

Primeros pasos en el estudio del Crossfit. Representaciones, identidades y prácticas relacionadas al mundo del entrenamiento corporal.

Fernando Ezequiel Kalin.

Cita:

Fernando Ezequiel Kalin (2015). *Primeros pasos en el estudio del Crossfit. Representaciones, identidades y prácticas relacionadas al mundo del entrenamiento corporal. XI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-061/953>

XI Jornadas de la Carrera de Sociología de la Universidad de Buenos Aires “Coordenadas contemporáneas de la sociología: tiempos, cuerpos, saberes”.

Universidad de Buenos Aires.

Del 13 al 17 de Julio de 2015

Título del trabajo: “Primeros pasos en el estudio etnográfico del Crossfit. Representaciones, identidades y prácticas relacionadas al mundo del entrenamiento corporal”.

Expositor: Fernando Ezequiel Kalin.

Institución: Observatorio Social Regional-CONICET-Universidad Nacional de Santiago del Estero.

E-mail: fk_142@hotmail.com

Resumen

El Crossfit se presenta como una práctica innovadora que busca por un lado, trabajar varias partes del cuerpo en un solo ejercicio y por el otro adaptarse a cualquier aspecto geográfico. Un interés personal relacionado a la presión social que se ejerce sobre la juventud por tener un cuerpo moldeado y las prácticas de sacrificio y disciplina que se deben reproducir para lograrlo, han despertado una serie de inquietudes científicas que continúan y se amplían en este recorrido inicial.

La representación que se construye desde los medios gráficos y de comunicación masiva respecto del crossfit, entendida como una moda alarmante que se expande en el mundo de los deportistas, suele despertar miedo y desconfianza entre quienes se muestran curiosos por incursionar en esta clase de práctica. En este trabajo intentamos poner en cuestión esta representación de práctica aeróbica riesgosa para la salud e incorporar la perspectiva de los actores que intervienen en el gimnasio mencionado párrafos arriba, con vista a plantear posibles inquietudes científicas. Particularmente nos interesa reflexionar respecto a la cuestión identitaria en el gimnasio “Urban Training” y la noción de cuerpo saludable.

Palabras claves: Crossfit – corporeidad – identidad – salud – etnografía.

Desarrollo

Aproximaciones iniciales a la cuestión identitaria en el mundo crossfit.

Cuando hablamos con los “crossfiteros¹” respecto a la actividad física que allí desempeñan, sostienen que las nociones comunes que se construyen sobre el crossfit están relacionadas a conceptos o nociones como “entrenamiento militarizado” y noticias de muertes prematuras de personas en medio de sus rutinas, producto de sobre exigencia cardíaca. La innovación que presenta la actividad física crossfit radica en entrenar varias partes del cuerpo en un mismo momento, en lo que dentro de la jerga se conoce como circuito. Por su parte al hablar de corporeidad estamos haciendo referencia a una construcción social pero también individual. Implica mirarse a sí mismo y analizar hasta qué punto se imbrican en nuestra propia carne los trazos sociales, los moldes, los estereotipos, las frustraciones. Pensar el cuerpo es ir más allá de la exteriorización, es viajar a un plano aún más subjetivo cuyo fin es descifrar todo aquello que los sujetos callan, pero lo manifiestan en los gestos, los comportamientos, las miradas, las posturas. En la modernidad, la corporeidad se materializa a través de las exigencias de un mercado de consumo, el ejercicio del autocontrol de los sujetos, los entrenamientos exhaustivos y la competencia con uno mismo, como parte de un conjunto de dificultades a afrontarse en el camino hacia el cuerpo perfecto (Kalin: 2013; 3). Asimismo la corporeidad se construye a través de las experiencias que le proporciona el medio en que el individuo se desarrolla como así también la forma en que las percibe, adapta y acomoda creando nuevas estructuras de referencia. Es decir, que ésta última es la manifestación consciente o inconsciente de la constitución física del mismo, moldeada y reclamada en un determinado contexto (Le Breton, 1992).

Continuando con nuestra experiencia con el crossfit, el primer día que lleguemos a “Urban Training²” fuimos atendidos por Juancho³ quien nos preguntó si teníamos idea de

¹ Denominación que refiere a los practicantes del crossfit en el local.

² Lugar donde se realizó el trabajo de campo

³ Seudónimo utilizado para hacer referencia al instructor.

qué tipo de actividad física allí se desarrollaba. Le comentamos que Melina⁴ nos había explicado un poco y que nos interesaba comenzar con alguna rutina de fortalecimiento de brazos pues practicábamos natación tres veces por semana. En ese momento, se mostró interesado pues nos dijo que siempre había querido aprender natación pero por los tiempos nunca pudo. Mientras conversábamos, observamos que en el lugar habían pegados carteles con frases destinadas a estimular el entrenamiento de los que allí concurrían. Después de pagarle la cuota inicial a un valor de \$300, decidimos que era conveniente esperar un tiempo hasta lograr adaptarnos al lugar para sincerar nuestras intenciones de investigación.

Durante estos primeros meses, analizamos cuestiones vinculadas a la construcción de la identidad en los practicantes de Urban Training, participamos como observadores participantes de la competencia interna e invitados a la celebración aniversario del local. En esa primera etapa, la noción de “estar allí” y la descripción densa de lo que Malinowski denomina como los “impoderables de la vida cotidiana”, nos permitió hipotetizar que la identidad en el lugar, se legitimaba a través de las jerarquías que eran obtenidas en las competencias, en la trayectoria y en la ganancia de capital simbólico. En el mes de diciembre decidimos que era hora de replegarnos del campo durante algún tiempo, en parte por un cansancio personal en relación al ritmo de entrenamiento.

Meses después, en una entrevista en profundidad Juancho nos había hablado de la idea de comunidad dentro del local, una noción que ya nosotros la veníamos observando cuando estuvimos presentes en la competencia interna del gimnasio. Nos contó que en “Urban Training” sus practicantes compiten con uno mismo, no con el que se encuentra a su lado. Sucede que el local se abrió hace poco más de dos años, anteriormente Juancho trabajaba en otro gimnasio de la ciudad. Según su versión “hizo fierros” desde los 16 años pero conoció al crossfit “de casualidad”, pues mientras se desempeñaba como trabajador en el lugar comenzó a armar su propia rutina de entrenamientos, al no sentirse conforme con lo que se hacía en el entrenamiento tradicional. Se dedicó al culturismo durante muchos años y llegó a competir en varios campeonatos. Si tenemos en cuenta los aportes de Le Bretón (1990) cada sociedad esboza en el interior de su visión del mundo, un saber singular sobre el cuerpo. En cuanto a esto, el autor aclara que en las sociedades tradicionales el cuerpo y la persona no se distinguen una de otra. En cambio en las sociedades modernas, el

⁴ Nuestra portera. Su nombre ha sido modificado.

orden existente implica una ruptura del sujeto con el resto de los individuos, con los cosmos y consigo mismo. Es así que sostiene:

“La existencia del hombre es corporal. Y el análisis social y cultural del que es objeto, las imágenes que hablan sobre su espesor oculto, los valores que lo distinguen, nos hablan también de la persona y las variaciones que su definición y sus modos de existencia tienen en diferentes estructuras sociales” (Le Breton: 1990)

Sucede que en la modernidad la corporeidad adquiere el carácter de alter ego, es decir se convierte en aquel lugar de preocupación constante, del bienestar (a través de la buena forma), del buen parecer (las formas, el body – bulding, cosméticos, productos dietéticos, etc.) de la pasión por el esfuerzo (maratón jogging, windsurf) o por el riesgo (andinismo, la aventura y los deportes extremos) (Le Breton: 1990). Según la mirada de Juancho, quienes compiten en el “crossfit de elite⁵” lo hacen porque se han cansado o han llegado a su límite en el mundo del fisicoculturismo y necesitan ponerse a prueba en cuestiones físicas que sólo plantea esta disciplina.

De hecho, nos comentó durante la conversación que sus pares culturistas no compartían esta idea inicial de empezar con el crossfit porque lo veían como algo que no daría resultados, se convirtió así en una especie de “paria” dentro del mundo del físico-culturismo. Hoy en día, sus ex compañeros hacen un reconocimiento de sus logros: *“Hoy me dicen ‘eh que bueno que has empezado con eso, seguí así’ [...] Lo que pasa es que si te pones a ver, los que hacen crossfit no son enteros, no están bien (ríe)”*. Algo similar sucede con los profesores de educación física, que según su mirada, siguen los manuales básicos de preparación física, por lo que no es igual hablar de un profesor a un instructor. Asimismo, Juancho sostiene que el entrenamiento que brinda el culturismo no es completo, pues sólo brinda crecimiento muscular pero no da agilidad y no es funcional a lo que el cuerpo necesita. Sobre este punto volveremos más adelante.

Volver al ritmo de entrenamiento. Momento de (Re) presentarnos al público.

⁵ Denominación que utilizó el instructor para referirse a los competidores de olimpiadas de crossfit.

Después de ausentarnos casi tres meses decidimos que era hora de recomenzar nuestro trabajo de campo en el gimnasio, en parte porque nos preocupaba cómo podía llegar a tolerar nuestro cuerpo la actividad física. Durante el trayecto a “Urban Training”, nos replanteamos si era verdaderamente el momento de volver a la rutina, si tal vez era mejor posponer nuestra vuelta, en parte por una falta de entusiasmo con el entrenamiento debido a que sabíamos que no estábamos en condiciones óptimas. Mientras nos acercábamos al lugar, escuchábamos la música fuerte y al ser las 9.30 am teníamos la esperanza que no hubiera demasiada gente, lo cual haría nuestra estadía más placentera. En parte esta creencia fue desarrollada al ver que una gran cantidad de gente dificulta las rutinas, pues se deben compartir las máquinas, turnarse en los Wods⁶ o circuitos, sin mencionar el calor que producen los cuerpos en movimientos en un lugar con poca ventilación.

“-¡Hey! ¿Qué haces? ¡Tanto tiempo!”- Nos dijo Juancho mientras nos estrechaba su mano por encima del mostrador. Le respondimos que queríamos empezar nuevamente y si era posible hacerlo ese mismo día, a lo que nos respondió que empezemos con bicicleta fija. No nos dijo que le pagáramos la cuota, sino que comenzáramos directamente a lo que le contestamos que preferíamos abonar primero. Debido a que la música estaba muy fuerte y Juancho tiene una voz baja, se hacía difícil entender lo que realmente nos decía. Casi sin abrir la boca, como queriendo evitar que se escuchara nos dijo que estaba \$400 el mes. Había aumentado desde la última vez que habíamos ido, unos meses antes y siempre sospechamos que Juancho no llevaba una contabilidad exacta de quienes pagaban y quienes no, probablemente porque tenía confianza en muchos de los que allí iban. Tal vez nosotros habíamos entrado en ese círculo de confianza y por eso había priorizado nuestro entrenamiento por sobre el primer pago de la cuota.

Mientras sacaba su cuaderno, nos preguntaba nuestro apellido porque según el sólo recordaba nuestro nombre, con lo cual esperábamos que también recordara que nos habíamos presentado el año anterior como investigadores y que teníamos la intención de hacer un estudio del crossfit. En ese entonces sólo le dijimos que nos interesaba la idea de abordar cuestiones de esta disciplina en relación a la caracterización de las rutinas. Juancho

⁶ Jerga utilizada como abreviación de “Work of the day” o trabajo del día, se refiere a la rutina realizada por el practicante del crossfit.

se había mostrado muy contento y entusiasmado por la idea, hasta nos había dado algunas sugerencias respecto a los temas que podíamos abordar, casi en una actitud de gratitud hacia el reconocimiento que hacíamos a su trayectoria deportiva.

Ya la geografía del gimnasio se había modificado desde la última vez que habíamos estado. Ya los carteles con frases motivadoras habían cambiado de lugar, la parte anexa que se había inaugurado meses atrás daba una sensación de mayor esparcimiento, de mayor comodidad. Sucede que semanas antes de que se conmemorara el segundo aniversario del local, se había abierto una sala nueva donde se llevó a cabo la mayor parte de la fiesta. Habían otras cuestiones que aún continuaban como ser los asientos flojos de las bicicletas fijas, el olor a humedad del baño, la falta de ventiladores en la nueva parte del local, la música fuerte, las alarmas que sonaban marcando el inicio y fin de las rutinas. En algunos casos las rutinas se marcaban con una tiza en un cajón de madera y en otras ocasiones, se escribían en pizarrones con marcadores. En nuestra segunda clase, Juancho nos hizo hacer un Wod⁷ que estaba escrito en el marcador, a nuestro lado una joven que ya había empezado nos servía de guía. Para ilustrar mejor este punto, creemos que es correcto transcribir una de las notas de campo redactadas luego de nuestro regreso:

“El entrenamiento consistía en hacer sentadillas y saltos. Así figuraba: 2-4-6-8-10-12-14-15-14-12-10-8-6-4-2-. En el intermedio había que hacer un jump. [...] Entonces seguí a la chica a mi lado, me acomodé debajo del ventilador y comencé. Primero dos sentadillas, sosteniendo una pesa de 7 ½ kg, luego saltaba levantando las manos (similar a una porrista), luego se escucharon tres timbres y la voz de un hombre que gritaba ‘Go’. Seguí esta vez haciendo cuatro sentadillas y mis piernas comenzaban a quemar, no me agachaba como correspondía. Todavía seguía muy dolorido de la jornada anterior. Seguí haciendo hasta que me llegué a 10 o 12 y me planteé seguir haciendo 10 o 12 en lugar de las 15 unidades que me correspondían. Sospeché que mi compañera de rutina podría estar incurriendo en la misma trampa” (nota de campo 20 de marzo de 2015).

Lo que nos interesa destacar en este punto es la idea de dolor y cansancio que muchas veces acompaña en el entrenamiento. Lo hemos vivido en carne propia en muchas

⁷ Los recreos o intermedios están marcados por una alarma, similar al sistema fabril. En nuestro caso además de sonar una alarma, se escuchaba programada la voz de un hombre que gritaba “Go!” (vamos).

situaciones donde parecía faltarnos el aire y los segundos de descanso entre una serie y la otra resultaban insuficientes. En la tercera semana de entrenamiento ya habíamos experimentado dolores en la zona de las piernas y espalda que se incrementaban con el correr de los días, en situaciones cotidianas como agacharnos o sentarnos. A partir de ahí empezamos a reconocer que esta situación de dolencia muscular en el crossfit es algo normal y esperable, como también la falta de oxígeno en las rutinas y en el caso de la competencia del año anterior habíamos presenciado una circunstancia donde una de las participantes vomitaba en el salón después de haber ingerido una gran cantidad de agua al finalizar su Wod. Le Breton (1995; 73) sostiene que el cuerpo no es una colección de órganos y de funciones dispuestos según las leyes de la anatomía y fisiología, sino ante todo es una estructura simbólica. Adherimos a la propuesta del autor y al igual que él, entendemos que el dolor se relaciona no sólo a una cuestión fisiológica sino que está atravesado por coordenadas culturales y sociales. De esta manera, se explica el hecho de que un sujeto que pertenece a un grupo social y comparte determinadas prácticas dentro de él, sea capaz de tener mayor resistencia. Resumiendo, la pertenencia al grupo del gimnasio y las experiencias compartidas son puentes que permiten a los jóvenes, tolerar sus dolencias físicas e incorporarlas a sus vidas como una cuestión no necesariamente negativa (Kalin; 2013: 66).

¿A qué nos referimos con un cuerpo funcional? Aplicaciones del crossfit en la vida cotidiana y la dieta “paleo”.

En una de las conversaciones que habíamos mantenido con Juancho el año anterior, nos había comentado que el crossfit implicaba un “sistema de entrenamiento” pues combinaba alimentación con ejercicio. Desde nuestra mirada, nos representaba un conjunto de actividades que buscaban aprovechar al máximo los espacios, de una manera innovadora y práctica pero no por eso sencilla.

“Yo me ponía contento de que me costara respirar al cruzar la calle [...] Tenía que dormir de costado porque de frente no podía respirar bien”. De ese modo, Juancho nos explicaba que cuando era un miembro del culturismo se enorgullecía de sus músculos y de lo pesado que sentía su cuerpo. Sucede que para él existe una equivocación sobre lo que es funcional. En algunos centros de la ciudad donde se dice practicar el crossfit se

organizan clases por hora con treinta o cuarenta alumnos, lo que según él resulta beneficioso para el instructor pero impide un seguimiento personalizado del practicante. Desde su perspectiva, debe complementarse con trabajo de pesas y musculatura, pues un entrenamiento es funcional siempre y cuando sea en relación a las actividades que la persona pueda realizar en su vida cotidiana, como saltar o subir una escalera. Allí entendimos que lo que nos había dicho Juancho unos meses atrás respecto al crossfit como una filosofía de vida, cobraba sentido si lo poníamos en cuestión con otros aspectos como la concepción del cuerpo humano y la alimentación. Él nos dio un ejemplo muy práctico que le sucedió en su vida personal, cuando al dirigirse a la casa de una de las jóvenes que allí entrenaban, se encontró con un muro que le impedía el paso. Esto lo obligó a repensar qué opciones tenía: saltar el muro o regresar y tomar otro camino. Como era de esperarse, eligió la alternativa número uno: *“Era hasta acá más o menos, (toca el marco de la puerta) tomé impulso, me trepé y salté”* contaba orgulloso, señalando que antes no lo hubiera podido hacer.

En esa misma charla, pudimos conocer que muchos crossfiteros practican la dieta “paleo” o paleolítica. Según esta visión, en sus orígenes los seres humanos comían carnes, frutas y verduras y tenían una mejor salud que la nuestra. Quienes implementan esta filosofía de vida entienden que enfermedades como la diabetes y la osteoporosis tienen sus causas en la cantidad de gluten que poseen alimentos como las pastas y harinas, los derivados de la leche, entre otros. *“¿Has visto cuando te pegas con un martillo en el dedo? Bueno hace de cuenta que golpeas, unos días esta hinchado, vuelve a la normalidad y te lo vuelves golpear, bueno eso hace la harina en nuestro intestino”* (Juancho, instructor).

Desde un punto de vista antropológico, Le Breton (1990) establece que las representaciones sociales, juegan un papel fundamental puesto que en el caso del cuerpo le asignan una posición determinada dentro del simbolismo general de la sociedad. A través de ella es posible nombrar las diferentes partes que lo componen y las funciones que cumple, hacer explícitas sus relaciones; es decir le permite al individuo conocer su posición frente a la naturaleza y al resto de los hombres a través de un sistema de valores.

Consideraciones finales

No todos los que practican este deporte, llevan a cabo la dieta “paleo”. Sin embargo, tanto algunas cuestiones básicas de la forma de alimentación como también el dolor son comunes a ellos. Collin (2006; 15) sostiene que en el caso de las terapias alternativas del *New Age*, la corporalidad es reconocida como holística pues considera al cuerpo como una unidad que integra la mente, el espíritu y el cosmos. También sostiene que la expansión de este tipo de medicinas alternativas está vinculada a una tradición anti-capitalista, como forma de reacción al consumo y al mercado. En nuestro caso, podemos hipotetizar que nociones compartidas respecto a la corporalidad como representaciones sobre el cuerpo enfermo y lo que se considera una correcta nutrición, sumado al tipo de entrenamiento que caracteriza al crossfit, contribuyen a construir un sentimiento de identidad en la comunidad. Esta re-significación de los “urbaneros”⁸, se produce hacia dentro del local pero también hacia el afuera, hacia los otros gimnasios de la ciudad que cuestionan a los que practican este deporte. En una ocasión le consultamos a Juancho por qué había elegido dicho nombre para su lugar de trabajo, a lo que nos respondió que se debía a dos cuestiones: en primer lugar el nombre crossfit está matriculado por uno de sus “inventores” en Estados Unidos; y en Buenos Aires es un obligación que los locales que utilizan esta denominación abonen un dinero por los derechos de autor. Por ende, si deseara utilizar legalmente ese término en su local en Santiago del Estero, tendría que pagar. Pero también nos comentó que es porque este deporte comenzó en las calles estadounidenses, por eso los gráficos pintados en las paredes, por eso la extravagancia en las letras, una especie de arte callejero.

Para este grupo que integran “Urban Training”, la noción de salud se relaciona a la obtención de un cuerpo que logre desempeñar actividades de la vida diaria en forma más ágil, permitiendo recuperar movimientos que el sedentarismo ha hecho perder con el tiempo. Ellos sostienen que son falaces las atribuciones negativas que muchas veces se brindan sobre el crossfit y los supuestos problemas para el aparato cardiorrespiratorio. En un momento de la entrevista, introdujimos como tópico la muerte de un joven de veintiséis

⁸ Denominación que también se utiliza en el gimnasio.

años en Buenos Aires, que ocurrió mientras practicaba este deporte. Según Juancho, en los medios no salió la información completa, sólo se estigmatizó a esta forma de entrenamiento, causando temor en la gente.

Los beneficios metodológicos que brinda “estar allí” con los crossfiteros, entrenando y aprendiendo las reglas internas del mundo de “Urban Training”, radica en poder acercarnos más a sus practicantes y en lograr un contacto cuerpo a cuerpo con la situación. Nos permite sensibilizarnos con las angustias que sienten cada uno de ellos, entablar un seguimiento más personalizado de los casos, replantearnos dudas e inquietudes respecto a nuestras propias nociones sobre la corporalidad y el entrenamiento físico. Aprender a hacer crossfit implica algo más que “ir al gimnasio”, abarca entonces entender al cuerpo como un eje simbólico que incorpora construcciones sobre la nutrición, el dolor, el cansancio físico y la recuperación de movimientos corporales que se consideran escasamente trabajados. Remite también a una concepción del ser en relación a posturas del cuerpo que buscan ser (re) significadas a través del entrenamiento, y en el caso de “Urban Training” estas nociones se producen en el marco de una comunidad.

Bibliografía

Citro, Silvia (2010) “*Cuerpos plurales, antropología de y desde los cuerpos*”. Edición Buenos Aires Biblos.

Collin Harguindeguy, Laura (2006) “*New Age: Representaciones del cuerpo y el cuidado de la salud*”. Buenos Aires. Redalyc.

Kalin, Fernando Ezequiel (2013) “*Cuerpos que hablan: un abordaje etnográfico sobre el mundo del gimnasio. El caso de los jóvenes santiagueños*”. Tesis de grado de la carrera Licenciatura en Sociología. UNSE.

Le Breton, David (1990) “*Antropología del cuerpo y modernidad*”. Buenos Aires. Nueva Visión.

Le Breton, David (1999) “*Antropología del dolor*”. Córcega, España. Editorial Seix Barral, S. A.

Le Breton, David (1992). “*La sociología del cuerpo*”. Buenos Aires. Editorial Nueva Visión.