

‘Entrenando Fuerte’: una mirada etnográfica sobre corporalidades y prácticas en los crossfiteros de Santiago del Estero.

Fernando Ezequiel Kalin (Observatorio Social Regional- CONICET- Universidad Nacional de Santiago del Estero).

Cita:

Fernando Ezequiel Kalin (Observatorio Social Regional- CONICET- Universidad Nacional de Santiago del Estero) (2016). *‘Entrenando Fuerte’: una mirada etnográfica sobre corporalidades y prácticas en los crossfiteros de Santiago del Estero. II Congreso de la Asociación Argentina de Sociología. Asociación Argentina de Sociología, Villa María.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-046/145>

‘Entrenando Fuerte’: una mirada etnográfica sobre corporalidades y prácticas en los crossfiteros de Santiago del Estero. Fernando Ezequiel Kalin (Observatorio Social Regional- CONICET- Universidad Nacional de Santiago del Estero.)

Nuestra entrada y permanencia en el gimnasio “Entrenando Fuerte ” data del mes de julio del 2014 cuando nos decidimos a explorar en el crossfit, por recomendación de una colega de la carrera de grado. La expansión de esta clase de entrenamiento en algunos gimnasios de la ciudad de Santiago del Estero en los últimos años, constituye una de las inquietudes personales que fueron proliferando en el recorrido de la investigación. Nos servimos en principio de la mirada de Segato (1999: 6) quien entiende que los procesos y fuerzas globales afectan a lo local, internacionalizándolo. A su vez, el paisaje global es respuntado por la proliferación y re-localización en otros lugares de lo que fuera hasta hace poco tiempo, estrictamente regional .

Por otra parte, utilizamos la etnografía como método de obtención de información. Nos servimos de las notas de campo para ilustrar el escenario de una de las competencias internas en la que participamos como espectadores y describir algunas categorías nativas reproducidas por los agentes. A partir de ello, nos proponemos reflexionar entonces respecto a la noción del ser crossfitero que tienen algunos miembros del gimnasio, materializada en sus prácticas de entrenamiento y en las nociones de la dieta “paleo”, siendo conscientes que el “hacer crossfit” implica 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. Retomamos la idea de Landa & Rumi (2016), y planteamos de manera inicial que la noción de “entrenamiento funcional de la corporalidad” que se reproduce en un ámbito local como es “Entrenando Fuerte”, se encuentra enmarcada dentro de un proceso de carácter global como es el de la lógica del sistema de producción neoliberal.

Palabras claves: Etnografía – Crossfit – Corporalidad – Gimnasio.

¿Por qué estudiamos el crossfit? ¿Qué implica hacer y hacer-se en el crossfit?

Desde un comienzo nos atrajo la idea de una forma de entrenamiento “poco convencional¹” en contraposición a los rutinarios estilos que plantean los gimnasios tradicionales y donde anteriormente habíamos desarrollado un breve trabajo de campo. En esta dirección, se entiende que las nociones compartidas respecto a la corporalidad como representaciones sobre el cuerpo enfermo y lo que se

¹ Expresión utilizada por Juancho, el instructor en la primera clase.

considera una correcta nutrición, sumado al tipo de entrenamiento que caracteriza al crossfit, contribuyen a construir un sentimiento de identidad en la comunidad.

Con el paso de los meses, nuestra estadía en el gimnasio fue en calidad aprendices del crossfit y esto contribuyó a lograr una relación más cercana con el resto de los concurrentes, facilitando nuestras observaciones en terreno como también participando de eventos como ser la fiesta por el segundo aniversario del gimnasio y las competencias internas. Como afirma Favret Saad (1990: 8) aceptar participar y ser afectado no tiene que ver con una operación de conocimiento por empatía. La autora sostiene que cuando estamos insertos en el campo, somos bombardeados por intensidades específicas que deben ser experimentadas pues es la única manera de aproximarnos a ellas. Como consecuencia de ocupar nuestro rol de novatos en el gimnasio, abrimos como diría Favret Saad (1990: 9) una comunicación del todo involuntaria y desprovista de intencionalidad. Pronto pudimos hacer una presentación formal al dueño del lugar, (a quien denominaremos Juancho) enfatizando nuestras intenciones como investigadores sociales, lo cual posibilitó el acceso a conversaciones informales con los miembros y una entrevista en profundidad con el mismo instructor, entendido como caso de estudio.

Aproximaciones al mundo del crossfit: importancia de las categorías nativas y nuestro rol en Entrenando Fuerte.

El abordaje de conceptos como construcciones socio-culturales del cuerpo en el crossfit, implica la adopción de un procedimiento metodológico capaz de contemplar un trabajo intensivo de nuestra parte que se justifica en una necesidad de aprehensión de determinadas técnicas corporales que hacen a la práctica misma. Sin olvidar nuestro rol como investigadores, participamos en calidad de novatos en el aprendizaje de esta forma de entrenamiento y en el caso del evento deportivo, cumplimos el papel de observadores directos.

El día sábado dieciséis de mayo del año pasado tuvimos la oportunidad de presenciar por segunda vez la competencia interna que se llevaba a cabo en el gimnasio. Fuimos invitados por el instructor debido a que él conocía nuestras intenciones académicas y si bien nos propuso participar activamente como competidores, decidimos que por el momento era mejor ubicarnos desde el lado de la platea como simples observadores, pues aún no teníamos la experiencia necesaria para estar a la altura de semejante acontecimiento. Le dijimos al dueño que debido a que practicábamos natación por las noches, era probable que nuestro cuerpo no alcanzara a reponerse para el día de la competición, a lo que él nos comentó que a aquellos que había anotado como participantes, se les pedía no hacer ninguna actividad física desde 48 horas antes. Del mismo modo, es importante aclarar que si bien

concurríamos desde hace unos meses y entrenábamos junto con ellos, competir nunca había formado parte de nuestras intenciones.

En este sentido, teníamos en claro que la idea de convertirnos en crossfiteros era poco o nada factible pues, como sostiene Geertz (1994 [1983]: 76 & 77) el etnógrafo no puede percibir los hechos de igual manera que su informante, pero puede aproximarse a comprender lo que estos “perciben de” o “por medio de” a través del trabajo de campo, donde es capaz de descubrir y analizar las formas simbólicas en los términos en que cada persona se representa a sí misma y a los demás.

Ese día utilizamos el cuaderno de campo durante toda la jornada, en parte porque sabíamos que el registro en forma directa nos proporcionaría información más precisa que aquella que pudiésemos reconstruir una vez finalizada la competencia. Desde la mirada de Guber (1991; 118) la observación participante es utilizada por el investigador para desempeñar un papel central que se orienta a registrar material de referente empírico, pero también es una instancia necesaria para lograr cierta aproximación a los sujetos, lo cual entraña la reciprocidad de comunicación y de sentidos. En esta dirección, la presencia directa del etnógrafo implica ganancias en términos de obtención de datos de primera mano al evitar mediadores, además la subjetividad es un aspecto central para él porque permite desempeñar un papel activo en el conocimiento que desarrolla. De este modo, Guber enfatiza en que el involucramiento y la investigación no plantean una contradicción epistemológica, muy por el contrario son dos caras de una misma moneda que es el conocimiento social (Guber; 2001: 59).

Ante la mirada de los presentes, tomamos notas de todos y cada uno de segmentos que comprendía dicho evento, como también de los diálogos informales que se daban entre los que estábamos presenciando el hecho, las gestualidades de los participantes y los tipos de wods que allí implementaban. Nuestras prenociones nos indicaban que el wod se asimilaba a lo que comúnmente se denomina “rutina” dentro de la jerga del entrenamiento tradicional, sin embargo pronto descubrimos que es la sigla de “Work of the Day²”, utilizada para hacer referencia al conjunto de ejercicios que compone toda la jornada.

La identificación de las categorías nativas como wod, jump, jumping, burpees, swing y pull up, responden a la necesidad de rescatar nociones comunes que hacen la cotidianeidad del crossfitero en su trabajo corporal, y cuya terminología refiere a un ámbito internacional. De igual forma, cuestiones relacionadas a determinadas elecciones en la alimentación son compartidas por el grupo, especialmente el estilo “paleo” adoptado por aquellos que compiten. Según lo que nos contó Juancho en una entrevista, aquellos que optan por este tipo de alimentación (él incluido) consideran que en sus orígenes los seres humanos comían carnes, frutas y verduras y tenían una mejor salud que la

² Trabajo del día, en castellano.

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.

Las recomendaciones sobre qué comer y que no y en qué horarios hacerlo, es moneda común dentro de los que practican el crossfit y se enmarca dentro de las nociones compartidas sobre el cuerpo humano sano. Como investigadores, esto puede interpretarse desde la mirada de Geertz (1994 [1983] 75) quien nos habla de la importancia de los conceptos de experiencia próxima en la investigación etnográfica, los cuales son utilizados por los informantes para definir lo que sus prójimos (o ellos mismos) ven, sienten y piensan, y que podrían comprender en el caso que fuese aplicado en forma similar por otras personas.

Apenas ingresamos al lugar, observamos a todos los competidores calentando los músculos y a los que simplemente venían a acompañar con su presencia. Saludamos a Gabriela, quien es la esposa del dueño e instructora en el lugar: “-Yo vengo a ver nomás-” le dijimos casi disculpándonos por venir y no participar, a lo que ella nos contestó que no tuviéramos miedo y que nos animáramos. En su remera se podía leer la insignia: “*Atleta: o nos juntamos como equipo o nos morimos como individuo*”. Para nuestra sorpresa la mayoría de ellos eran concurrentes del turno tarde, con lo cual no conocíamos a casi nadie a excepción de Malena, una joven estudiante de abogacía. Mientras ella hacía bicicleta fija, conversamos respecto a la competición y en un momento nos preguntó qué carrera estudiábamos, a lo que le comentamos de manera sencilla que estábamos haciendo un estudio antropológico sobre el crossfit, particularmente nos interesaba las “maneras en que las personas que allí entrenan, entienden su salud y su cuerpo”. Enseguida mostró una expresión de asombro y casi con satisfacción nos dijo: “-Algún día me gustaría leer tu tesis-”.

Pasados unos minutos, la instructora Gabriela comenzó a organizar en la sala dos a la gente que estaba dispuesta a participar: “-Vengan todos los que participan acá (la sala dos) y los que van a mirar, allá por favor- (para la sala 1)”³. Sucede que a mediados del año pasado se amplió el local tras la construcción de un anexo y éste, se convirtió en una especie de “ring de boxeo” donde se desarrolló la jornada. Está decorado con pisos acolchonados para no sufrir los impactos de la cerámica y un dibujo de más de un metro en la pared donde se puede visualizar la figura de una mujer musculosa haciendo sentadillas, mientras sostiene una barra con pesas. En los otros muros se leen frases que pretenden describir algunas nociones que implica el hecho de practicar crossfit: “¿Dolorido? ¿Sudoroso? ¿Sin respiración? Felicidades, está funcionando”.

Primera ronda: confección de los equipos.

³ La denominación de sala 1 y 2 es una construcción geográfica nuestra a fin de organizar la distribución espacial del lugar.

Cada equipo debía elegir un nombre y estaba acompañado por uno de los expertos⁴. En el grupo uno estaba Gabriela, en el dos Alejandro y en el tres Miguel, estos dos últimos son practicantes del crossfit y trabajan allí. Su actividad ese día consistía en anotar el tiempo, verificar que hicieran correctamente los ejercicios, contabilizar los circuitos. El primer ejercicio consistía en hacer sesenta “burpees” entre los tres miembros de cada equipo. El burpees consta de una flexión de brazos en el suelo, luego la persona se debe poner de pie y saltar chocando las manos en forma de aplausos. Desde nuestra experiencia en el campo, sabemos que este tipo de actividad agota a quien la practica especialmente porque la incorporación y el salto implican una parte aeróbica, con lo cual la buena respiración es fundamental. En algunas ocasiones, debido al mismo cansancio físico, la persona tiende a arrojarse al suelo en forma brusca y es que a diferencia de lo que puede suponerse, la parte más difícil para el entrenado no es la flexión de brazos sino el levantamiento del cuerpo y la posterior caída. Uno de los principales elementos que se juegan aquí es el tiempo, pues debe tardarse lo menos posible para no atrasar al resto del equipo. Esto mismo le sucedió al grupo uno que se demoró debido a que Malena hizo de manera más lenta su burpees, obligando a sus compañeros a hacer más rápido su parte del circuito.

La segunda parte de la competición constaba de ejercicio de hombros y sentadillas con barras de diez kilogramos en cada lado si se trataba de una mujer, o de quince kilogramos si lo tenía que hacer un hombre. Mientras dos fotógrafos profesionales capturaban el momento, las tres mujeres de los equipos comenzaron haciendo el wod y en un momento alguien del público exclamó: “-¡Vamos Lucy!-”, haciendo alusión a la participante del grupo número dos. La tarea de los varones de cada grupo era la de ayudar a las mujeres en la coordinación de los movimientos corporales y una vez que ellas finalizaban, inmediatamente y sin perder tiempo, incorporaban mayor peso en la barra. La imagen en directo nos recordaba al ritual que se realiza en las carreras de fórmula 1 cuando los autos llegan a un punto y son interceptados por los mecánicos y profesionales que aceitan el motor, calibran las ruedas, dejándolo listo para seguir en lo que resta del camino.

En esta segunda instancia, Malena se volvió a atrasar y desde el público algunas mujeres la alentaban, mientras en el equipo dos y tres habían empezado a actuar los varones. Una de ellas comentó en forma de broma: “-Yo respiro por ella-”.

Sabíamos que Malena tenía aptitudes para el evento porque ya la habíamos visto en la competencia interna del año pasado y además tuvimos la oportunidad de compartir algunas rutinas como el swim. En este tipo de ejercicio se utiliza una pesa rusa hecha de plástico, rellena con arena en su interior y con una manija para agarrarla. El sujeto debe hacer una sentadilla mientras baja la pesa y al

⁴ Concurrentes más antiguos del lugar, que además de entrenar trabajan allí.

momento de incorporar el cuerpo, también levanta los brazos estirados por encima de la cabeza. La imagen de subir y bajar del objeto es similar a la de estar pintando una pared.

La diferencia en cuanto a la cantidad de peso levantado también se notó en la tercera fase del concurso, con el “Jump”. Es importante aclarar que existe otro tipo de ejercicio aeróbico característico del crossfit y es muy similar a este, llamado “jumping” donde el sujeto debe saltar abriendo y cerrando las piernas, al mismo tiempo que sube y baja los brazos. En el caso del “jump” consiste en un ejercicio de salto sobre un cajón de madera, por lo que es netamente aeróbico. El sujeto debe aterrizar flexionando las piernas, casi haciendo una sentadilla e incorporarse de manera derecha, para luego volver al piso. Esta última parte puede hacerse brincando desde el cajón con los dos pies al mismo momento o apoyando uno por vez, lo importante es no desperdiciar el tiempo. Aquí las mujeres enfrentaban una caja más baja que la de los varones.

Una mujer fue la encargada de inaugurar esta rutina en el grupo tres, mientras de fondo se escuchaba el grito de una persona: “-¡Vamos Esteban!-”, haciendo referencia a un hombre encargado de recuperar el tiempo perdido en el grupo uno (que aún se encontraba en la fase anterior). Entretanto, en el grupo dos un varón era el encargado de reemplazar el cajón más alto. Era notable el atraso que había tenido el primer equipo hasta que avanzaron al jump, donde Malena tuvo que compartir la caja con otra joven del equipo tres, mientras un niño le acercaba una toalla a Esteban. El posterior desafío era el de hacer trabajo de hombros con barras.

Segunda ronda de competición: la hora de los expertos.

En esta segunda etapa y con nuevos equipos, los miembros de la platea comenzaron a avanzar sobre la parte donde se desarrollaba la competencia. Con sus termos y mates, sentados en el piso y bordeando el salón, algunos conversaban mientras otros alentaban a sus compañeros a través de aplausos espontáneos. Sin embargo, se notaba una mayor dispersión entre ellos y sumado a la música de heavy metal de fondo y al hecho de que ya habían transcurrido muchas horas desde la apertura, se hacía difícil escuchar los diálogos entre los concursantes y sus asesores. Muchos de los que conformaban el público nos miraban, probablemente preguntándose porque registrábamos todo en el lugar. Otra característica es que participaron tanto Alejandro como Miguel, dos de los “expertos” encargados de contabilizar el tiempo en la ronda anterior, por lo que este wod fue más pesado que el anterior. De igual manera, todos los que participaron en la primera ronda pasaron a formar parte de la platea.

La inauguración del levantamiento de pesas estuvo a cargo de una mujer, a quien parecía costarle el ejercicio y constantemente era estimulada por medio de aplausos. De fondo, un fotógrafo profesional retrataba la imagen. En el caso de Alejandro y su compañero de grupo, este tipo de actividad no les resultaba particularmente costosa sino que lo hacían con mayor practicidad, a pesar de ser mayor su

carga. Esta situación no era extraña para nosotros pues en otras ocasiones, habíamos visto a Alejandro y a Miguel hacer ejercicios de fuerza y destreza de brazos como el “pull up” o también conocido como barras. Allí los practicantes se cuelgan de tubos de metal, saltando y flexionando las piernas, dejando el trabajo de fuerza para los brazos a través de los cuales, sube y baja el cuerpo. La velocidad con la cual ambos hacían el “pull up” demostraba su capacidad de resistencia y entrenamiento, en comparación con un novato que tal vez podría hacerlo pero de forma muy lenta. De hecho, en nuestro caso siempre utilizamos la ayuda de uno de los cajones para hacer el salto.

De pronto Miguel se tiró al suelo y le dijo en voz baja al instructor: “-¡No doy más!-”, a lo que inmediatamente Juancho lo tomó de sus pies y le sacudió las piernas hacia arriba y hacia abajo. El cansancio y el dolor físico no son elementos extraños en este tipo de competiciones. 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).

Una tercera ronda se desarrolló pero sus participantes eran menos experimentados, de hecho se podía observar que en el caso de una de ellas casi no saltaba cuando practicaba el burpees y las barras eran armadas con pesas más livianas que en los anteriores. Durante el final de la jornada, se realizó la entrega de trofeos y allí Juancho señaló que quedó muy conforme con la manera en que habían hecho la competencia y que aquellos que no se habían animado esta vez, lo intentasen sin miedo la próxima porque la idea principal era competir.

Conclusiones preliminares

En “Entrenando Fuerte”, la noción de funcionalidad del cuerpo radica en desarrollar una capacidad física que permita al sujeto implementar en su vida cotidiana, todo aquello que es aprendido a través de los wods. Es necesario remarcar que la falta de respiración en medio del entrenamiento es uno de los factores claves para entender la filosofía del crossfit, pues lejos de ser concebida como un elemento negativo, es re-significada como una señal distintiva del cumplimiento satisfactorio de la actividad. La práctica incorpora en un mismo wod trabajo corporal aeróbico y de fuerza, dando a quien lo realiza una sensación de ejercitación más completa que la ofrecida en los gimnasios tradicionales.

Así, hemos querido ilustrar estos puntos a partir de la reconstrucción de la competencia en el gimnasio que tuvo lugar el presente año, en parte desde nuestra propia percepción como espectadores de la misma, pero también como novatos en el aprendizaje del crossfit.

Anteriormente tuvimos la oportunidad de construir un supuesto que orientó nuestra investigación en este primer año en el gimnasio. Allí establecimos que las nociones compartidas respecto a la

corporalidad como son las 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. Entonces la re-significación de los “urbaneros”⁵, se produce hacia dentro del local pero también hacia los otros gimnasios de la ciudad que cuestionan a los que practican este deporte.

En este trabajo hemos continuado con este planteamiento, entendiendo que el *ser crossfitero* se materializa no sólo en cuestiones de alimentación como la dieta paleo, sino también en la reproducción de terminología estadounidense para la designación de las técnicas corporales de entrenamiento. Si bien las mismas responden a categorías nativas dentro del gimnasio, están comprendidas como parte de un proceso de transnacionalización de la actividad deportiva crossfit. La práctica crossfit es proveniente de Estados Unidos y su proliferación en una ciudad de carácter tradicional como Santiago del Estero, repercute en el ámbito local ganando lugar y reconocimiento frente a otras formas de entrenamiento de carácter más convencional como es el fisicoculturismo o el fitness. Coincidimos con Landa & Rumi (2016) en que el crossfit el ambiente es grupal y competitivo y los cuerpos se someten al mandato neoliberal del rendimiento máximo y acumulación ilimitada de capital.

Respecto a este punto, Juancho nos comentó durante una conversación que sus pares culturistas no compartían esta idea inicial de empezar con el crossfit porque lo veían como algo que no daría resultados, por lo que 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. Algo similar sucede con los profesores de educación física, que según su mirada, siguen los manuales básicos de preparación física o el mismo culturismo cuya forma de ejercicio no es completa, pues sólo brinda crecimiento muscular pero no da agilidad y no es funcional a lo que el cuerpo necesita.

Bibliografía

Favret-Saada, Jeanne (1990) “Être Affecté”, *Gradhiva: Revue d’Histoire et d’Archives de l’Anthropologie*, N. 8: 3-9 (Traducción al español por Laura Zapata y Mariela Genovesi disponible en Revista Avá, Nro. 13, http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-16942013000200002&script=sci_arttext)

Geertz, Clifford (1994) [1983] “*Conocimiento local. Ensayo sobre la interpretación de las culturas*”. Ediciones Paidós. Buenos Aires. Argentina, pp. 73-93.

⁵ Denominación que también se utiliza en el gimnasio.

Guber, Rosana (1991). *“El salvaje metropolitano. Reconstrucción del conocimiento social en el trabajo de campo”*. Buenos Aires. Paidós Estudios de comunicación.

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.

Landa, María Inés & Rumi, Julieta (2015) *“Crossfit: Vomitar es un acto con sentido”*. Revista Anfibia. Universidad Nacional de San Martín.