buen cuerpo, segura de sí misma, es el ideal, el equilibrio para mí” (Fabio, comunicación personal: 2006).

Mucho de su atractivo residió en que era un cuerpo menos exagerado en relación a su musculatura y que además, era delgado sin llegar a extremos “es la más delgada, es la mejor” (Darwin, comunicación personal: 2006). Las partes de su cuerpo más destacadas por los informantes fueron, “la cinturita, las caderas bien formadas y su pecho exagerado” (Bobby, comunicación personal: 2006).

Mientras que para la población femenina, esta forma de cuerpo generó opiniones distintas. En la muestra A, algunas mujeres afirmaron que era una figura desproporcionada, ya que su pecho era demasiado grande en relación a sus extremidades. Varias de las informantes aseguraron que I2 se había practicado alguna cirugía plástica de aumento de busto, y que decididamente no aprobaban este tipo de modificaciones. Esta característica de volumen en el pectoral provocó la crítica de muchas mujeres, aduciendo que “no es proporcional, yo se lo quitaba” (Claudia, comunicación personal: 2006). En la muestra B, mientras que para la mayoría era un cuerpo atractivo, hubo varias que la rechazaron por su delgadez. Algunas mujeres la percibieron un tanto “flaca” como para ser bonita, “no me gustaría verme tan flacuchenta, las piernas deberían ser más gruesas” (Sandy, comunicación personal: 2006).

I2 fue vista como una imagen casi perfecta, comparada con las medidas óptimas de belleza occidental, el 90-60-90, que se refiere a un busto con 90 centímetros, cintura de 60 y caderas de 90. Sin embargo, esta perfección fue en algunos casos una desventaja. James, uno de los informantes, hizo el comentario que I2 era una mujer que tenía las medidas ideales en su cuerpo, que era “bendecida por Dios” por tener una figura “divina”, pero que era tan creída por ser tan perfecta que tenía un carácter complicado y raro. Él afirmó que había conocido algunas mujeres así en el gimnasio, pero que eran “too good to be true”, que traducido del inglés quiere decir, “demasiado bueno para ser verdad”.

I2 es una imagen saludable aunque no demasiado. Es percibida como una figura que se dedica y se preocupa por su apariencia física, pero no es tan disciplinada para hacer ejercicio. Para la mayoría de la muestra, su cuerpo parecía saludable porque lucía “delgada”, “para estar más saludable le faltó más ejercicio” (Darwin, comunicación personal: 2006). No se percibió como un cuerpo formado a base de entrenamiento, pero sí un cuerpo muy constante en cuanto a que “se mantiene a dieta” (Nina, comunicación personal: 2006).



**h. El hombre normal.** La imagen representada por N2, recibió comentarios similares en ambos gimnasios, N2 es un cuerpo “normal”, que se refiere a una persona que no hace ejercicio ni toma suplementos para modificar su figura. La apariencia de N2 fue catalogada como “un chapincito normal”, refiriéndose a que se asemeja a la mayoría de la población que asiste al gimnasio. Un tipo que se catalogó como delgado, sin tener músculos definidos ni trabajados. A este respecto, la mayoría de informantes hizo hincapié en que su forma era proporcional, señalando que su cuerpo era “bonito” por carecer de estómago y músculos abultados.

N2 es un cuerpo que goza de buena salud, a pesar de no practicar deporte, se percibió como una persona con actividad regular (no sedentario) que por naturaleza era esbelto, “es activo hace ejercicio pero sin trabajo de una parte (músculos)” (Omar, comunicación personal: 2006). En relación a su falta de músculos, su figura representaba a la población de gente que no asistía al gimnasio, sin embargo, se asoció con gente trabajadora, que no se dedica a construir un físico perfecto, “no le preocupa su aspecto físico para desarrollarse como persona, no tiene complejos en ese sentido” (James, comunicación personal: 2006).

**i. Las curvas de “Jennifer López”<sup>66</sup>.** Este fue el cuerpo femenino que atrajo más comentarios de la población masculina. N3 se describió como el cuerpo latino, el cuerpo delgado pero con piernas voluptuosas. Como lo afirmó James, un informante de la muestra A, “es una mujer muy coqueta porque tiene mucha curva”, explica cómo el volumen de las piernas y las caderas se convierte en un rasgo exuberante para su belleza.



N3 fue un cuerpo muy atractivo para los hombres, “ese cuerpo es divino porque es galana por detrás”, aunque su desarrollo en la parte inferior del cuerpo, cuestionó su condición de salud, “no tiene el cuerpo perfecto, es la más fuera de forma, son encantadoras, son divinas, pero tienen sus grasitas de más” (James, comunicación personal: 2006).

La figura de N3 fue clasificada dentro de los “desproporcionados”, por la excesiva amplitud de sus caderas en comparación con su torso delgado. Este rasgo se asoció con varios aspectos. Primero, N3 podía ser genéticamente “de pierna gruesa”, por lo que varios informantes expresaron lo común que era esa forma física en la mujer. Además, de que era un rasgo muy femenino, “las mujeres tienden a tener las caderas más anchas” (Julio, comunicación personal: 2006). Segundo, ésta podía ser una mujer con mala alimentación y

<sup>66</sup> Actriz y cantante latinoamericana protagonista de algunos largometrajes hollywoodenses.

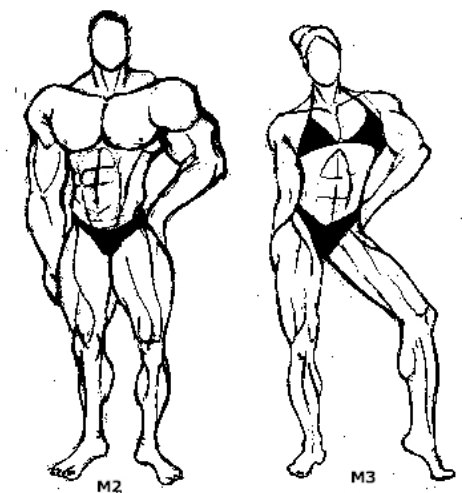
rutina de ejercicios equivocada, “viene al gimnasio pero come desordenadamente, no tiene un ejercicio metódico” (Barbie, comunicación personal: 2006). Tercero, N3 podía ser una mujer no saludable porque el volumen de sus piernas, éste se relacionó con “imperfección”. Para algunos informantes, N3 debía de realizar un trabajo más difícil para reducir las caderas y aumentar su busto, “esta comiendo mucha grasa y se le acumula en las piernas, tiene celulitis, debería trabajar más en corregir eso” (Ruby, comunicación personal: 2006).



**j. La gordita “pareja”.** La figura de N1 se calificó como una persona gruesa, que no llega a ser gorda, pero que tiene mucha proporción y silueta femenina. Es una de las imágenes que se percibió como ideal para la muestra de mujeres en el gimnasio B, “me gustaría verme gordita como ella (N1)” (Sandy, comunicación personal: 2006). Mientras que para las mujeres de gimnasio A, fue una imagen tachada de regordeta, “tiene mucha grasa acumulada en su cuerpo” (Susi, comunicación personal: 2006). En cuanto a la población masculina, en general se expresaron positivamente de N1, afirmando que tenía un poco de sobrepeso pero su figura era atractiva, en especial su cintura, sus pechos y sus piernas gruesas, “ no me gustan las mujeres delgadas, N1 está bien porque tiene proporcionadas las piernas y el busto” (Keanu, comunicación personal: 2006).

En cuanto a su figura, Julio, un informante de la muestra A, expresó la razón por la que admiraba su físico. Él aseguró que N1 tenía su atractivo definido en las “líneas femeninas” de su cuerpo. Éstas se manifestaban en la cintura pequeña, la cadera un poco más grande y los hombros finos, que “se marca una uniformidad en su cuerpo” (Julio, comunicación personal: 2006). En cuanto a su forma, N1 se describió como “gordita pareja”, ya que se clasificó como una persona un tanto gorda pero con figura atractiva, de formas voluptuosas y grandes, pero “repartidas” en las piernas, pectorales y cintura.

N1 fue una figura clasificada como saludable, aunque con sus limitaciones, ya que no se percibió como una figura “muy en forma”. N1 se consideró activa en el ejercicio, pero no demasiado, como lo dice Lola, “es una persona sana normal, que no se mata por estar “fit” (o en forma)”. Algunos informantes aseguraron que su condición no era atlética, pero que trataba de mantenerse. Además que, por ser un poco “gordita”, podía ser una persona agradable. Hubo algunos casos, en que la población masculina la prefirió como mujer ideal, “me gusta más como pareja que I2, aunque la pongo a hacer gimnasia y hacer dieta y la pongo en forma” (James, comunicación personal: 2006).



**k. El atractivo de la cuadra.** Es el grupo catalogado como físico culturistas, son vistos como atletas para quienes el deporte es su vida y lo reflejan en su forma física, ya que muestran “líneas marcadas en su cuerpo” (Sandy, comunicación personal: 2006). M

fue un grupo identificado como deportistas de nivel avanzado, que “trabajan” su cuerpo a base de un entrenamiento especial. Este “trabajo” se tradujo en que son cuerpos que llevan un proceso más allá del ejercicio normal, es decir, es “trabajo” porque se dedican a construir sus músculos por lo menos tres horas diarias en el gimnasio. Además, la población en general señaló que su “trabajo” también se refiere a sus conductas alimenticias, las cuales son distintas a la demás gente. “Estos cuerpos (M2M3) conlleva dietas especiales, una para quemar grasa fuerte y la otra para ganar músculo” (Julio, comunicación personal: 2006). Se percibieron como cuerpos “no comunes”, “que llaman la atención” por su forma y por las actitudes asociadas a su estilo de vida, “por muy marcados(1) no pasan desapercibidos” (Lola, comunicación personal: 2006).

M2 y M3 fueron figuras llamadas “completas”, como lo afirma Bobby, un informante que se confesó admirador de este grupo, “es aquella figura que esta bien definida de pies a cabeza”. “Un cuerpo definido”, explicó, “se describe como una figura que luce atlética, con los músculos resaltados, que tiene poca grasa en su cuerpo y se le nota en la delgadez de la piel. Cuando la cantidad de grasa en el cuerpo es poca, la piel luce delgada, la persona definida tiene la piel un poco más pegada al músculo, por eso se ven marcas en su cuerpo”. En general, una figura definida se asocia con salud y belleza, “(el cuerpo) se ve perfecto, a mi gusto es una persona elegante, físicamente se ve bien, es una persona sana” (Fabio, comunicación personal: 2006).

M fue un grupo que reflejó admiración pero no siempre atracción. Se percibieron como imágenes difíciles de conseguir, a base de mucho sacrificio, “me gustaría estar así pero no es fácil” (Julio, comunicación personal: 2006). Como lo afirma Mario, informante de la muestra B, “un cuerpo como M son los que más han trabajado, han llegado a un nivel y para mantenerlo deben tener una alimentación y un entrenamiento siempre para no inflarse”. El llegar a tener un físico como éstos, implica un cuidado muy estricto que la mayoría de gente en el gimnasio no está dispuesta a cumplir.

Los cuerpos más musculosos fueron símbolo de equilibrio, proporción y mucha disciplina de vida. La mayoría los calificó como muy saludables, ya que no sólo se

preocupaban por su cuerpo, sino que su entrenamiento de alto rendimiento les proporcionaba un estado físico óptimo, “para mantenerse así entrenan demasiado, tienen más aire (condiciones cardiorrespiratorias), mejor digestión, colesterol bajo, se cuidan mucho su salud, son súper sanos” (Fabio, comunicación personal: 2006). Además, la forma musculosa de su cuerpo se tradujo en salud, “por la simetría de su cuerpo son los más saludables” (James, comunicación personal: 2006).

Sin embargo, esta condición saludable fue en algunos casos controversial. Muchos de los informantes afirmaron que un desarrollo muscular avanzado no es un proceso natural y que no se logra solamente con la rutina de dietas y ejercicio. Es más, un físico culturista además de suplementos nutricionales, utiliza sustancias “artificiales” para llegar a ese nivel. Como lo afirmó James, al ver estas imágenes junto a M3, “este cuate no es tan saludable porque es todo químico” (Comunicación personal:2006).

Mientras el grupo M fue clasificado como “en forma”, “delgado” y “saludable” en la muestra A, un dato interesante se reflejó en la muestra B. Para muchos de los informantes B, M se clasificó dentro de la categoría “gordo” al utilizar el criterio de grosor corporal. Para muchos, el volumen de sus músculos era la clave para ubicarlos dentro de la categoría G. Mario, entrevistado en el gimnasio B, relató a través de su experiencia la naturaleza de esta percepción, “Cuando empecé a entrenar y me empecé a poner así como M, la gente ya no me decía “que atlético” o “que bien estás”, en lugar de eso me decían “vos...como te pusiste de gordo, y vos no eras así, para ellos, **gordo** es ver a una persona llena aunque sea muscularmente”. Se les dieron descripciones como, “es un gordo sano, no hay grasa, pero grosor en el músculo” (Alice, comunicación personal: 2006).

M2 y M3 fueron imágenes criticadas por la exageración de sus músculos, considerados como “un exceso”, “rara o no normal”. Keanu, uno de los participantes en la muestra A, se refirió a que la musculatura de M2 se debía a su “exceso en comidas”, “ para estar así se tiene que tragar media vaca en la mañana, y dos libras de arroz sólo él en la tarde, eso ya no es normal” (Keanu, comunicación personal: 2006).

A pesar que los cuerpos fisicoculturistas fueron admirados, no fueron cuerpos deseados o aceptados, M recibió opiniones negativas. Muchos participantes se manifestaron en contra de esta imagen musculosa, porque “no les gustaba” o bien, porque les inspiró sensaciones de rechazo, “me dan asco cuerpos así tan exagerados” (Goofy, comunicación personal: 2006). Los cuerpos M representaron una condición no natural del ser humano, además que por parte de las mujeres, fue un cuerpo no ideal por ser un nivel muy avanzado de desarrollo corporal, “me sentiría mal de estar con un hombre como M2, porque la gente diría que yo estoy gorda, yo tendría que hacer el mismo ejercicio y disciplina que él para estar con él” (Danna, comunicación personal: 2006). Los músculos voluminosos fueron símbolo de egocentrismo, narcisismo, sacrificio personal y vanidad. Su forma se asoció con “complejos de inferioridad” que lo motivaban a ser diferente de los demás, fue calificado de conducta “obsesiva”, y una personalidad necesitada de atención.

A pesar que la mujer fisicoculturista fue también un cuerpo admirado, muy pocos informantes la clasificaron como “atractiva”. Su imagen provocó malestar entre ambos géneros, aduciendo que su cuerpo ya había perdido las características femeninas, “si se pone bigote y peluca parece hombre”, “demasiado masculino en una mujer no va” (Darwin, comunicación personal: 2006). En cuanto a su personalidad la describieron como disciplinada y con mucho criterio, un “monstruo de la perfección” (James, comunicación personal: 2006).



**I. El chico ideal.** M1 se comparó con los dos anteriores, y representó el punto de equilibrio entre un ejercicio saludable y una dieta balanceada. Su figura se consideró ideal en muchos casos por ser menos voluminoso que M2, además que su estilo de vida se percibió más moderado. “M1 tiene algunas partes marcadas, como el pecho, los brazos y el abdomen, pero no tan exagerado como M2” (Emilio, comunicación personal: 2006). Su cuerpo no pareció exagerado en sus formas, por lo que se le asoció con una conducta menos negativa, “no piensa solo en él, hace deporte para mantenerse bien” (Fausto, comunicación personal: 2006).

M1 se percibió una persona con buena salud, aunque no la óptima, pero su estado físico reflejó una condición “normal” de una vida equilibrada. “Es un chavo que se mantiene en forma aunque no sacrifica tanto como M2, y no es tan artificial como los demás de su grupo M” (James, comunicación personal: 2006). Fue una imagen que se identificó como el cuerpo “fit o en forma”, en la condición física y en su forma de vestir, “es estético, tiene la suficiente masa muscular para que toda la ropa le queda bien” (Keanu, comunicación personal: 2006).

## **IV. EL CUERPO Y SU VALOR SOCIAL EN DOS GIMNASIOS URBANOS DE LA CIUDAD**

### **A. El pecado se mide en kilos**

La complexión grande u obesa, así como la delgadez extrema fueron apariencias físicas culturalmente rechazadas por hombres y mujeres de ambas muestras. Las características físicas catalogadas como “extremas”, tanto en grosor como en esbeltez, estuvieron asociados a padecimientos, enfermedad, o males congénitos. Como lo describe Diana, una de las informantes del gimnasio A, refiriéndose al malestar cultural que provoca la gordura, “un niño que tenía una mamá que era como G2, gorda, te aseguro que ha de haber sufrido por los comentarios crueles de la gente hacia su madre, más cuando le decían “la mamá de aquel tan gorda, la gorda” (Diana, comunicación personal: 2006).

A pesar que la gordura fue considerada como un flagelo social en ambas muestras, en la población del gimnasio A, la crítica hacia las personas gordas fue de magnitud distinta que en la B. Para la población B, la gente gorda se percibió como sinónimo de salud, e incluso, abundancia. Tanto mujeres como hombres de la muestra B, prefirieron la contextura gruesa como reflejo de bienestar, satisfacción, y sobre todo, significó un rasgo atractivo y de aceptación cultural, “Un gordo me da la impresión de que lo quisiera abrazar, (los gordos) me dan ternura, se me figuran ositos” (Sully, comunicación personal: 2006). Es interesante que según las observaciones realizadas en el gimnasio A, casi no se registraran personas obesas, si bien algunas tenían un sobrepeso visible, éstas aparecieron en muy pocos casos. De hecho, uno de los entrevistados hizo la siguiente observación, “aquí a este gimnasio, los muy gordos ni siquiera se inscriben, les da pena venir, les da complejo” (James, comunicación personal, 2006).

La gente gorda fue símbolo de padecimiento físico y psicológico. Para la muestra B, la enfermedad está en la delgadez, la “gente delgada” es reflejo de carencias, tanto

nutricionales como afectivas, provocó el rechazo entre una buena parte de los informantes, “los muy delgaditos no están saludables” (Goofy, comunicación personal, 2006), o bien, entre los varones, “me gusta la pierna ancha, en las mujeres, las delgadas, pues no son tan sanas” (Darwin, comunicación personal, 2006).

Si bien, culturalmente, el exceso de peso se consideró como un estigma, la delgadez fue otro rasgo polémico. En ambos casos (A y B), las figuras extremadamente delgadas fueron descritas como casos patológicos, sin embargo, hubo algunas diferencias entre las poblaciones. Mientras que el gimnasio B, consideró esta apariencia como carente de alimentos y nutrientes, para la muestra A, fue un semblante relacionado con problemas emocionales y sociales. “Es anoréxico, es un rechazo social” fueron algunas reacciones. Si para la muestra B, estar “muy delgado” era resultado de falta de comida, para la A, el enflaquecimiento extremo fue producto de aspectos sociales y culturales como la presión de grupo y la moda.

Para ambas muestras (A y B) el cuerpo significó un valor social y cultural, aunque con algunos divergentes entre ambas poblaciones. Para los informantes A, el cuerpo delgado y “en forma”, con características del modelo occidental (cuerpo atlético, tonificado, poca grasa corporal), fue sinónimo de “cuidado personal”. Para la muestra A, una persona tiene la obligación de “cuidar” su cuerpo, cuidado que se refleja en su apariencia, desde su forma física hasta el color de su piel. Por lo tanto, el individuo y su presentación corporal forman una mancuerna para la aceptación dentro del grupo. Una persona que muestra una figura delgada, y acoplada a los lineamientos del cuerpo “fit”, tiene mejores oportunidades de ser admirada y de acceder a más prestigio entre los miembros del gimnasio.

El caso de la población B, mostró algunas diferencias al respecto. A pesar que la presencia de grasa en el cuerpo fue un rasgo considerado no saludable, las figuras femeninas de mayor redondez en sus formas, fueron elegidas como las figuras ideales. En la mayoría de los casos, las categorías N, por ejemplo, fueron consideradas muy atractivas, y culturalmente, fueron aceptadas como siluetas “en muy buena forma”. Este concepto,

“estar en forma”, es útil para delimitar las diferencias culturales de lo que se considera estético y saludable. Tomando como ejemplo las figuras ideales que se escogieron en ambos gimnasios, tenemos un resultado interesante. Mientras que para ambas muestras, las figuras ideales estaban físicamente “en forma”, este término no se representó de la misma manera. Para la muestra A, “estar en forma” era un vocablo que se pronunciaba en inglés, en lugar de expresarse como “esta mujer esta en forma”, los informantes se referían así, “esta mujer está fit”. El significado de esta palabra se relaciona con el ideal de forma atlética de tipo occidental, con músculos tonificados, poca grasa corporal, y formas de proporción muy cercana a modelos originales de los medios como la televisión, el cine, y las revistas de moda. Por estas razones, la figura ideal I2 fue la más citada como el modelo a seguir, tanto por la opinión masculina como la femenina.

Mientras tanto, dicho término “fit” no fue parte del vocabulario para la población B, para quienes “estar en forma” no se restringía a dicho modelo occidental. “Estar en forma” se aplicó de manera distinta principalmente hacia las figuras femeninas, en las cuales, las formas voluptuosas de pechos, caderas, piernas y glúteos eran aspectos vitales para describir la mujer ideal, “una figura debe ser proporcionada, que tenga de todo, piernas anchas y todo (brazos, piernas y caderas) repartido” (Karen, comunicación personal, 2006).

En este aspecto, contrario al ejemplo de la población A, la mujer ideal fue N1, por una mayoría de hombres y mujeres. Esta figura se consideró “en forma” al referirse a su aspecto estético, aunque muchos de los informantes afirmaran que no era un cuerpo tan saludable. En este punto, para esta muestra B, culturalmente la visión de estética y salud son dos aspectos que se miden de forma independiente. Una mujer N1 podía ser la más bella y ocupar el primer lugar en la escala de “cuerpos bonitos”, mientras no figurara en los primeros lugares de la escala de salud. En este caso, para la muestra A, ocurrió lo contrario, muchos informantes se manifestaron al respecto, aduciendo que “lo saludable va de la mano con un cuerpo más tallado, más proporcionado, más atlético, a un cuerpo menos definido (muscularmente)” (James, comunicación personal, 2006), o bien “son menos saludables los cuerpos que tienen mayor porcentaje de grasa” (Julio, comunicación

personal, 2006). De esta manera, en la muestra A, culturalmente el cuerpo “fit” es el más apreciado, el más bonito, y sobre todo, el más saludable.

En general, en ambas muestras, el cuerpo y su tamaño fueron aspectos que se relacionaron con la aceptación social, en el sentido que lo extremadamente gordo, significaba comer demasiado, y lo exageradamente delgado, representaba no comer. Ambas conductas, exceso o abstinencia, resultan ser conductas antisociales, que culturalmente se rechazan por la mayoría de entrevistados. La extrema gordura y la delgadez excesiva, son formas de cuerpo que adquieren significado social ya que son sinónimo de conductas en contra de los modelos de belleza y salud establecidos.

## **B. Protagonistas de la censura**

Tanto mujeres como hombres, coincidieron en que el cuerpo femenino era el objeto de mayor atención en todos los segmentos sociales. Como se analiza en el capítulo anterior, un hombre goza del privilegio de alejarse de los modelos ideales de belleza corporal, mientras la mujer es siempre el foco de atención. Muchos entrevistados coincidieron en tocar el tema del “machismo”, rasgo propio de la cultura local, en donde la mujer era la “obligada” a preocuparse por su figura y por verse bien a los ojos de todos y todas.

En este caso, es necesario revisar la trayectoria reciente de los valores culturales sobre la figura, la delgadez y la belleza. Como aciertan otros estudios, la sociedad guatemalteca podría ser otro ejemplo de cómo se han filtrado modelos e imágenes que definen el estándar de lo “bueno”, lo “bello” y lo “saludable”. En los últimos diez años, las revistas de moda, los medios de comunicación masiva (televisión y cine), y los gimnasios han contribuido a la creación y proyección de mensajes que influyen en que la mujer es el centro de la atención como icono de la belleza y la salud (Spielvogel, 2003:7). Mientras el hombre puede conformarse con casi cualquier tipo de cuerpo, son las mujeres las que están sujetas a un estándar riguroso de perfección, que se enfoca en tamaño, simetría, y apariencia (Spielvogel, 2003:7).

En este sentido, la construcción de lo femenino se basa en estereotipos magistrales difíciles de alcanzar, a través de control de apetito, ejercicio constante y procedimientos cosméticos rigurosos, en la piel, cabello, maquillaje, etc. Una mujer que no se ajuste a dichos parámetros, se convierte fácilmente, en objeto de discriminación, crítica y rechazo social. Sin embargo, el fenómeno de ideal femenino es un argumento controversial. Las medidas de la mujer ideal, las figuras de mujeres modelos de belleza, con las formas insuperables y exactas, no fueron elegidas como las más aceptadas socialmente. La mujer “perfecta” puede simbolizar “competencia” para los varones en varios sentidos. Puede ser una imagen que pone en duda su propio ego, una mujer muy perfecta puede significar un punto de comparación en donde el hombre se siente físicamente inferior. Y también, una mujer físicamente ideal, podría significar una postura de compendia entre otros hombres que se le acerquen.

El caso de la mujer musculosa es un ejemplo claro de los patrones culturales dominantes en la muestra. La presencia de músculos en el cuerpo femenino se considera uno de los esquemas de género más representativos de ambas muestras. Así como se muestra en el capítulo dos, culturalmente la mujer no debe practicar pesas o ejercicios que exageren su figura. En el caso de la población masculina, la mujer con musculatura prominente es rechazada, ya que ha perdido sus “líneas femeninas”. A este respecto, uno de los testimonios de la muestra lo ilustra perfectamente, “es cuando se les marca la cintura, y la cadera que sea un poquito más grande, y que los hombros estén más delgados, así como finos” (Julio, comunicación personal, 2006).

Según las preferencias culturales de la imagen de la mujer, tanto la población masculina como la femenina, opinaron que al hacer músculos la mujer perdía su feminidad, al mismo tiempo, que se perdían las características propias de su naturaleza. En la muestra A, por ejemplo, la mujer con músculos pronunciados podía ser “fit” por considerarse un cuerpo que no tenía grasa, pero físicamente era parecida al hombre, y por lo tanto, “demasiado músculo en una mujer no va” (Dinno, comunicación personal, 2006). En la muestra B, culturalmente el músculo también era un aspecto netamente masculino. Culturalmente, el músculo se convierte entonces en una símbolo de la virilidad, propio de

los varones. La visión de la muestra aportó datos específicos, en donde se describieron cualidades de la forma física del cuerpo femenino, que se consideraban de vital importancia para distinguirse del hombre dentro de su especie. “El hombre se ve bonito si tiene músculo, porque eso nos diferencia, en cambio la mujer, si tiene mucho (músculo) pierde la figura” (Danna, comunicación personal, 2006). Culturalmente, la forma del cuerpo se convertía en un emblema para destacar diferencias de género, por lo tanto, una mujer fisicoculturista resultaba un ejemplo de admiración por su disciplina, mas no un ideal de belleza. Los aspectos femeninos que se destacaron fueron, “busto, cinturita, piernas y caderas formadas, esa es la diferencia de la mujer y el hombre, es por eso más atractivo un cuerpo curvilíneo” (Deimy, comunicación personal, 2006).

Esta presión social y cultural hacia la apariencia física de la mujer se manifestó en ambos casos, en donde las mujeres se expresaron en una posición de inconveniencia, “la mujer siempre tenemos muchas desventajas, aunque digan que no, somos las más criticadas, no es lo mismo con los hombres, a las mujeres nos dicen “esta vieja gorda”, mientras que de ellos no dicen nada”.

### **C. Un “trabajo” de tiempo completo**

Los resultados de esta investigación expusieron la perspectiva cultural de la población hacia el gimnasio y el ejercicio, en donde éstos eran comparados con un “trabajo”. La idea de construir una forma física atlética a través de ejercicios y dietas, fue concebida como una labor ardua, disciplinada, de muchas restricciones sociales y alimenticias, ante las que no todos los entrevistados se mostraron anuentes de cumplir. Este aspecto otorgó a los cuerpos “trabajados”, que tenían músculos resaltados, una forma de valor social agregado; este tipo de imágenes eran resultado de una inversión de tiempo en el gimnasio, dinero en dietas y suplementos, esfuerzo de mucho entrenamiento y de mucha disciplina mental y social para conseguir dicha figura. Culturalmente, para ambas muestras, dicha inversión fue una actitud positiva, con expresiones como “es de admirar una persona que ha hecho ese gran esfuerzo con tanta disciplina” (Bobby, comunicación personal, 2006).

Sin embargo, esta percepción tuvo sus divergencias. A la vez que estas figuras se consideraban admirables, también generaron rechazo en ambos géneros. Tanto hombres como mujeres, afirmaron que cuerpos contruidos con músculos eran fuera de lo conocido como “normal”, que eran figuras dignas de contemplación, de apariencia “escultural”, sin embargo, en la mayoría de los casos, la muestra manifestó algún tipo de rechazo. Culturalmente, estos retratos (M) fueron identificados con fisicoculturismo, a los que se asociaron conductas de extremo egocentrismo, narcisismo y vanidad. El fisicoculturista guatemalteco, fue calificado de raro e inadaptado, por su actitud exageradamente preocupada ante su apariencia y forma física, “(los fisicoculturistas) son demasiada perfección, me da la impresión de vanidad, son obsesivos, han desperdiciado la felicidad por verse así” (Barbie, comunicación personal, 2006).

Estas figuras fueron también calificadas dentro del esquema del “exceso” en el tamaño corporal, y representaron una imagen exageradamente extrema, lejos del tipo de cuerpo ideal deseado y culturalmente aceptado. Al referirse a la figura M2, la cual se consideró por la totalidad de informantes como la imagen más exagerada, Goofy, una de las entrevistadas de la muestra B, afirmó que un cuerpo así de musculoso le provocaba mucha admiración, pero no lo elegiría como pareja, “para mi novio no, me sentiría mal porque está muy fuerte y yo bajita (pequeña de estatura)”. Aquí, los músculos definidos, proponen un modelo muy alto de perfección, sin embargo, fueron percibidos como un estilo de vida no productiva, “pierden el tiempo solo en su cuerpo, su vida es artificial, y muy química” (James, comunicación personal, 2006).

Con relación a estas figuras, hubo una censura de las muestras, que denunciaron el uso de sustancias químicas<sup>67</sup> (esteroides anabólicos) para obtener esos cuerpos musculosos. Esta fue otra de las conductas, que culturalmente fue motivo de rechazo entre las muestras, “se debe inyectar algo para estar así, no es natural” (Ruby, comunicación personal, 2006).

---

<sup>67</sup> Para la población de los fisicoculturistas nacionales como internacionales, el tema de las sustancias químicas así como de los suplementos es considerado como un aspecto “normal” y forma parte importante de su rendimiento. A la hora de un entrenamiento, o bien luego de alguna competencia, este tópico es de vital importancia para los practicantes, saber qué compuesto vitamínico, o bien, que otros productos consumieron los demás competidores se aborda dentro de conversaciones triviales.

Si bien los cuerpos musculosos obtuvieron crítica, hay un modelo de cuerpo masculino que se convirtió en un ícono de belleza y aceptación para la totalidad de la muestra, A y B. El cuerpo atlético, representado por M1, fue el prototipo ideal para la mayoría de respuestas, tanto como pareja, así como la estructura corporal más aceptada, tanto por hombres como mujeres. De todos los resultados, M1 fue la imagen más exitosa, positiva, accesible, y en general, la que trascendió niveles socioeconómicos, de edad y de género. Inclusive, al preguntarse a los informantes cuál era la imagen de belleza masculina, las respuestas asociaron a este modelo M1 con varios nombres, como Brad Pitt o Mathew McConeghy, (artistas populares del cine hollywoodense). A pesar de la crítica anterior hacia los cuerpos musculosos, se demostró que el modelo de cuerpo atlético para los hombres era el más atractivo. Mientras los fisicoculturistas fueron percibidos como egocentristas e inadaptados socialmente, M1 fue el modelo de la moderación. Esta característica llamó la atención de la mayoría de informantes, ya que afirmaron que “todo es mejor con mesura, en un equilibrio, una cosa es levantar pesas y otra es hacerlo como deporte (físico culturismo)” (Fausto, comunicación personal, 2006). La buena aceptación que obtuvo M1, es que se percibió como un cuerpo “término medio”, lo cual se refiere a una figura que no se va a los extremos, “ni tan flaco ni tan gordo, es el equilibrio del cuerpo ideal, hace ejercicio pero no idolatra su cuerpo” (Fabio, comunicación personal, 2006).

Con relación a este aspecto, un cuerpo físicamente “en forma” se tradujo en otras facetas individuales y sociales de la gran mayoría de informantes. Asistir a un gimnasio para lograr un cuerpo firme y muscularmente tonificado, fue un factor importante para el éxito personal de una gran parte de la muestra. Tanto hombres y mujeres dijeron sentirse más seguros al ver su cuerpo más “definido” muscularmente. “El ejercicio te hace sentir bien, saber que físicamente has mejorado, te ves en el espejo y ya no tienes esa llantita<sup>68</sup>, eso te da seguridad”, expresó Bobby, un informante de la muestra A. Por lo tanto, la forma física del cuerpo se convierte en un vehículo de expresión social e individual (Gremillion, 2005:5), en donde una mejor condición física supone mayor seguridad personal, que implica mejores relaciones sociales y de grupo.

---

<sup>68</sup> Llanta: una protuberancia en el abdomen, generalmente constituida de grasa.

A pesar que en ambas muestras, el objetivo primordial de asistir al gimnasio fue adelgazar, la forma y el tamaño del cuerpo presentaron diferencias culturales en cada muestra (A y B). Para la muestra A, la apariencia “fit” resultó ser una forma “sexual de presentación” ante su grupo cultural. A este respecto, el modelo de cuerpo ideal para ambos géneros, se acercó mucho más al paradigma de un cuerpo más delgado. Es “más sexy”, una figura “en forma” es más atractiva, “entre más delgada es mejor”, dijeron los informantes.

Mientras que para la muestra B, el grosor de las formas físicas se constituyó como un rasgo más aplaudido. En este caso, muchos de los informantes percibieron las formas voluptuosas más atractivas, los contornos de la figura femenina fueron un ejemplo. Las imágenes que para la muestra A se describieron como “gordas”, para la muestra B, fueron las más llamativas y aceptadas como ideales. El caso del N1 fue un ejemplo, cuando esta figura fue nombrada por hombres y mujeres de la muestra B como el ideal, para la muestra A, ésta fue considerada “fuera de forma”. A la inversa, la imagen ideal de la muestra A, siendo ésta I2, fue considerada muy delgada para la muestra B, en relación a su volumen corporal en general.

#### **D. El juicio a la cintura: rasgos sociales del cuerpo ideal**

Definir el cuerpo ideal en ambas muestras fue una tarea extensa, debido a la diversidad de aspectos mencionados por los entrevistados al preguntarles su definición del cuerpo ideal. Las explicaciones al respecto abarcaron cuestiones generales, como la firmeza de los músculos, la apariencia atlética del cuerpo. También, las respuestas destacaron los mínimos detalles, describiendo que para un cuerpo ideal había que reunir características específicas de cada parte del cuerpo, como el contorno perfecto de caderas, brazos, espalda, pecho, etc. Sin embargo, la mayoría de las respuestas convergen en tres características que definen la estética ideal del cuerpo: la apariencia de la piel, la proporción y la cintura.

- **La piel** . Ésta se consideró un índice importante para determinar la belleza corporal, incluso se consideró un marcador de la edad de la persona. Mientras una piel firme, lozana, y sin manchas, era símbolo de juventud, las arrugas y su textura flácida eran muestra de vejez. En ambas muestras (A y B), verse joven fue sinónimo de atractivo, por lo tanto, según los estandares culturales, una piel que se rinde ante la gravedad, a los embarazos, y a la vida sedentaria, se considera que pierde aceptación y agrado de los demás. Como lo afirma una de las alumnas del gimnasio B, “un cuerpo feo es cuando está aguado, que camina y parece gelatina, es desagradable ver una persona así” (Sully, comunicación personal, 2006).

La relación entre la textura de la piel y la edad se manifestó en la descripción particular de las imágenes utilizadas, en donde varias de las figuras descritas como flácidas fueron al mismo tiempo catalogadas como ancianas, o ya de avanzada edad, al referirse a la categoría D, varios informantes dijeron que su cuerpo era como “viejo”, por la falta de firmeza en la piel. El caso de la mujer fue más específico, culturalmente la juventud en la mujer es más importante que para los hombres, dado que las féminas pierden más su atractivo al envejecer. Un informante de 48 años, afirmó que “los años no perdonan el cuerpo de una mujer, a una de 18 años Dios la bendice físicamente, y no se puede comparar con una de 40”.

A pesar que la cultura de juventud presiona a la mujer a quitarse los años, con tal de seguir siendo atractiva, algunas conductas a favor de corregir los defectos de la vejez fueron culturalmente censurados, como es el caso de los procedimientos de cirugía estética, practicados por una buena parte de las mujeres de la población A. Una de las cirugías más practicadas en el gimnasio A fue la de aumento de busto, para lo que Danna, de 45 años, alumna de este gimnasio, expresó su desaprobación, “son mujeres “operadas”, para qué les sirve hacerse el busto, si el cuerpo envejece parejo (en todas partes), la gravedad pega en todos lados, y nos llega tarde o temprano. Entonces, tenés el estómago operado, pero todo lo demás te cuelga porque todo se va cayendo igual, desde las arrugas, los cachetes y las llantas, yo digo a quién quieren engañar”.

El matrimonio marca un punto crucial en las definiciones de belleza y la importancia de verse atractivo. Hombres y mujeres de ambas muestras coincidieron en que la mujer casada debía de esforzarse para mantenerse delgada, bien vestida y bien maquillada. En ambas muestras A y B, la mujer casada era vista como “abandonada” en su apariencia física. Como lo expresó Fausto, un hombre de 53 años que ha practicado deporte intensamente por más de una década, se refirió a que la mujer cuando se casa atraviesa un proceso difícil en muchos aspectos, que la predisponen a descuidar su atractivo, “así pasa cuando la mujer se casa, allí es cuando las mujeres se descuidan, ya dejan de cuidar su apariencia ya no se arreglan, por todo, por los hijos, los problemas con el marido, por el estrés de mantener cuidando a la familia”.

En el caso de las opiniones femeninas al respecto, tanto en las muestras A como en las B, varias mujeres se expresaron víctimas de los celos del esposo, “mi esposo no sabe que vengo al gimnasio, por el machismo se pondría celoso”, o como lo admitió Barbie, una mujer de 38 años, casada con un empresario adinerado, miembro del gimnasio A, “tengo un marido muy celoso, que sólo me deja venir al gimnasio a entrenar al espacio de las mujeres, donde no se acercan los hombres a preguntarles algo o a hablarles”.

La presión social para que la mujer casada se vea atractiva es producto de su posición de desventaja ante el ojo crítico de la misma población femenina, una mujer casada que se “descuida” en su cuerpo, se arriesga a perder su marido, al competir con otras mujeres más jóvenes o más bellas. Danna explicó la forma en que esta dinámica de competencia por el atractivo funciona en el gimnasio A, “si tienes un marido guapo, vos tenés que estar chula (atractiva), talvez no tanto por el marido mismo sino por las mujeres que te van a ver con él, es verse bien no sólo para gustarle a él, sino por lo que dicen los demás”. Dora, una informante casada afirmó que a su esposo le gustaba mantenerse en buena forma física, razón que le obligaba a venir al gimnasio, “más si somos casadas porque lo que es a mi esposo no le gustaría verme gorda, porque a uno le gusta verse bien para que la demás gente no hagan comentarios”.

- **La proporción.** Otra de las características comunes para definir la forma ideal del cuerpo fue el balance entre las diferentes partes del cuerpo. Ambas muestras coincidieron en la definición de la proporción como aspecto primordial a la hora de establecer un estándar de belleza corporal. A este respecto, según la investigación documental, existe un paradigma establecido para determinar la forma proporcionada, como un rasgo de perfección corporal. Este patrón de forma física, presente en ambas muestras A y B, se constituyó en varios aspectos. Un cuerpo proporcionado responde a un canon entre el tamaño de los hombros en relación con el de la cadera.

Para la mujer, los hombros y la cadera deben tener la misma amplitud, mientras para el hombre, el ancho de los hombros debe de ser mayor al de la cadera. Este paradigma de proporción física responde a los esquemas de calificación dentro del físico culturismo moderno, como lo describe una nota dentro de uno de los diarios de circulación nacional en la década de los 1960. En este reportaje se publicó un nuevo estatuto físico para medir la simetría de los cuerpos de competencia en el físico culturismo. Este sistema se basó en la teoría de que el cuerpo se divide siete veces y media en proporción a su propia cabeza.

De esta medida, se estableció que dos cabezas de ancho de hombro a hombro; cabeza y media para la cintura y cabeza y media para las caderas. Este documento ofrece un testimonio de cómo el ideal de estas medidas influyeron en las décadas posteriores en la sociedad guatemalteca, “se trata de evitar que los cuerpos deformes causen impresión diferente ante los jueces, porque hay cajas torácicos voluminosas de atletas con las piernas exageradamente cortas, y la proporción tiene que revelar este defecto”, expresó Carlos Brenner, conocido físico culturista guatemalteco (*Flash de Hoy*, Guatemala, 8 de enero de 1961, Pág. 11).

En la muestra, dichos parámetros surgieron en las respuestas, como se ilustra en los siguientes testimonios, en donde el cuerpo era estético cuando además de tener todos los músculos trabajados, tenía que haber una buena proporción de las partes del cuerpo. Un cuerpo proporcionado fue sinónimo de “en forma”, al haber un balance entre la parte

superior del cuerpo en relación a la inferior, expresado como “para mí la espalda y los hombros deben ser más grandes que la cintura” (Keanu, comunicación personal, 2006).

- **El valor del estómago.** La parte media o el estómago fue un rasgo primordial dentro del esquema corporal en todo sentido. El abdomen y la cintura se convierten en un elemento visual determinante para cada grupo social A y B. En ambas muestras el aspecto del abdomen fue un elemento que destacaba entre otras partes del cuerpo, como lo afirmó Mario, un aficionado a las pesas por varias décadas, “se puede tener buenas piernas, buen trabajo de brazos, buena espalda, pero si descuida la parte media, nadie le va a dar mérito por el resto”. Hay un valor agregado que culturalmente se otorga a las personas que tienen el estómago pequeño, y es que se manifiesta a través de estas reacciones, “clasifiqué a las imágenes (de la muestra) por la parte del abdomen, es de las mejores medidas para ver si una persona esta gorda o no” (Julio, comunicación personal, 2006).

Para la población en general que participó en la muestra, la condición “en forma” se manifestaba en la apariencia del abdomen, en especial, cuando éste se lograba definir muscularmente. Este rasgo resultó uno de los aspectos importantes en el cuerpo ideal de ambos géneros, muchos informantes admitieron que para ellos tener “marcados los cuadrillos<sup>69</sup> del abdomen” era uno de sus sueños y anhelos. La importancia de esta parte del cuerpo es vital para definir la proporción, ya que es el punto de partida para establecer la simetría del cuerpo, entre más delgada la cintura, más atractivo era el cuerpo.

---

<sup>69</sup> Término que se refiere a la apariencia de los músculos definidos del abdomen. También se le menciona como “estómago de lavadero” o incluso, el término en inglés, “six pack”, o paquete de seis, por la forma anatómica y muscular del recto abdominal. El tener “marcados los cuadrillos” era símbolo de belleza y salud.

## V. CONCLUSIONES

A partir del siglo XIX, el interés de la sociedad occidental hacia la forma, el tamaño y la apariencia del cuerpo, adquirió valor social, como resultado de cambios históricos, políticos y económicos. La importancia del cuidado del cuerpo y la salud pasaron a ser elementos determinantes dentro del esquema de valores para la sociedad occidental de finales del siglo XX. De esta manera, la imagen del cuerpo en el mundo occidental se tradujo en un producto más de la cultura capitalista, protagonizando campañas publicitarias, películas de Hollywood, pasarelas de moda, etc. Este ideal del cuerpo “occidental” representado por imágenes estilizadas, cuerpos atléticos de características anglosajonas, fue sinónimo de prestigio social y éxito personal en la sociedad estadounidense y europea de la época.

Estas tendencias hacia la importancia del cuerpo, como parte de la presentación social y cultural del individuo, tuvieron un impacto rotundo en las sociedades “no occidentales” alrededor del mundo, en donde una parte de estos valores fueron símbolo de modernismo y se absorbieron dentro de los esquemas ideales de la belleza, la salud, la aceptación y el prestigio social.

En Guatemala, el proceso cultural a favor del ejercicio es relativamente reciente, como lo afirman los datos históricos, su trayectoria apenas cumple cien años y su desarrollo ha estado relacionado con aspectos políticos, económicos y sociales a lo largo del siglo XX. Desde sus inicios, la práctica del deporte se ha constituido como un factor de cambio social y cultural dentro de la sociedad urbana capitalina, resultado de la evolución constante entre los valores “tradicionales” y las influencias “occidentales”. Esta dinámica de cambio y evolución se ha manifestado en las actitudes y en la percepción de la imagen ideal del cuerpo, así como en las relaciones entre los géneros.

El desarrollo de los deportes define la sociedad de la ciudad capital a lo largo del siglo XX. Los resultados definen el desarrollo del deporte moderno como un fenómeno

vinculado a las clases sociales. Un buen ejemplo está en el proceso de popularización de los deportes, como el fútbol. El fenómeno del balompié surgió a partir de la iniciativa de clases sociales altas, sin embargo, su carácter exclusivo de grupos minoritarios duró poco tiempo, ya que a pocos años de iniciarse, era un deporte popular, practicado por multitudes a lo largo y ancho de la República.

Por el contrario, el interés por la práctica de las pesas y el fisicoculturismo llevó un proceso contrario. Como lo revelan los resultados históricos, el fenómeno de los gimnasios y el interés por la apariencia física, tuvo su origen dentro de sectores sociales medios y bajos, en donde los primeros practicantes del deporte de las pesas fueron aficionados al fisicoculturismo. A pesar de sus raíces populares, el fenómeno de los gimnasios pasó a ser parte de los segmentos sociales altos, como una forma de expresión e interpretación de los valores sociales y culturales propios de las clases privilegiadas.

En los últimos veinte años, la industria de los gimnasios ha ido creciendo en número de centros de entrenamiento alrededor del área metropolitana, y ha reclutado una gran cantidad de miembros, pertenecientes a distintos sectores socioeconómicos de la ciudad capital. El gimnasio se ha convertido, entonces, en un escenario para la construcción no sólo física, sino ideológica, en donde el cuerpo adquiere valores según su forma y tamaño. Cada gimnasio se constituye como una pequeña comunidad social, en donde sus miembros luchan por pertenecer, además que, sostienen redes de interacción social y cultural.

Dentro de este microcosmos, el cuerpo y la apariencia física se convierten en un símbolo de una mezcla de valores culturales, los “tradicionales” y los “occidentales”. Con relación al valor de la imagen corporal, el estudio revela que existe una presencia indiscutible de influencias estadounidenses y europeas, que han introducido modelos de imágenes importadas hacia Guatemala, que indirecta y directamente han sido integrados como símbolos de belleza y salud dentro de la cultura local.

Dentro del universo de resultados de la investigación, existe una tendencia predominante en ambas muestras hacia la imagen del cuerpo como significado social. En

ambas poblaciones, se demuestra que muchos de los valores culturales están determinados por la apariencia y la figura, en especial, en relación a su tamaño y a su forma. El cuerpo se convierte en una carta de presentación social y cultural para la población, en donde, sus características, y el grado de similitud con los patrones de figura ideales, determinan la aceptación y la adaptación cultural dentro de los círculos sociales.

Para cada muestra, se encontraron patrones ideales de cuerpo distintos. En el caso de la muestra A, un segmento social exclusivo y económicamente acomodado, los ideales de belleza mostraron valores controversiales. Se identificó una tendencia a favor de la delgadez, de la figura atlética y del cuerpo en forma. Sin embargo, estas influencias del ideal del cuerpo “occidental” de lo que debe ser bello, y saludable, contrastaron con las corrientes “tradicionales”. Mientras existían patrones ideales hacia el modelo norteamericano de belleza y salud, en los que se valora el cuerpo delgado y estilizado, las imágenes más “perfectas” provocaron controversia. Esta muestra A, mostró preferencias visuales hacia los cuerpos delgados, magros y musculosos, sin embargo paralelamente, los resultados subrayaron las preferencias sociales hacia los cuerpos más gruesos, redondos y voluptuosos. Los cuerpos demasiado “en forma” eran atractivos para admirar, pero no para socializar.

En la muestra B, el proceso presentó rasgos particulares. Como un sector de población asalariada y económicamente menos favorecida, las tendencias hacia el modelo occidental contrastó con los valores culturales locales. Los resultados de esta muestra apuntaron hacia una mayor preferencia por el cuerpo grueso, en donde el volumen de las formas físicas se consideró el atractivo primordial, tanto en cuerpos femeninos como masculinos. El grosor y tamaño corporal se asociaron con abundancia, bienestar y prestigio social, mientras que la delgadez fue sinónimo de patología, carencia y debilidad emocional.

Otra de las diferencias se determinó en el concepto del “cuerpo en forma”. El mismo término ofreció definición distinta para la muestra A y B. En el caso de A, estar en forma se usó en su término en inglés “fit” y se describió como la apariencia de músculos definidos y poca cantidad de grasa en el cuerpo. “Estar fit” fue la medida de belleza y salud

representada a través de los modelos “occidentales” del cuerpo atlético. Este vocablo, formó parte del lenguaje coloquial de sus miembros, y se determinó como la expresión máxima de la estética corporal y del prestigio social dentro del gimnasio.

Para la muestra B, el término “en forma” fue el utilizado, para describir la armonía de las formas corporales, de acuerdo a los principios de proporción y simetría propios del esquema estético popular. “Estar en forma” resultó ser una condición corporal representada por el tamaño y el volumen tanto en cuerpos femeninos como masculinos. Mientras en la muestra A, el cuerpo grueso es símbolo de gula, para la población B, el grosor significó un valor más positivo que negativo, asociado a la abundancia y el bienestar.

En cuanto a los cuerpos musculosos, los valores culturales de ambas muestras mostraron rechazo y marginación. Existe una tendencia definida en la totalidad de la muestra, que descalifica la exageración de los músculos, en hombres y en mujeres. Por un lado, en la población B, hubo algunos adeptos a los músculos grandes ya que el volumen muscular era representativo de virilidad, fuerza y control. Sin embargo, la mayoría de la muestra se mostró en contra de esta imagen musculosa aduciendo miedo o hasta fobia. Por el otro, la muestra A, estuvo más renuente a aceptar los músculos exagerados, ya que éstos significaban complejo social, vanidad, o bien, egocentrismo.

Si bien, las figuras con musculatura prominente fueron motivo de crítica y desaprobación, ambas muestras definieron la salud a través de los músculos. Un cuerpo saludable se medía en función de la presencia de masa muscular. Los músculos se convirtieron en un termómetro para evaluar los aspectos de salud de las poblaciones, siendo un símbolo de alimentación saludable y conductas restringidas de comidas, bebidas y vicios. Esta actitud responde, en parte, a las campañas a favor de la salud y la condición física a través de los medios de comunicación masiva, que promueven la imagen “libre de grasa”, como el cuerpo más saludable y menos propenso a sufrir enfermedades cardiovasculares.

En conclusión, los resultados de la muestra ofrecieron diferencias en relación a la valoración social del cuerpo, sin embargo, éstas no fueron tan divergentes como la hipótesis lo esperaba. Estos resultados revelan que muchos de los principios culturales “tradicionales” están presentes tanto en los sectores económicamente altos, así como en los bajos, y se combinan con la influencia de imágenes “occidentales”. Este aspecto, se refleja en la relación entre mujer y deporte. Los resultados muestran cómo el ejercicio ha sido una esfera masculina, en donde la participación de la mujer no ha sido culturalmente aceptada. Dentro de este contexto de género y actividad física, la mujer sigue siendo un símbolo asociado a las actividades menos pesadas, menos fuertes, en donde su cuerpo debe reflejar redondez, de caderas y pechos.

El caso del hombre es el opuesto, su naturaleza se concibe fuerte, grande y musculosa, es quien levanta más pesos, y quien define su virilidad entre más músculos desarrolle en su cuerpo. Esta diferenciación cultural de las formas femeninas y masculinas del cuerpo se relaciona con el significado cultural primario, en donde la mujer se asocia con la fertilidad y con la función de proveedora de alimento, y el hombre con la guerra y la cacería (Wolf, 1991: 231).

En general, la interpretación de los resultados manifiesta una influencia “occidental” de los conceptos de salud, proporción, y belleza ideal que traspasa las barreras de clase social de la población. Este repertorio de valores culturales transmitidos a través de los últimos cien años, han influido en los cambios estructurales de la sociedad urbana guatemalteca. El cuerpo y su forma se convierten en protagonistas dentro del proceso de globalización actual y son parte de una dinámica social que se construye dentro del contexto histórico, social y político de la sociedad urbana guatemalteca de la actualidad.

## VI. BIBLIOGRAFÍA

Barnard, A. and J. Spencer. 1996. *Encyclopedia of Social and Cultural Anthropology*. Londres: Routledge Press.

Bernard, R. 2002. *Research Methods in Anthropology: qualitative and quantitative approaches*, 3<sup>rd</sup> ed. Walnut Creek: Altamira Press.

Bolin, A. 1998. «Muscularity and Femininity: Women Bodybuilders and women's Bodies in cultural-historical context». En *Fitness as Cultural Phenomenon*, de Karin E.A. Volkwein, ed. Münster, Waxmann. Págs. 187-212.

Douglas, M. 1970. *Natural Symbols: Explorations in Cosmology*, Londres, Cresset Press.

Gergen, K.J. 1985. «The social constructionist movement in modern psychology». *American Psychologist*, 40 (3): 226-275.

Grieb, Kenneth, J. 1997. «El Gobierno de Jorge Ubico». En *Historia General de Guatemala*, de J. Daniel Contreras, Tomo 5: Época Contemporánea:1848-1944. Guatemala AAP: FUCUDE. págs: 43-60.

Guzmán, G., J. Antonio, 1953. *Guatemala Deportiva*, Guatemala: Tipografía Nacional.

Foucault, M. 1983. «The subject and power», En *Beyond structuralism and hermeneutics*, de H. Drefuss & P. Rabinow (Eds.), Chicago, Chicago University Press. Págs. 34-67.

Heywood, Leslie. 1998. *Bodymakers, A Cultural Anatomy of Women's Body Building*. New Jersey, Rutgers University Press.

Klein, A. 1998. “¿Form following function?- the dysfunctional world of Elite Bodybuilders”. En *Fitness as Cultural Phenomenon* de Karin A.E. Volkwein, ed. Münster, Waxman. Págs. 169-186.

Lee, Francisco. 2003. *Política y Deporte. Análisis histórico de la Organización y Legislación del Deporte en Guatemala*. Guatemala, Tipografía Nacional.

McConatha, J. 1998. «Contours of self through the body». En *Fitness as Cultural Phenomenon* de Karin A.E. Volkwein, ed. Münster, Waxmann. Págs. 151-168.

McGehee, Richard V. 1997. «Nacimiento y Desarrollo inicial del Deporte Moderno». En *Historia General de Guatemala*, de J. Daniel Contreras, Tomo 5 : Época Contemporánea: 1898-1944. Guatemala: AAP, FUCUDE. Págs. 349-356.

McGehee, Richard V. 1994. «Revolution, Democracy, and Sport: the Guatemalan “Olympics of 1950”». *OLYMPIKA: The Internacional Journal of Olympic Studies*, III, págs. 49-81.

Penz, O. 1998. «Fit for the looks: Heavenly bodies». En *Fitness as Cultural Phenomenon* de Karin A.E. Volkwein, ed. Münster, Waxmann. Págs. 33-54.

Park, J. Roberta. 1994. «A Decade of the Body: Researching and Writing About The History of Health, Fitness, Exercise and Sport, 1983-1993». *Journal of Sport History*, 21, (1). Págs. 59-82

Park, J. Roberta. 1991. «Physiology and Anatomy are Destiny!?: Brains, Bodies and Exercise in Nineteenth Century American Thought». *Journal of Sport History*, 18, (1). Págs. 31-63.

Park, J. Roberta. 2000. «Cells or Soaring, Historical Reflections on “Visions” of the Body, Athletics, and Modern Olympism». *OLYMPIKA: The International Journal of Olympic Studies*, IX. Págs. 1-24.

Parkman, Francis. 1879. «The Woman Question». *North American Review*, 129, (275). Págs. 303-322.

Ritenbaugh, C. 1982. «Obesity as a culture-bound syndrome». *Culture, Medicine and Psychiatry*, 6. págs. 347-361.

Sage, G. 1998. «The political economy of fitness in the United States». En *Fitness as Cultural Phenomenon*, de Karin E.A. Volkwein, ed. Münster, Waxmann. Págs. 111-130.

Spielvogel, L. 2003. *Working Out in Japan: Shaping the female body in Tokio Fitness Clubs*. Durham, NC, Duke University Press.

Todd, J. 1992. «The classical ideal and its impact on the search for suitable exercise: 1774-1830». *Iron Game History*, Noviembre 2, (4). Austin, University of Texas. Págs. 6-16.

Todd, J. 1993, «Strength is health: George Barker Windship and the first American Weight training Boom». *Iron Game History*, Septiembre 3, (1). Austin, University of Texas. Págs. 3-14.

Volkwein, Karin. 1998. *Fitness as a Cultural Phenomena*, (ed.) Münster, Waxmann.

Wolf, N. 1991. *The Beauty Myth*. New York, NY, 116 Doubleday

# APÉNDICES

## DISEÑO DEL INSTRUMENTO

Código de boleta # \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_ Lugar y hora: \_\_\_\_\_

### Guía de entrevista

#### I. Datos generales del entrevistado

A. Sexo: \_\_\_\_\_

B. Edad: \_\_\_\_\_

C. Nombre: \_\_\_\_\_

D. Tiempo de asistir al gimnasio: \_\_\_\_\_

E. Zona de residencia: \_\_\_\_\_

F. Tiempo de residir allí: \_\_\_\_\_

Observaciones del entrevistador \_\_\_\_\_

---

#### ETAPA 1

Por favor ordene las imágenes en grupos, según su propio criterio. No hay límite de grupos. (3-4 minutos)

1. ¿Cuántos grupos hizo?
2. Póngale un nombre a cada grupo y explique el por qué.

NOMBRE DE GRUPO	NOMBRE DE IMÁGENES	OBSERVACIONES


**ETAPA 2**

Ordene las imágenes en dos grupos, gordos y delgados. (3 MIN)

Observaciones del entrevistador: \_\_\_\_\_

---



---

3. De cada imagen gorda, dele un calificativo.
4. De cada imagen delgada, dele un calificativo.

GORDOS (tipos)	OBSERVACIÓN	DELGADOS (tipos)	OBSERVACIÓN


5. ¿Qué piensa de la gente gorda?
6. ¿Qué piensa de la gente delgada?
7. ¿Cómo quién de ellos se quisiera ver?/¿Quién de ellos quisiera ser?
8. ¿A quién de ellos (ellas) le gustaría como su novio (novia), esposo (esposa)?
9. Si alguna de estas personas se mudara a su vecindario/colonia/condominio, ¿Quién destacaría más de manera positiva? ¿Y negativa?

### **ETAPA 3.**

A. Ordene las imágenes en dos grupos, lo Bonito y lo Feo. (2 MIN)

10. ¿Cómo debe verse una persona bonita?/¿Cómo son los cuerpos bonitos?
11. ¿Cómo se ve una persona fea? / ¿Cómo se ve un cuerpo feo?






12. ¿Cómo debe verse una persona SANA/¿Cómo son los cuerpos SANOS?

13. Usted viene al gimnasio para:

- a) Estar sano/a
- b) Adelgazar
- c) engordar
- d) socializar
- e) estar a la moda
- f) hacer músculos

14. ¿Por qué cree que las mujeres vienen al gimnasio?

15. ¿Por qué cree que los hombres vienen al gimnasio?

## AFICHE

**CERTIFICACIONES**

**PERSONAL TRAINER (US\$ 297.00) (15 CEUs) 8, 9 y 10 de Septiembre | de 8:30a.m. a 5:30p.m.**  
 Curso de 3 días que incluye conferencias y demostraciones prácticas, exámenes teóricos y examen práctico para adquirir la certificación. El plan de estudios incluye la fisiología del ejercicio, kinesiólogía, biomecánica y la prevención de lesiones.  
 Los criterios siguientes son incluidos:

- Procedimientos para evaluar la condición física : fuerza y resistencia muscular, flexibilidad, composición corporal, resistencia cardiorespiratoria.
- Obesidad, nutrición y control de peso
- Población especial y consideraciones médicas especiales
- Habilidades para escuchar, dirigir y motivar

Se recomienda registro temprano y autoestudio del manual y la guía antes del curso.

**STEP (US\$ 198.00) (10 CEUs) 9 y 10 de Septiembre | de 8:30a.m. a 5:30p.m.**  
 Curso de 2 días que incluye lecturas y demostraciones prácticas, examen teórico y examen práctico. El curso repasa el formato de clase, contar acertadamente, transiciones suaves, coreografía creativa y la utilización eficaz de la música. Proporciona entrenamiento y preparación, prácticos y convenientes, para los exámenes de Certificación de Step. Incluye estudio de fisiología, biomecánica y prevención de lesiones.

**ENTREVISTA (TRANSCRIPCIÓN COMPLETA)****MUESTRA “A”****BOLETA NO. 6****NOMBRE. JAVIER (pseudónimo)****FECHA: 310806****HORA: 9.30 PM**

¿Ésta es grabadora? Ah ...qué divina su grabadora, es toda digital. Con vos no se puede decir muchas mentiras que todo queda grabado. Yo soy hombre de rápidas respuestas.

SEXO: M

EDAD: ¿tu edad? 17, no en serio....17 ¿cuántos años crees que tengo yo? Tengo 47

TIEMPO DE ASISTIR AL GIMNASIO: mi cielo, toda mi vida. A este gimnasio unos 5 años. Yo empecé en el Francés martín, cuando todavía estaba en la 20 calle. Así que fácil tengo unos 20 años de ir al gim

ZONA: zona 14.

TIEMPO DE RESIDIR: unos 10 años.

***R. Vamos a empezar.***

J. Bueno que se ve que sos medio esotérica, sólo porque sé que sos saludable, porque si no diría que fumás marihuana.

***¿Por qué?***

Pues porque sos así toda rara, aquí jugando cartas... el otro día te vi haciendo yoga, qué más....

OBSERVACIONES: es casado, usa un pants largo y una camiseta floja. Usa celular inalámbrico para entrenar, y durante la entrevista mantuvo su aparato manual, a la vista. También usa reproductor de música mientras entrena. Trabaja en una empresa como gerente. Llega en auto al gimnasio, sus hijos estaban en el bar de enfrente del gimnasio mientras el contestaba las preguntas.

***Necesito que hagas grupos, bajo el criterio personal de qué va con qué.***

J. Ah...en parejitas, el gordo con la gorda. ...fornidos con fornidos...así como las parejitas que se van a atraer...

Los mamados con las mamadas, ....hay me regalás aunque sea un lápiz después de contestar esto, por lo menos, ....

Lo no muy mamados con las mamacitas, ....aquí faltan niñas, huy esta pobre está bulímica A2,

ETAPA 1

***Con base a qué hiciste los grupos...***

J: Con base a la simetría de los cuerpos. Yo hice grupos de parejas, porque... son dos sexos opuestos, y están en calzoneta, pues me imagino que uno se va por la atracción física.

***¿Cuántos grupos hiciste?***

6 grupos y dos quedaron solteros

El grupo de los fornidos

M2M3, me imagino que...les debe gustar lo que hacen a los dos, cada quien se mantiene en su forma y como dicen, "pareja que hace deporte se mantiene unida." Les debe gustar lo que hacen de deporte. Porque como los dos son fornidos, me imagino que por la parte física se ve que les gusta mantenerse bien y es algo en común entre ellos.

Segundo grupo

Igual, I2 y M1, los atléticos, buen cuerpo esa chava vos....será que tiene 90,60, 90? Pues los puse juntos por una semejanza de gusto entre ellos mismos por el cuerpo, por lo que les puede gustar, esta chava se ve que le gusta mantenerse en forma, talvez no tanto como la M3, pero por allí puede haber algo...

Tercer grupo

I1 y N1 esta chava no se ve tan atlética, pero trata de mantenerse, y talvez a este chavo sí, entonces allí puede haber algo, puede haber alguna atracción por allí

Cuarto grupo

N3 y N2 esta mujer tiene el cuerpo de la JLo. Aquí, pues la chava no está tan grave, y el chavo tampoco, ella sí está hiendo al gimnasio, y éste le mete la casaca de que la va a entrenar... y allí pues puede haber algo.

Quinto grupo

I3 D1, estos mi cielos, obviamente no van al gimnasio ninguno de los dos.

**R: ¿por qué mi cielos?**

J: porque pobrecita, ella talvez está pasando una crisis emocional, entonces se le refleja en lo físico, lo delgado.... y el chavo pues está con ella.

6 grupo A1A2,

estos nada que ver vos.....parecen hermanos....pero ¿qué les habrá pasado...?

ala puchica si puede ser que este no sea bulímico (hombre) pero ella sí, y como tienen un complejo social horrible, los unió la debilidad...

7 grupo

G1G2

estos se comprenden los dos, son un rechazo social los pobres a donde van. entonces se complementan mutuamente...rechazan a los gordos.....no sé si viste un programa en la televisión, de una modelo negra divina que se disfrazó de gorda, de cocha, una modelo negra que se tenía que maquillar como por tres horas para poderse maquillar de gorda, y nadie le daba lugar en el bus, nadie la atendía, sólo por no tener el cuerpo perfecto la rechazaban... y no por ser negra, sino por ser gorda... rechazada en la sociedad americana por el cuerpo perfecto. La atendían mal, y no por su color, sino por ser gorda. En Guatemala, sí está comenzando eso, del rechazo...

**R: y ¿aquí en el gimnasio?**

J: bueno, aquí ni vienen los muy gordos, les da pena venir, les da complejo. Pobrecita esa gente vos.

Los muy gordos se llenan de complejos. Ayer vi cabal en el cable, una anchor woman, la historia de una mujer de esas que dan las noticias que salen siempre en la misma hora, la

habían sacado en una foto pero le habían quitado cuerpo, como 20 libras en las fotos. Con eso de los arreglos por computadora., y el lío fue que los medios gringos, criticaron que cómo era posible que a una anchor woman le hubieran tenido que quitar cuerpo, porque tenía que ser atractiva físicamente, y no por lo que decía, mientras un periodista, no tenía que ser tan importante la figura. Le hicieron una silueta mas delgada, entonces decía la crítica que cómo era posible que a una periodista se le evaluara por su físico y no por lo que decía, que era periodista...pues por su profesión. La crítica era esa. Una chava que le hicieron una silueta así. Le dieron duro al tema vos...me imagino que le hicieron algún su retoque. Es que yo tengo cable las 24 horas, aparte del cable normal.

D2D3, esos dos se pelean, porque no tienen pareja, porque uno le va a quitar a la otra. La ley del animal, la ley de la sobre vivencia. A este D3, este no esta tan hecho desgracia, esta gordito, talvez le puede gustar esta gordita, N3. Y éste mi cielo, D2, talvez le guste alguna de las gorditas, porque las demás están muy mamishcas para él.

Aunque ésta, N3,...este cuerpo me gusta a mi vos. Es el cuerpo latino, delgada, pero con buena pierna. Son mujeres con pierna bien trabajada, como la negra esa que canta, la que se llama Beyonce, vos has visto esas mujeres de pierna gruesa, gruesa pero bonita pero bien trabajada.

## ETAPA 2

***Ahora necesito que pongás los cuerpos en dos grupos, los gordos y los delgados.***

J: la mara de los fit y la mara de los gordos

Bueno, vamos a ver, y en qué conclusiones has llegado con esto, ....que todos los hombres somos iguales, todos los hombres somos unos perros ¿verdad vos?

Es que el hombre es físico, le gusta la proporción, la mujer se va por “este me cae bien o este es buena gente”

### **Gordos y delgados**

Bueno, estos son los cochitos, y todos los demás, estos son los delgados.

G2 la gordita, mi ciela, que querés que te diga...sólo porque es gorda, sólo en lo físico. Bueno, pues qué comentario te puedo dar, que pobrecita, está sufriendo el rechazo de la sociedad. Puede ser que esté enferma, ha de tener su personalidad bastante débil,

No ha de ser muy comprendida por la demás gente, debe ser algo solitaria, enferma, incomprendida, talvez. Rechazada por la sociedad, tiene muchas ansiedades ella misma.

D3 este pues es gordo, pero debe de sentirse bien... está cuadrado, es un poquito gordo pero es una persona segura de sí misma, no le importan las críticas. se ve que hace ejercicio  
***¿Cuál es la diferencia con la G2?***

J: porque la mujer la califican más por la parte física que el hombre. Entonces, la anterior G2, se siente calificada, rechazada, criticada por la sociedad, mas talvez por las propias mujeres mas que por los hombres, porque el hombre dice, “pobrecita” en cambio la mujer, “dice qué cocha, qué huevona”... el hombre aguanta ser un poquito más gordo que la mujer G1 es más o menos el caso de ella, está enfermito también, puede que tenga diabetes. Este pobrecito puede que tenga rechazo social, que sus amistades no muy lo aprecien, problemas de conseguir chava

D2 igual que este, tiene problema de hacer conectes. (con chavas)

Cabalmente, la diferencia entre los dos últimos, es que D3 esta mas normal que el otro, es mas atlético, aunque sea gordo, eso lo ayuda (los músculos)

D2 este cuate ha de ser un nerdo, un dejado...o sea, usa la cabeza, por eso se la pasa trabajando como loco todo el día, por eso le ha de haber salido esa panza, una persona que no le preocupa el aspecto físico, una persona abandonada que tiene otras cualidades y que las reconoce pero está satisfecho con eso.

D3 Ha sido un gordo que ha tenido el carácter para sobreponerse a su gordura, siempre va a ser gordito, porque ya nació gordito, pero en lugar de dejarse ir por el lado débil de que no va a lograrlo (estar en forma) tiene mejor su personalidad, porque aunque sea gordo pero gordo en forma

### **DELGADOS**

Vamos con las mamishkas...qué querés que te diga de las mamitas

M3 ésta... es una mujer ego centrista a morir, sólo vive para ella, para ella y para ella. Es un monstruo de la perfección, tiene mucho criterio, puede ser mas bien una mujer casada por ser mas formal y mas disciplinada, tiene una gran personalidad llena de objetivos y de logros porque para llegar como esta, tuvo que sacrificar mucho para estar donde esta. Es muy disciplinada con ella misma,

I2 esta persona Dios la bendijo, Dios le dio todo, ¿o no? Pueda que ni siquiera haga ejercicio, pueda que Dios la haya hecho así. Puede ser bonita o puede ser pesada, por la posición en que esta parada, así con la piernita, pueda ser una mujer segura de sí misma muy disciplinada sabe lo que quiere. Deplano han de estar todos detrás de ella, por lo que se mira es una persona, que se cuida y que se aprecia a si misma.

N1 esta es una chava segura de sí misma, se mantiene en forma, talvez está un poquito dejada, pero pueda que sea herencia... porque no se le va a quitar (la forma). Una persona agradable por ser medio gordita, pueda caer bien, puede ser muy coqueta. En cambio esta I2, está tan creída de ella misma que no le da tiempo de ser coqueta.. pueda que N1 compense un poquito lo gordita con ser coqueta

N3 el prototipo de la mujer latina, muy coqueta porque tiene mucha curva, está muy segura de ella misma, pueda que aunque sea algo deforme, no le haga mella a su personalidad porque atrae mucho a los hombres. Las curvas atraen mucho a los hombres, ponele un jeans a esto (a las caderas de ella) y atrae mucho. Es lindo ese cuerpo así.

*(pasó una mujer con ese cuerpo a la par de él y comentó: ese cuerpo es divino, tú sabes que la que puso de moda ese cuerpo fue la Jennifer López, porque es galana por detrás, es el tipo latino, tiene mucha cadera, es lindo, mirá como se le mueve el trasero, pero con eso de la JLo, ese trasero se puso de moda)*

A2 estas pobrecitas si por la parte física se ve que están enfermas han pasado una crisis emocional de trabajo o de novio. Esta peor que el hombre A1, porque una mujer que se ve así, cuando la mujer es coqueta por naturaleza, pobrecita está abandonada, puede que se esté suicidando en vida. Si no recibe ayuda.

I3 ella se está recuperando, si ella está saliendo de la crisis talvez

M2 es que yo nunca he analizado hombres, bueno...este chavo le gusta el físico culturismo se le pasó un poco la mano, es ego centrista y narcisista igual que M3, tiene complejos, es un tipo muy disciplinado, que ha sacrificado todo por estar así, yo creo que ni chavas le gustan con tal de estar así, estar en forma verdad. Ha sacrificado felicidad, todo, un tipo que talvez es profesional en lo que hace, pero ha desperdiciado su felicidad por estar así, por verse así, por eso que muchos tiran la toalla (para ser fisicoculturista).

M1 este es un chavo que se mantiene en forma, aunque no sacrifica tanto, como M2, es un chavo muy seguro de si mismo, muy egocéntrico, aunque menos que M2.

I1 este cuate, se mantiene en forma, no pierde tanto tiempo como estos en el gimnasio, chavo que le gusta estar en forma y le gusta buscar chavas de la misma forma similares a el, es moderado en todo lo que hace, su vida no sólo se resume al gimnasio tiene muchas otras cosas otros intereses en la vida, ...aunque mantener la forma es parte del éxito también.

N2 este cuate, pues, más o menos en forma, puede que cultiva otros placeres, otros intereses, pero no es su pasión, el físico pues allí está, que bien mantenerlo pero no le preocupa su aspecto físico para desarrollarse como persona que es no tiene ningún complejo en ese sentido.

D1 éste no se preocupa por su parte física, tendrá otras cualidades, otras capacidades puede ser muy inteligente, no se preocupa en su aspecto para ganarse a las chavas, él sabe que tiene otros atributos para atraer...quizás con el Porche

A1 este flaquito pobrecito, ha de estar enfermo, desnutrido, no tanto psicológicamente, pero algo le puede afectar, le hace falta un poco de energía, en la parte emocional, alguna energía porque mente y cuerpo están juntos van juntos. Mente y cuerpo están muy ligados.

***¿Cómo quién te quisieras ver?***

Como I1.

***¿Qué mujer te gustaría como Pareja?***

La mejor de todas, mientras más chulas más complicadas son. Esta no....no...no....entre estas tres ésta, aunque tengo que escoger una. La I2, está perfecta pero too good to be true, demasiado buena la cosa como para no tener ningún problema. Ves una chava perfecta vestida, y la ves sola, y no puede ser, que esté sola, la jodida es loca, o tiene el carácter raro pero no ...para mi pareja, me gusta la N1, aunque la pongo a hacer gimnasia y la pongo a dieta y hacer bicicleta. La pongo en forma.

***¿Si alguno de ellos se pasara a vivir a tu Vecindario?***

Uhhh este gordo, G1 negativamente

Y I2 la mamishka, llamaría muy bien la atención

Bueno, sigamos ....ala vos no me hagas calificar hombres, van a decir que soy hueco...pero como así, bonitos.....o será atractivos si quiera.....

***Sí está bien.***

**BONITOS Y FEOS**

***A ver ¿quiénes están aquí?***

Los bonitos

I2 hay esta mamishka, está algo exagerada pero le voy a poner....físicamente tiene el cuerpo perfecto, es complicadita, las medidas perfectas, piernas divinas todo divino

N1 esta bonita, esta es la que me gusto solo la ponía a hacer bicicleta, para bajarle las piernas. Tiene las piernitas un poco gordas y no tiene mucha cintura

M3 está muy fit, es demasiado marcada muy química, es demasiado química

N3 está bien, más o menos, bueno, porque no tiene un cuerpo perfecto, es la más fuera de forma,

M1 de estos chavos, quiénes están mejor, ala gran puchicas, es un chavo que se cuida, pero no tan artificial como todos los demás, esta bien. Este es casi el cuerpo perfecto

I1 éste no es artificial, está bien formado,

M2 éste es demasiado químico.

N2 está abandonado, es normal ...es chapincito normal

### **Los feos**

A2 de los más feos, porque físicamente esta completamente horrible, muy flaca , el cuerpo femenino es gordito, esta pobre está horrible, tiene que ser femenina, y ésta no es nada como mujercita. Muy delgada

I3 está igual de mal, no tiene nada de cuerpo femenino, con sus carnitas ...ésta no tiene nada de eso

A1 éste está jodido

G2 está muy gorda

G1 éste esta súper descuidado,

### ***R ¿Por qué es más feo un flaco que un gordo?***

J: porque psicológicamente los flacos están mal, en cambio éste puede ser un gordo contento, porque los flacos sufren algo más, no es desnutrición sino algo más, como que lo flaco tiene que ver con lo emocional con lo triste, con lo raro o enfermo. El gordo puede ser herencia, psicológicamente afectado ...el flaco.

D2 un poco más naturales

D1 éste tiene menos gordura, por eso se salva

D3 está en forma, se le da el beneficio de la duda

### ***¿Cómo debe verse un cuerpo bonito?***

Como vos, vos sos el cuerpo perfecto, vos sos como 100, 95, estás en cuanto peso, ¿cuánto pesas,...???

### ***Después te digo....a ver, las medidas son importantes para ver un cuerpo bonito?***

Las medidas 906090 es falso, eso no puede existir, es mentira. El cuerpo de guitarrita, el cuerpo violín es divino, grande arriba, cinturita y grande abajo. Firme

### ***¿Cómo se ve un cuerpo feo?***

Feo de mujer sería desgarbado, fuera de forma, porque puede ser una flaca bien fit, o una gorda fit y verse bien. Un cuerpo feo de una mujer es abandonado, tanto delgado como gordo. Flácida, o sumamente flaca, o sumamente gorda, aunque tomes en cuenta la edad, a una patoja de 18 años no la puedes calificar y comparar físicamente a la par de una de 40. pero sí podés ver a una mujer de 35, con sus hormonas tranquilas, pero fit. Se ve bien. Más gordita pero fit. A una mujer de 18, que Dios la bendice con la edad, nítida.

Es que los años no perdonan, en una mujer, el cuerpo no perdona. Podés tener 35 años pero mantenerte bien fit, entre tu rango de edad y de figura.

### **SALUDABLE –NO SALUDABLE**

#### ***Hacemos exactamente lo mismo, que la escala de lo bonito.***

Pero este cuate M2, no es tan saludable, es todo químico. Pero da la impresión de ser saludable, me guío por la primera impresión, ahora si empiezo a analizar entonces si no. Por eso lo puse en primer lugar.

Mi escala, se basa en que lo saludable va de acuerdo con un cuerpo más tallado (de marcas de músculos) un cuerpo más proporcionado a un cuerpo menos definido (de músculos) más abandonado..

### **ESCALA MÁS SALUDABLE**

M2 por la forma de su cuerpo, por la simetría de su cuerpo por que tiene su cuerpo balanceado y proporcionado. Igual que ella M3.

***R: pero ¿quieres decir que M2 es más saludable que M3, aunque su cuerpo está igual de simétrico?***

M3 no lo que pasa es que uno de hombre le da prioridad al sexo masculino, en prioridad de importancia es primero el hombre por género, puede ser que la mujer esté en las mismas condiciones, pero el hombre es más saludable que la mujer por cuestiones de que el hombre ocupa la primera escala de importancia. En los valores, por ejemplo quién es más rico, si una mujer o un hombre, el hombre. Aunque los dos tienen el mismo valor, así es por escala de masculinidad. Si hay un hombre en riqueza, de altura, si hay un hombre alto y una mujer alta, vos escogés al hombre. Yo siempre pongo al hombre primero, fijate, tengo siempre al hombre primero que la mujer en la escala de salud. Les doy el valor a los hombres primero, es intuitivamente, uno reconoce primero al hombre. En toda la escala, les doy el primer lugar a los hombres y dejo a las mujeres de último. Yo adoro a las mujeres, ahora, en escala de valores, uno intuitivamente reconoce primero al hombre, que es más importante que la mujer. Aunque ustedes tienen el valor de traer hijos y procrear

***D3 ¿por qué esta D3 más saludable que N2?***

Porque está más marcado, tiene músculo marcado, está en forma pero está marcado. Es para mí más saludable un gordo que haga ejercicio que un flaco que no lo haga.

N2 este es un flaco que no hace ejercicio

N1 ésta tiene menos cadera, es más saludable,

N3 una persona con caderas anchas generalmente no es tan saludable porque no es proporcionado, son divinas, bondadosas, pero tienen sus grasitas de más

***No saludables***

A1 son los menos saludables, son los más flacos. Abandonados, descuidados, un hombre así, está enfermo un hombre no se justifica

A2 esto puede ser presión social, pero un hombre ...no ...debe estar enfermo esta mujer flaca puede compensar la moda, puede tener un problema de novio

I3

G2 sigue siendo enferma, la gordita puede estar tan enferma como la flaca A2, pero lo gordo es extremo pero es salud, es excesos, el que da más sensación de enfermo es un flaco. En los hospitales, en las noticias, los países más pobres son los que tienen flacuchos. Los gorditos pueden tener más vida, más energía que un flaco.

G1 la chava es más enferma que el hombre gordo, aquí le estoy dando su lugar al hombre, ahí yo respeto de nuevo al hombre, le estoy dando ventaja de no ser tan enfermo como la mujer. Viste, qué feo, como caigo en la defensa del hombre. Porque yo sé que esta chava G2, va a hacer más esfuerzo por mantenerse flaca y si sigue así es porque está con algo malo en la hipófisis. Este es gordito G1, pero que fregados, no le importa la moda, puede estar gordito contento

D1 esta peor que D2, aunque los dos están abandonados, por las piernas que tiene muy flacas, una pierna flaca es como enfermo, como un animal, que con piernas flacas denota enfermedad

D2 éste está menos peor, porque se salva por las piernas un poquito más gordas.

***¿Por qué vienes al gimnasio?***

Para estar sano.

***Una persona sana, ¿cómo se ve?***

Una persona sociable, esbelta, no musculosa, pero esbelta, no tiene que ser musculosa pero si lo hace que bien.

***¿Por qué vienen las mujeres al gimnasio?***

Más por adelgazar.

***¿Por qué vienen los hombres al gimnasio?***

La mayoría es porque está de moda estar sano. No quieren tener barriguita. Pero no podés estar pagando 500 pesos por socializar. Tener una disciplina para conectar no sale.