



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

FACULTAD DE ANTROPOLOGÍA

**“CULTURA FITNESS Y ESTÉTICA CORPORAL: UN ESTUDIO
ANTROPOLÓGICO SOBRE EL CUERPO Y LAS RELACIONES SOCIALES”**

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN ANTROPOLOGÍA SOCIAL**

P R E S E N T A:

Christian Alejandro Núñez González

DIRECTOR DE TESIS:

Dr. en Ed. José Concepción Arzate Salvador

Co-asesor

Dr. Carlos Alberto Flores Armeaga

TOLUCA, MÉXICO FEBRERO 2026



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
Capítulo I Consideraciones teóricas y conceptuales	9
1.1 Antecedentes sobre el ejercicio y el cuerpo	9
1.2 Antropología y el estudio de la cultura	15
1.3 Lo “fitness” como construcción cultural	23
1.4 Identidad como elemento social	27
1.5 El cuerpo, la corporeidad y la corporalidad	32
Capítulo II Lugar de estudio: Tenango del Valle y etnografía de dos espacios de la práctica fitness	39
2.1 Ubicación y características fisiográficas	39
2.1.2 Áreas de recreación y ejercitación en el municipio	41
2.1.3 Organización social y Educación	42
2.1.4 Organización económica en Tenango del Valle	43
2.1.5 Principales características y manifestaciones Culturales.	45
2.2 Etnografía de dos espacios fitness	45
2.2.1 SANDY GYM (Etnografía)	46
2.2.2 FENIX GYM (Etnografía)	50
Capítulo III Cultura fitness y conformación de la identidad	55
3.1 El Fitness como cultura	55
3.1.2 Rituales, prácticas y relaciones sociales en el gimnasio	62
3.2 La mercantilización del cuerpo; una mirada a la cultura del fitness en Tenango del Valle.	68
3.3 El ideal de belleza contemporánea, salud o estética.	75
Capítulo IV El fitness como cultura, su papel en lo digital y la conformación de una identidad.	81
4.1 Conformación de una cultura a través del fitness	81
4.2 El papel de las TIC (Red social Facebook) para la conformación de la identidad y difusión de la cultura fitness	90
4.2.1 Perfiles personales y análisis de 4 Influencers y creadores de contenido fitness	91

4.3 La construcción de identidad a través del fitness y la importancia del cuerpo	106
CONCLUSIONES	112
ANEXOS	118
BIBLIOGRAFÍA	124

INTRODUCCIÓN

Cuando doy inicio a mi trabajo de investigación, tomé muchas posturas sobre cómo debería abordar un tema tan complejo y emergente como la cultura fitness y la estética del cuerpo, llegando así a este planteamiento, en el cual señalo que mirando el cuerpo como una unidad simbólica y material, claramente vital en la sociedad que se convierte a su vez en un lienzo cargado de significados sociales en donde se proyectan también valores colectivos aspiracionales, precisamente es producto del entorno en que vivimos y nos desarrollamos; desde hace tiempo atrás cada sociedad según la época le ha atribuido un valor simbólico y estético al cuerpo, transformándolo según ideales que reflejan el espíritu de cada época.

En una era cada vez más veloz de vivir, dominada por el consumo y la imagen, es decir donde lo visual se impone como lenguaje universal, la cultura fitness ha resurgido como un fenómeno social y cultural ya que va más allá del ejercicio físico porque se convierte en un estilo de vida que promete no solo salud, sino también el reconocimiento de éxito, perseverancia y un cuerpo estéticamente agradable a la vista. De esta manera se plantea investigar como las prácticas, rituales y códigos, generan un espacio liminal en el que el cuerpo es fuente de presión constante y también objeto de admiración, donde la obsesión por alcanzar un “cuerpo perfecto” difundido masivamente en las redes sociales ha configurado la forma en que las personas se perciben así mismas con base a su estado físico y su relación con los demás.

En este contexto la estética corporal se posiciona como un nuevo estándar de valor social, un cuerpo delgado, tonificado o musculoso no es solo cuestión de salud si no un marcador de disciplina, autocontrol y estatus, la comunidad fit no solo busca mejorar su apariencia o su salud, también persiguen la aceptación en un grupo que comparte lenguaje, ideales y prácticas específicas; al ser un tema meramente humano no está exento de contradicciones y particularidades, mientras unos encuentran en el fitness un espacio de empoderamiento, otros experimentan frustración, ansiedad y trastornos de imagen corporal al no alcanzar estándares predeterminados.

En este estudio se busca profundizar en que forma la cultura fitness condiciona la construcción de la estética corporal e impacta en la identidad y las relaciones sociales de sus integrantes, para comprender mejor el fenómeno que, aunque es de índole mundial, adquiere contrastes particulares en contextos locales, como lo es el caso de Tenango del Valle, por ello es necesario tener en cuenta las siguientes preguntas, ¿De qué manera los rituales, discursos y espacios fitness moldean la autoimagen? y ¿Cómo se interpretan estas transformaciones corporales en dinámicas de inclusión o exclusión social? La investigación no solo se centra en las prácticas visibles como las dietas, la suplementación o las rutinas de entrenamiento, también se busca analizar los significados ocultos que estas tienen, como la construcción de nuevas formas de socializar, la lucha entre el hedonismo y la disciplina, miedo al fracaso o la búsqueda de reconocimiento, tomando en cuenta lo anterior se pretende saber:

¿De qué manera influye la cultura fitness en la idealización de la estética corporal y como se construye la identidad de las personas que lo practican en Tenango del Valle?

La cultura fitness como toda cultura, goza de rituales así como quehaceres particulares, costumbres y tradiciones, estos influyen y modifican la idealización del cuerpo, en concreto, la estética corporal, que es uno de los fines por el cual surge esta cultura, la sobrevaloración idealizada de un cuerpo estéticamente perfecto; todo ello se relaciona con la identidad y las relaciones sociales que experimentan quienes lo practican. Este genuino interés por “las culturas contemporáneas” surge cuando miraba a los punks en Toluca, o a los hippies en Malinalco, siempre pensé que más allá de lo vistoso y sorprendente de mirar algo diferente, diferían de nuestros quehaceres “cotidianos”. Al ser un contexto al que tuve un acceso de una manera casi cotidiana, comencé a mirar muchos patrones de conducta relacionados a la inminente inmersión de redes sociales como medio de comunicación masivo en lo relacionado a la imagen corporal en otros países, formándose así una serie de preferencias y particularidades.

La importancia de esta investigación se centra en la escases de estudios que abordan la cultura fitness desde una perspectiva Antropológica, especialmente con la identidad y las relaciones sociales, por ello se busca un análisis integral donde coexista la parte teórica y empírica para tener una mejor comprensión de como estas prácticas influyen en la vida cotidiana de las personas. Por último, la investigación aportará beneficios múltiples, tanto personal como académico, representando para mí la oportunidad de profundizar en un tema de manera profesional y metódica que conecta con experiencias propias y observaciones de campo, reforzando mi formación en el área de la Antropología social, por el lado académico se busca contribuir a la difusión de la antropología social como herramienta o medio para analizar fenómenos sociales contemporáneos impulsando una comprensión más amplia de como el cuerpo y la estética de este se relacionan con la cultura; en adición este trabajo será de utilidad para diferentes áreas profesionales como educadores, psicólogos, entrenadores físicos dando a entender como los ideales fitness influyen en el autoestima, las dinámicas sociales y la reconstrucción de identidad en un contexto local y global.

Con lo ya expuesto se plantea como objetivo general: Analizar como la cultura fitness influye en la idealización de la estética corporal (cuerpo perfecto) y como se construye una identidad de las personas que pertenecen a esta comunidad

Los objetivos particulares son los siguientes:

- Analizar las prácticas de la cultura fitness, desde la perspectiva Antropológica, así como su influencia en la construcción social de la identidad corporal en el contexto social contemporáneo de Tenango del Valle.
- Desarrollar la etnografía del lugar y los espacios de investigación describiendo y analizando la participación de atletas fitness primarios
- Explorar las formas en que la cultura fitness contribuye a la creación, difusión y normalización de ideales estéticos corporales, analizando su influencia en la percepción personal del cuerpo y los valores asociados a la belleza
- Identificar y analizar la influencia de los medios de comunicación y redes sociales (globalización) en la construcción de ideales estéticos e identidad

- Investigar de qué manera la transformación física vinculada a la cultura fitness impacta la percepción corporal, funcionando como un regulador de bienestar e identidad personal y como un medio de expresión simbólica.
- Examinar de qué manera la participación en la cultura fitness influye en la formación y dinámica de relaciones sociales entre sus miembros

Con lo anterior, se plantea como hipótesis la siguiente:

En la actualidad, el fitness se ha configurado como una práctica común en personas de todo el mundo, llegando así ser denominada cultura ya que reúne todos los requisitos para que sea identificada como tal, en esta el cuerpo se convierte en el eje principal de práctica y culto, al cual van dirigido rituales y prácticas que le dan significado y sentido a la identidad de sus practicantes.

El fitness ha pasado de ser solo una práctica meramente deportiva, a ser un estilo de vida en las personas de Tenango, esta práctica está condicionada a los estándares impuestos por los medios de comunicación, principalmente en los espacios virtuales de las redes sociales como Facebook. Mas allá de la salud, alcanzar un cuerpo ideal es la meta del estilo fit. En este contexto el cuerpo se muestra como un espacio para ser simbolizado, adornado y significado mediante conductas y expresiones moldeadas por las redes sociales, incluso se puede notar con facilidad la comercialización del cuerpo, prueba de ello son la cantidad de productos entre accesorios, suplementos, ropa y calzado que se usan, compran y venden todos los días, creando una red donde el inicio de una relación social da inicio. El objetivo específico de esta tesis tiene como ejes rectores la cultura (el fitness), el cuerpo y las relaciones sociales que son características primarias del estudio de las ciencias sociales.

Primeramente, se debe mencionar que, al estudiar Antropología social se destaca la importancia que tienen los estudios cualitativos hacia el ser humano como ser social, debido a su naturaleza diversa, es por ello que de este tipo será el presente trabajo. Se busca entender los significados y las experiencias que están detrás de la cultura fitness, la relación que tiene con la estética corporal, es decir la forma en como vemos nuestro cuerpo, así como las dinámicas que se generan durante estas

prácticas, tomando como marcador de cambio la identidad y la resignificación que experimenta el ser humano al tener un proceso de transformación.

En antropología social la etnografía es el método por excelencia, esta no es solo una técnica si no también una herramienta que a lo largo de mi formación en ciencias sociales he experimentado como una forma de aprender desde adentro, implica entender, experimentar, observar contextos y personas; para este trabajo se aplicó una etnografía, así como una revisión general de espacios virtuales enfocada en el discurso de grupos, páginas y comunidades en la red social de Facebook, esta nos brinda una gama de datos de acceso público diferentes a los obtenidos en la etnografía clásica donde se podrá encontrar un perfil electrónico personal de los posibles participantes de este trabajo.

El apartado metodológico consta de una metodología para el sustento teórico y conceptual y una metodología para la etnografía, de este modo en cuanto a la metodología para el sustento teórico y conceptual resulta importante la claridad y organización para un trabajo de investigación integro, es por ello que en este trabajo se ha distribuido por ejes temáticos que no solo apoyan y facilitan, si no que ordenan la información de una manera simple y lógica. El análisis nos permite abarcar la relación entre la Antropología y el estudio de la cultura, de esta manera se comprenderá si el fitness puede formar o constituir una identidad funcionando como elemento cohesionador de un grupo que busca una estética corporal similar, mediada o construida a partir del impacto de medios de comunicación siendo esta una construcción sociocultural del cuerpo.

Ya mencionadas estas, se abordarán cada una conceptualmente, para así delimitarlas de una manera clara; como su nombre lo indica esta etapa de la investigación nos permite identificar, seleccionar y proponer la teoría y la serie de conceptos que sustentan y delimitan el trabajo aquí presentado. Los antecedentes serán el inicio de mi apartado teórico ya que estos nos permiten saber que tanto se ha estudiado lo relacionado con el tema, estos conceptos se abordarán de manera secuencial de acuerdo a los ejes temáticos y a manera de lista con una descripción y análisis de cada uno.

Al respecto de la metodología para la etnografía tenemos que considerar la presencia de investigador en este apartado fue el eje constructor, pero además las notas de campo fueron vitales para la redacción de la parte etnografía del trabajo final. Primeramente, abordo la descripción local de Tenango del Valle, municipio del Estado de México, lugar donde se llevó a cabo la investigación, describiendo de una manera breve algunas características y justificando la elección de este municipio. Seguido del apartado en el ámbito económico; se describieron las principales actividades económicas observadas durante la estancia de campo en la cabecera municipal Tenango del Valle, de igual manera se describen los espacios seleccionados siendo estos los locales: Sandy Gym y Fénix Gym.

Al respecto de los criterios de organización y selección de participantes se menciona que comunidad fitness es cada día más grande y diversa, por tal motivo no hubo limite o delimitación de edad para los participantes, ya que la elección de estos no afecta al objetivo de la investigación, al contrario, la enriquece más.

Gracias a la premeditación de este tema, se tuvo la oportunidad de ir conociendo personas que son parte de esta comunidad fitness, por ello el interés personal de esta labor, después de la elección de los espacios, se abordara cada uno de manera particular como primer acercamiento para así gradualmente elegir a los participantes, registrando en una lista preliminar sus nombres y número de contacto, este primer acercamiento es muy importante porque marcará la pauta de posibles y futuros acercamientos a toda la gama de participantes que se abordaran durante el tiempo que se asigna al trabajo etnográfico.

La estancia en los lugares de estudio permitió tener acceso a las instalaciones a cualquier hora del día facilitando la observación y la elección de los participantes, de este modo se dividió a estos en participantes primarios siendo 3 personas por cada espacio las cuales deberán contar con al menos 1 años dentro del fitness, a este grupo se le da un seguimiento más personal realizando encuesta, entrevista presencial, que deberá incluir un acercamiento del investigador y el sujeto en este caso participante primario, es decir la creación de una relación que nos permita

experimentar la conducta de estos participantes, la elección está sujeta a disponibilidad.

Los participantes secundarios fueron 15 personas por espacio con las cuales se manejará una aplicación de encuesta; seguido de personas ajenas a la comunidad fitness las cuales fueron 30 que igualmente respondieron una encuesta diferente (15 jóvenes de 15 a 30 años, 15 adultos de 30 a 55 años). Para la formulación de preguntas y guía de entrevista se acude a los ejes temáticos que previamente se describen, esto para seguir un orden lógico e integral al momento de crear cada inciso.

En lo que respecta a la metodología para la revisión de redes sociales y espacios virtuales como ya se mencionó en la introducción de este apartado, al momento de abordar la parte de revisión digital, debido a la bastedad de datos que nos puede brindar las redes sociales, solo nos enfocamos en Facebook, una red social de las más utilizadas en la actualidad, en ella podremos encontrar una visión sobre cómo se construye, se vive y se negocia en espacios virtuales; mirando desde estas dimensiones clave para el estudio las cuales son: perfiles de Facebook (de los participantes o personas que practican el fitness) y Creadores de contenido o “influencers fitness”.

La selección y el análisis de perfiles personales que son 5, tienen como objetivo analizar perfiles virtuales donde se reflejen prácticas discursos y manifestaciones relevantes relacionados con los ejes temáticos de mi trabajo estos cumplirán una serie de características las cuales son: permiso y registro, análisis y descripción general del perfil e interacciones con grupos y otros perfiles relacionados a los ejes temáticos

Por otro lado, la elección y análisis de perfiles de creadores de contenido o influencers fitness son 4, que de igual manera tienen características a cumplir como: registro descripción evidencias, enfoque de contenido en fitness, estética corporal, relación con los ejes temáticos, más de 5 mil seguidores y con actividad y actualización de contenido reciente.

Esta tesis que se presenta está dividida en cuatro capítulos, el primero *Consideraciones teóricas y conceptuales*, está conformado por los antecedentes y consideraciones teóricas con base a los ejes temáticos donde se retoman perspectivas de autores que abordan la cultura y su estudio, hasta la conformación del fitness y su práctica como elemento identitario a través de la búsqueda de un cuerpo ideal, retomando la perspectiva de Le Breton como principal referencia empatando de una manera óptima los conceptos de corporeidad y corporalidad.

El segundo capítulo titulado *Lugar de estudio: Tenango del Valle y etnografía de dos lugares de la práctica fitness*, contiene un panorama general del municipio de Tenango del Valle mencionando características sociales y demográficas, así mismo se presenta una etnografía de los gimnasios seleccionados mostrando como estos espacios influyen y se convierten en lugares donde se crean relaciones sociales, se trabaja el cuerpo y conforma una identidad.

El tercer capítulo *Cultura fitness y conformación de la identidad*; aquí me centro en las personas que son parte de la comunidad y sus experiencias, analizo porque entrenan y lo que piensan de su cuerpo, las formas en las que se motivan y como el gimnasio influye en su salud y aspecto físico resultando esto en la creación de una identidad.

El cuarto capítulo es titulado *El fitness como cultura, su papel en lo digital y la conformación de una identidad*, aquí abordo el papel de los espacios virtuales como una extensión de la práctica fitness analizando la narrativa y contenido relacionado con el tema, así como el impacto de esta en la construcción de identidad y la formación de comunidades a fines.

Finalmente, se dan a conocer las conclusiones de la investigación, así como la bibliografía correspondiente.

Capítulo I Consideraciones teóricas y conceptuales

Este capítulo tiene como objetivo analizar los estudios relacionados con el tema de investigación, con el fin de construir un punto de partida sólido que permita identificar la mejor manera de abordar este trabajo. Asimismo, se busca establecer las consideraciones teóricas necesarias para comprender los ejes temáticos planteados previamente, de igual manera desarrollar una parte conceptual donde se analiza, organiza y selecciona los autores que mejor se alinean con el objetivo de la tesis. Para ello, se emplean herramientas teóricas provenientes de la antropología cultural, la antropología del cuerpo, la antropología simbólica y otras teorías que serán introducidas conforme avanza el apartado.

1.1 Antecedentes sobre el ejercicio y el cuerpo

Durante la búsqueda de textos relacionados con el tema de la investigación se ha identificado que, concretamente estudios del cuerpo en México en relación a las prácticas fitness en Antropología social no existen, siendo el más cercano un artículo reciente de la rama Antropológica el cual se titula; “¡Échale, Échale! “Aproximación etnográfica al gimnasio y al fisicoculturismo como técnica corporal, de la Universidad Autónoma del Estado de México (Villanueva 2022), este artículo en donde se aborda el gimnasio y el cuerpo, es dirigida al fisicoculturismo, dimensión que no propongo abordar en mi estudio ya que maneja otros conceptos, variantes y prácticas específicas sin embargo aquí es donde se posiciona mi trabajo como precursor para el estudio del fitness y la identidad corporal en la sociedad contemporánea. Existe una serie de tesis, artículos científicos y estudios de países en Latinoamérica que tienen como objetivo el estudio de temas ampliamente relacionados con el trabajo de investigación a manera de descripción y análisis, pero que servirán de referencia para el presente estudio.

En primer lugar, tenemos el estudio de: Barón Mateus, Cáceres Mendivelso, Calderón Hernández & Fajardo Devia, (2017) titulado “*Influencia de los estereotipos estéticos en la práctica de actividad física en el gimnasio Titán en usuarios de 18 a 25 años*”, este trabajo se centra en entender de qué forma los estereotipos estéticos influyen en la práctica de la actividad física entre jóvenes de 18 a 25 años que asisten al gimnasio Titán, en la ciudad de Bogotá. Los autores buscaron comprender

cómo las representaciones sociales del cuerpo, impulsadas por los medios de comunicación y los modelos de belleza predominantes influyen en la forma que las personas conciben el ejercicio físico y su relación con la salud y la autoimagen.

El estudio parte del reconocimiento de que en la sociedad contemporánea la imagen corporal ha adquirido un valor central, convirtiéndose en un símbolo de aceptación social o éxito, los investigadores observaron que esta presión social afecta a hombres y mujeres, quienes asumen el cuerpo como un medio de validación personal y social. La investigación revela que el ejercicio físico en los gimnasios no siempre responde a fines de salud o bienestar, sino que muchas veces se practica como un mecanismo para alcanzar una figura corporal ajustada a los ideales estéticos predeterminados por la sociedad contemporánea. Las encuestas que realizaron a los participantes que fueron 47 hombres y 23 mujeres, evidencian que la mayoría de los participantes relacionan el hacer ejercicio con la mejora de su imagen corporal, a los que según los autores estas aspiraciones están influenciadas por los medios de comunicación, redes sociales que difunden ideales corporales que no son alcanzables de una forma saludable y natural.

Es importante mencionar que, los autores destacan algunos puntos; que los estereotipos estéticos influyen de manera directa en la práctica de la actividad física (Muchos de los encuestados manifestaron que entrenan con el objetivo de parecerse a alguien con un buen cuerpo). Que esta presión por un cuerpo estético puede transformar la actividad física en una práctica obsesiva donde el cuerpo deja de ser un medio de bienestar y se convierte en un objeto de perfección. Esta investigación se tomó como referencia por la forma en que muestra la manera en que la idealización de ciertos cuerpos promueve e impulsa la participación en los gimnasios y prácticas sociales en torno al cuerpo y su forma física, conecta directamente con la conformación de una identidad y las relaciones sociales que se generan gracias a los estándares o ideales de belleza, por lo tanto gracias a esto se cuenta con evidencia comparativa para el caso del lugar de la investigación.

El segundo trabajo es: Bonilla Rivas, (2023), *“El mundo fitness a través de los millennials y centennials y cómo las IA serán el futuro de la industria”*, el autor

analiza de qué manera la industria fitness se adapta y evoluciona para darle paso a la generación millennials y centennials, observando las variaciones en sus hábitos de consumo, formas de motivación y la manera en que realizan ejercicio físico. En este trabajo se combinan herramientas de investigación como las entrevistas y las observaciones de campo, los resultados muestran que estas generaciones ven el fitness no solo como una práctica saludable sino también como una expresión de identidad, motivación personal y pertenencia social. Se resalta el papel del marketing digital, los influencers y las nuevas tecnologías especialmente la IA como herramientas que están cambiando la manera en que las personas se vinculan en este mundo del ejercicio, y el autor nos puntualiza que el futuro del fitness está marcado por la digitalización de las prácticas y el consumo de redes sociales.

Bonilla ofrece una base actual para entender cómo las prácticas fitness en los jóvenes están relacionadas a dinámicas culturales globales que reproducen ciertos ideales estéticos y relaciones sociales basadas en la imagen corporal. Esta perspectiva contribuye directamente al análisis antropológico sobre cómo la estética y la identidad se articulan en los espacios de ejercicio contemporáneos como los son los gimnasios.

La tercera referencia: Calderón Mazzotti, (2021), *“El estereotipo de lo saludable: la práctica del fitness digital”*, esta tesis de maestría explora la forma en la que el fitness digital específicamente a través de Instagram constituye un estereotipo de “lo saludable” que fusiona la salud con el ideal de cuerpo fit, propone la investigación en binomio, que hace referencia a “en pareja” conformado por “salud y belleza” donde la meta de una vida saludable justifica la búsqueda de una apariencia física definida (cuerpo delgado, musculoso o tonificado) ligada a valores relacionados con la disciplina y superación personal. La plataforma digital de Instagram actúa como un sistema de símbolos que hace visible la superación y cambio corporal, nos presenta el estudio sobre que las mujeres utilizan la red social para documentar su progreso y buscar en cierta forma la aprobación social por medio de “me gusta” y comentarios reforzando así una atención excesiva al cuerpo influenciada por la tecnología.

Este documento se conecta directamente con el trabajo de investigación al ofrecer referencias conceptuales sobre la cultura fitness y cómo esta construye y reproduce los ideales estéticos. Analiza cómo los cuerpos se insertan en lo digital y cómo las prácticas visuales en Instagram son un componente clave de las relaciones sociales y la construcción de la identidad dentro de la comunidad fitness.

El cuarto trabajo: Crespo, (2016, 2-5), *“La cultura del cuerpo en tiempos de globalización, La cultura fitness”*; en este trabajo la autora analiza cómo ha cambiado la forma en que nos relacionamos con nuestro cuerpo especialmente en la sociedad moderna y globalizada por medio de la cultura fitness. Parte con la idea de que a finales del siglo XX la cultura se vuelve una industria impulsada por el mercado, esto originó que se impusiera la comunidad fitness como un mecanismo de poder que impulsa discursos de salud y belleza para obligarnos a controlar nuestro hábitos y apariencia. La autora se cuestiona si realmente somos libres de elegir como usar nuestro cuerpo o si de lo contrario nuestros deseos ya están programados por el sistema de consumo.

El texto marca el cambio histórico sobre la era industrial donde se disciplinaba para producir, entonces un cuerpo que tenía que ser fuerte, resistente y obediente para trabajar en las fábricas y la modernidad o sociedad del consumo como lo llama la autora donde el cuerpo es disciplinado y empujado al consumo. La Industria Fitness (gimnasios, suplementos, ropa) se presenta como la solución para alcanzar este par llamado salud/belleza. Curiosamente, aunque se promueve el placer y el bienestar ilimitados, al mismo tiempo existe un mandato que obliga al sufrimiento y sacrificio con dietas difíciles y ejercicio exigente. El documento concluye que los objetivos principales de quienes se unen al *fitness* son fundamentalmente estéticos, tener "buena forma" y buscar el reconocimiento externo, más que la salud óptima.

Como quinta opción: Kalin, (2017), *“Corporalidades en el gimnasio: un abordaje etnográfico sobre juventudes, fierros y estilo de vida saludable”*, el artículo del autor Fernández Ezequiel Kalin es un estudio etnográfico que analiza cómo los jóvenes en un gimnasio de Santiago del Estero Argentina, resignifican sus cuerpos por

medio del entrenamiento con pesas, la investigación considera que la corporeidad es una construcción social que se moldea por las exigencias del mercado y el ejercicio del autocontrol. El gimnasio se describe como un campo de ritualidades y sociabilidad, para los jóvenes, es un espacio que les permite "aislarse" del estrés, establecer relaciones de compañerismo y aprender rutinas más por imitación entre ellos que por instrucción de algún profesional. Este documento me es de importancia ya que ofrece una metodología etnográfica para analizar el gimnasio como un espacio de formación de ritualidades y relaciones sociales.

Sexto documento: Fonseca, (2020) "*Análisis del entrenamiento fitness en los gimnasios de la ciudad de Ambato*", la investigación consistió en analizar el entrenamiento tipo "fitness" que se realiza en los gimnasios y los resultados que produce, puntualizando la importancia de una correcta planificación y ejecución de las rutinas. Fue un estudio de enfoque mixto ya que nos ofrece datos cualitativos y también cuantitativos, seleccionando a 5 usuarios nuevos o con poca experiencia en tres gimnasios de Ecuador, se aplicó un seguimiento y registro exhaustivo antes y después en un periodo de dos meses. La conclusión principal fue que la correcta planificación y aplicación de un entrenamiento fitness se traduce en mejores resultados físicos, estéticos y funcionales en los usuarios que comienzan a entrenar, el documento hace énfasis en que la falta de preparación de los encargados de los gimnasios es un problema que impide la aplicación efectiva de esta buena rutina de entrenamiento. Por otro lado, la relación de poder y transferencia de conocimiento que se tiene a diario entre el encargado, coach o entrenador influye directamente en las prácticas sociales dentro del gimnasio. A diferencia de estudios teóricos, este trabajo nos ofrece datos concretos como IMC, porcentaje de grasa y fuerza que puedo utilizar para contextualizar cómo los usuarios miden y viven su proceso corporal, un aspecto importante para entender la cultura fitness.

La séptima investigación: Martínez (2018), "*Influencia del modelo estético corporal prevalente en la insatisfacción corporal de adolescentes*", en este estudio se planteó si las ideas de belleza que nos bombardean como ser delgado y joven hacen que los adolescentes se sientan mal con su propio cuerpo, la investigación se centró en

jóvenes y se usaron encuestas para medir qué tanto les afecta este ideal y qué tan insatisfechos están con su figura. La conclusión fue clara, cuanto más se deja influenciar un adolescente por el ideal de belleza, más infeliz está con su cuerpo. Este problema afecta más a las mujeres, la investigación señala que esta insatisfacción, causada por la presión cultural y moderna es un factor de riesgo para desarrollar trastornos alimenticios o de personalidad pues se busca desesperadamente cambiar el cuerpo para "encajar" en un estándar que es muy difícil de lograr; de alguna manera el trabajo de investigación brinda una prueba de por qué la gente se mete en la cultura fitness, para alcanzar ese "modelo estético corporal" que les provoca insatisfacción.

Como octava referencia: Napolitano, (2022), *"La fábrica del fit-body: Fanatismo, dolor y cuerpo en compañías de gimnasias mercantiles"*, este trabajo investiga la manera en que la industria fitness, tomando como ejemplo las clases de Zumba, funciona como una "fábrica" que produce un tipo de cuerpo ideal llamado el "fit-body", este cuerpo se concibe como un producto en serie y de moda que debe ser delgado, fuerte y ajustarse a los parámetros de belleza definidos por la sociedad y la empresa o comunidad fit. La autora reconfigura la práctica de la gimnasia comercial al analizar tres elementos clave como; uno la creación del "fanático", un cliente que se adhiere de manera total a la empresa y sus ideales convirtiéndose en un actor importante para su expansión económica; dos, el uso del cuerpo biológico para disciplinar y moldear la figura, perdiendo su subjetividad; y por último la aceptación del dolor en el entrenamiento, que es visto como un símbolo de que el ejercicio funciona y es necesario para lograr el cuerpo deseado. En síntesis, el estudio concluye que estas clases de zumba son formas de control que, a través de la mercantilización, buscan fabricar cuerpos universales predeterminados para sostener la industria fitness. Cabe puntualizar que al analizar la figura del "fanático" la investigación muestra cómo la integración a este ideal estético se traduce en relaciones sociales y la acumulación de capitales (simbólico y social) que son esenciales para comprender la dinámica de pertenencia y reconocimiento dentro de la cultura fitness.

En esta revisión se encontró que la cultura del fitness y los modelos de belleza influyen en la manera en la que las personas ven su propio cuerpo y las relaciones sociales que estas construyen, de igual manera deja claro que faltan estudios cercanos a la realidad local de estos espacios, por eso para la investigación es vital contar con estas referencias como punto de partida para el trabajo.

1.2 Antropología y el estudio de la cultura

El estudio de la antropología como disciplina científica ha puntualizado su mirada en comprender de una manera profunda la diversidad humana, sus formas de expresión, preguntándose por qué, cómo se construyen: cómo se transforman sus prácticas y significados. En este contexto emerge como eje central el concepto “cultura”, no solo como concepto sino también como una herramienta de análisis que nos permite dimensionar y entrañar en lo profundo de la complejidad de las prácticas humanas.

En la rama antropológica la cultura es un objetivo intrínseco de estudio que se debe abordar desde diversos enfoques tanto en la metodología, así como en la teoría; distintos enfoques se han tratado puntualmente desde el culturalismo, hasta el materialismo histórico y estructuralismo cada uno develando facetas distintas de la manera en que las sociedades interpretan y modelan su realidad.

Krotz, E. (1993), en “*La cultura adjetivada*”, donde es su compilador junto a 7 profesionales que colaboraron en un simposio organizado por la Universidad Autónoma Metropolitana en la unidad de Iztapalapa, establecen como tema principal “El concepto cultura en la antropología mexicana actual a través de sus adjetivaciones”

Esteban Krotz, introduce el concepto de “cultura adjetivada” para analizar cómo el término “cultura” en la antropología mexicana contemporánea se utiliza siempre acompañado de especificadores como: “cultura obrera”, “cultura urbana”. Este enfoque emerge como respuesta a décadas de marginación del concepto de “cultura” en la antropología mexicana, dominada por perspectivas marxistas estructuralistas que priorizaban lo económico y político (1993, p.14-15). Esta perspectiva es importante para analizar “La cultura fitness” ya que nos permite

trascender de visiones limitantes a una “simple práctica deportiva” o “hábitos saludables” yendo más a fondo en los actos particulares que hacen de esta práctica una comunidad que forma y da significado a sus propios rituales y modo de vida. Esta manera de abordar la cultura requiere adjetivación para especificar su ámbito de estudio, ya que el término genérico "cultura" ha perdido importancia analítica. Ejemplos como "cultura obrera" o "cultura urbana" revelan la necesidad de contextualizar prácticas, valores y símbolos en marcos sociales específicos.

Este trabajo entonces posiciona la cultura fitness como una cultura adjetivada bajo la visión del autor al vincular prácticas, símbolos y valores específicos relacionados al cuerpo y la salud contextualizados en la sociedad contemporánea y la modernidad urbana. Sus rasgos distintivos como son las rutinas de ejercicio constantes e intermitentes (como ir al gimnasio, hacer entrenamiento funcional con peso corporal y distintas herramientas que se encuentran en los espacios fitness), uso de tecnología y todo tipo de productos que han llegado gradualmente a este movimiento urbano (apps o relojes, dispositivos para medir actividad, otros como los audífonos y aparatos que se vinculan al celular), simbología propia, ideales de belleza y estética del cuerpo condicionada a discursos globales previamente establecidos (cuerpos delgados y definidos o musculosos y grandes) y todo tipo de mensajes de superación personal y motivación solo toma sentido en sociedades capitalistas, donde el cuerpo es tratado como un producto y se mercantiliza (se venden suplementos, ropa deportiva y artículos de uso personal para hacer actividad deportiva), además de que la salud se ve como responsabilidad individual, no colectiva, esto debido a factores múltiples como la ideología del mérito, las lógicas de los mercados donde el bienestar se convierte en un producto, los gimnasios y las empresas exponen su publicidad bajo el contenido de atletas e influencers fitness en la redes sociales.

Dentro de las formas de abordar e interpretar la cultura se destaca para esta investigación la aportación de Eduardo Nivón en su capítulo “Modernidad y cultura de masas en los estudios de la cultura urbana”, en la gama de adjetivaciones que se le adjudican a la palabra cultura este capítulo principalmente (1993, p.55-73)

ofrece un análisis crítico de la cultura urbana en México, haciendo énfasis en su relación con la modernidad, la sociedad de masas y los procesos de transformación simbólica. Para vincularlo con la cultura fitness y la estética del cuerpo, se buscará cómo este fenómeno contemporáneo del fitness empata las dinámicas descritas por Nivón: la relación paralela entre tradición y modernidad, el papel de los medios masivos, y la reconstrucción de identidades en el espacio urbano contemporáneo del fitness, el gimnasio.

Ahora bien, incorporar al siguiente autor Clifford Geertz en este apartado teórico es de suma importancia ya que permite posicionar el presente trabajo en una dimensión interpretativa de la cultura y su estudio, indispensable para el análisis de la conformación del fitness como cultura. En el libro *La interpretación de las culturas* (Geertz, 1973), el autor propone que la cultura debe entenderse como un sistema de significados compartidos que las personas utilizan para entender su mundo y darles sentido a sus acciones, a su vez el autor describe la cultura como “un sistema en interacción de signos interpretables” puntualizando que las prácticas humanas pueden solamente entenderse dentro del marco de significaciones que le dan sentido. Para la investigación, estudiar la cultura fitness desde este punto resulta una óptima opción ya que permite analizar cómo los discursos, prácticas y símbolos en los gimnasios constituyen un universo compartido por quienes participan en él.

Uno de los aportes de mayor importancia de Geertz es su propuesta de la “descripción densa” una herramienta metodológica que va más allá de las acciones visibles para interpretar sus significados más profundos. El autor explica que aparentemente una simple acción como un gesto, una rutina de ejercicio o un comportamiento cotidiano solo adquiere sentido cuando se comprende el contexto cultural al que pertenece. El ejemplo del “guiño” presenta esta distinción entre conducta y significado, donde un parpadeo (conducta) es solo una acción biológica el ojo se cierra y se abre, un guiño en cambio, es una acción culturalmente cargada de una intención, puede significar complicidad, burla, secreto, coqueteo, etc. Recordando esto que la labor de un Antropólogo no solo es describir lo que sucede sino comprender lo que significa para quienes lo realizan (Geertz, 1973, p.17). Para

estudiar el fitness como cultura esta idea es esencial, donde acciones simples como guiños, gestos, el seguimiento de dietas y rutinas o la misma interacción por redes sociales son prácticas cargadas de valores y sentidos preestablecidos y no simples hábitos deportivos.

Por otro lado, Geertz señala que el análisis cultural debe “mantenerse cerca del terreno” para no perder de vista la experiencia real de los actores sociales (Geertz, 1973), esta postura respalda la parte etnográfica del trabajo pues comprender el fitness como cultura requiere observar directamente sus espacios, sus prácticas y rituales, sus discursos, la evaluación del cuerpo masculino y femenino y la forma en que se construye la identidad en un gimnasio. Geertz señala que los significados culturales pueden estudiarse, aunque parezcan abstractos y esto permite entender que el cuerpo en la cultura fitness funciona como un símbolo, no es solo materia, expresa disciplina, belleza y estatus. Las prácticas como la dieta, la rutina o las redes sociales comunican valores e identidades convirtiendo al gimnasio en un espacio donde se negocian y construyen sentidos e ideales sobre el cuerpo.

En conjunto, las aportaciones del autor fortalecen este capítulo teórico porque permite abordar la cultura del fitness como un sistema simbólico complejo, sus planteamientos ayudan a comprender que las prácticas asociadas al cuerpo no cumplen funciones meramente intrínsecas a su naturaleza sino interpretaciones reales que las personas producen para construir y darle un sentido e identidad. Al añadir esta visión, el análisis de la cultura y el cuerpo dentro del fitness adquiere profundidad antropológica mostrando que la cultura no solo reside en ideas o grandes tradiciones sino también en los gestos cotidianos, los rituales de entrenamiento y las formas en que cada individuo interpreta su propio cuerpo.

Para Franz Boas, es fundamental entender cómo se construyó la Antropología cultural moderna, su libro “*Cuestiones fundamentales de antropología cultural*” 1964 dio pie para que las culturas se estudiaran sin prejuicios raciales o de superioridad de una comunidad sobre otra, gracias a él hoy se puede analizar fenómenos

actuales como la cultura del fitness, desde la perspectiva de que cada sociedad crea sus propias formas de vivir, sentir y entender el cuerpo.

En el momento en que Boas hace su estudio dos ideas predominaban en el campo de estudio antropológico, la primera el determinismo racial que básicamente afirmaba que la lengua, la inteligencia y la cultura dependían de la raza, se creía que la parte biológica marcaba para siempre el destino de los pueblos. La segunda era el evolucionismo cultural que colocaba a todas las sociedades en una especie de escalera universal estando unas más arriba que otras pero predominaba la ideología occidental. Boas explica que ambas ideas carecían de fundamento ya que se basaban en comparaciones superficiales sin tomar en cuenta la historia particular de cada grupo, el gran aporte fue “liberar” el concepto de cultura de esas explicaciones simples y racistas.

Boas plantea algo esencial, todos los seres humanos compartimos similitudes en la capacidad mental y emocional, las diferencias culturales no se deben a la inferioridad o superioridad más bien a que cada grupo ha vivido diferentes situaciones históricas ha enfrentado sus propios desafíos y elaborado sus soluciones particulares. Con estas ideas Boas desarrolla su concepto de cultura, para él la cultura es un “proceso de creación orgánica y viva” (Boas, 1964), no es algo fijo ni una respuesta automática al ambiente más bien es algo que se conforma con el tiempo, una mezcla de ideas y costumbres combinadas con influencias externas pero adaptadas para su beneficio, por este motivo, la Antropología debe centrarse en buscar analizar los procesos propios que explican cómo vive cada sociedad.

De esta visión surge el “particularismo histórico”, según este enfoque cada cultura debe analizarse como única e irrepetible y solo puede entenderse reconstruyendo su historia, el antropólogo no solo debe describir un rasgo cultural, sino explicar “por qué ciertos trazos han sido aceptados con más facilidad, porque otros han sufrido rechazo y por qué algunos fueron incorporados con diferente sentido” (Boas, 1964, p.150). Lo importante no es catalogar costumbres sino comprender como llegaron a ser lo que son. Esta postura es muy útil para estudiar la cultura fitness, no basta

con decir que esta proviene de modelos occidentales y globalizados, también es necesario ver como esos modelos se adoptan y adaptan a la cultura mexicana.

Junto al particularismo Boas desarrolla el “Relativismo cultural” otro aporte fundamental para esta investigación, este principio nos propone que ninguna cultura es mejor que otra ya que cada una está sujeta a su propia historia, este relativismo nos pide dejar de lado los juicios etnocéntricos y tratar de entender las prácticas desde el punto de vista de quienes las realizan, cabe mencionar que para el autor este no solo era un método sino una postura ética e invitación a la tolerancia y el respeto mutuo.

Esta idea es crucial para el análisis de la cultura fitness, desde fuera estas prácticas como controlar la alimentación, entrenar varias horas, querer mirarse de cierta manera puede parecer como una exageración incluso obsesión, pero el “relativismo cultural” nos recuerda que esas prácticas son particulares y deben entenderse desde dentro, como parte de un sistema de significados que ayuda a las personas a mejorar su día, a expresarse y sentirse parte de un grupo. En resumen, la obra de Boas nos ofrece las bases para estudiar la cultura fitness como un fenómeno cultural completo. Gracias a sus ideas podemos analizar el cuerpo como un terreno en constante construcción, donde se mezclan influencias globales, historias locales y decisiones personales que tienen un profundo sentido simbólico. Nos permite abordar el estudio del cuerpo con respeto y sensibilidad, reconociendo que cada práctica tiene una historia y una lógica propia que merecen ser comprendidas.

Por consiguiente, para lograr una base teórica más consistente agregar la propuesta teórica de la antropología estructural de Claude Lévi-Strauss ofrece una forma profunda de entender la cultura, su planteamiento no se enfoca únicamente en describir costumbres sino en identificar los principios lógicos y universales que organizan cualquier forma de vida social (Lévi-Strauss, 1987, p. 45). Esta perspectiva es útil para analizar fenómenos actuales como la cultura fitness ya que permite interpretar las rutinas, las dietas y la imagen corporal no como acciones particulares sino como partes de un sistema de comunicación cargado de reglas, significados y formas de relación.

En el pensamiento estructuralista la cultura básicamente se define a partir de la diferencia entre naturaleza y sociedad. Para Lévi-Strauss este paso no ocurre de manera gradual, sino por la inserción de una regla que rompe con lo biológico como la prohibición del incesto. Esta norma universal y sin excepciones, marca el inicio de la vida social porque crea posibilidades de intercambio especialmente en lo que respecta a las mujeres del grupo, quienes pueden “comunicarse” socialmente (Lévi-Strauss, 1987, p. 15). Esta idea es vital, muestra que la base de la cultura no es la tradición sino la existencia de un sistema de ordenamiento que regula lo que antes era aleatorio, entonces la cultura se entiende como un lenguaje compuesto por mensajes organizados de forma lógica.

Los sistemas de parentesco por ejemplo funcionan como sistemas de intercambio regidos por normas que pueden describirse formalmente, casi objetivamente. Este tipo de análisis se puede trasladar a la cultura fitness y en lugar de ver el ejercicio y la dieta únicamente como actividades para mejorar la salud o cambiar la apariencia, el estructuralismo ayuda a interpretarlos como códigos simbólicos. En este contexto el cuerpo se convierte en un recurso social escaso que se comunica a través de prácticas predeterminadas. Otro punto importante en la teoría de Lévi-Strauss es el carácter inconsciente de las reglas estructurales; las personas no tienen acceso directo a la lógica profunda que rige su conducta, lo que se percibe conscientemente tiende a ser solo una versión modificada o superficial de estas estructuras es por eso las explicaciones que suelen dar quienes participan en la cultura fitness, como ejercitarse “por salud” o “para verse bien” no reflejan necesariamente la lógica profunda detrás de sus acciones. Desde el estructuralismo estas prácticas revelan elementos como control del cuerpo, disciplina, búsqueda de estatus y pertenencia social, aun cuando no se expresen de manera abierta.

La metodología del estructuralismo se enfoca en descubrir principios universales detrás de la diversidad cultural. A diferencia del funcionalismo que buscaba similitudes superficiales entre las sociedades el estructuralismo examina los instrumentos lógicos que todas las culturas utilizan para resolver sus propios problemas, este enfoque ayuda a evitar cuestiones etnocentristas ya que no se

evalúan las prácticas desde un ideal externo sino desde su propia lógica interna. En el caso de la cultura fitness esto significa no juzgar las rutinas o dietas según un concepto predefinido de salud, sino entender cómo estas prácticas organizan socialmente el esfuerzo y la apariencia física.

Aplicar esta perspectiva al estudio de la cultura fitness aclara por qué el cuerpo no puede verse solo como un organismo biológico. Bajo la mirada de Lévi-Strauss el cuerpo es un signo dentro de un sistema de comunicación, las reglas de alimentación funcionan como clasificaciones entre comida permitida o prohibida. Las rutinas de entrenamiento funcionan como rituales que organizan el tiempo y el esfuerzo y la apariencia física se convierte en un código visible que comunica algunos valores como orden, disciplina y pertenencia a ciertos grupos sociales. Estas prácticas reflejan estructuras binarias como control vs. desorden, disciplina vs. abandono o salud vs. riesgo, que ayudan a clasificar a las personas dentro de la sociedad contemporánea (Lévi-Strauss, 1987, p. 110).

El enfoque estructuralista también permite entender por qué la práctica fitness adquiere tanta importancia en la construcción de identidades. Al tratar al cuerpo como un mensaje social, el análisis se centra en las reglas que moldean ese mensaje y en la forma en que es leído por los demás. Esto abre un camino para estudiar cómo la sociedad define lo que es “correcto”, “saludable” o “ideal” en términos corporales y cómo estas definiciones influyen en la convivencia dentro de los espacios fitness.

Finalmente, relacionar la teoría de Lévi-Strauss con el estudio de la cultura fitness permite pasar de una descripción superficial del cuerpo a un análisis profundo de las estructuras que lo producen. La cultura fitness vista como un sistema de reglas inconscientes, se integra en la continuidad de las operaciones mentales humanas observadas en todas las sociedades (Lévi-Strauss, 1987, p. 132). Interpretar el cuerpo fitness como un mensaje complejo ayuda a comprender cómo las personas construyen identidad, cómo se organizan las relaciones sociales en los gimnasios y cómo el cuerpo se convierte en un medio para comunicar valores, esfuerzos y aspiraciones dentro de la sociedad contemporánea.

1.3 Lo “fitness” como construcción cultural

El fitness se refiere en su uso contemporáneo a un conjunto de prácticas, discursos e instituciones orientadas al acondicionamiento físico, salud y la estética del cuerpo; considerado desde un punto de vista en ciencias sociales y Antropología, va más allá de una práctica física siendo un fenómeno que se centra en el cuerpo como espacio de experiencia, regulación y representación ante la sociedad. Turner, en *The Body and Society: Explorations in Social Theory* (2008) propone un marco teórico interesante para entender de otra manera este fenómeno contemporáneo analizando como los cuerpos no solamente son algo biológico, sino que también son un espacio social donde se expresan ideas de poder, control, salud y belleza.

En la actualidad el cuerpo ocupa el centro de las preocupaciones del ser humano ya sean culturales, políticas o morales es decir que en las sociedades modernas ya no solo se busca cuidar el alma o el espíritu, es el cuerpo que se ha posicionado como la principal representación de quienes somos y como queremos vivir, esto es lo que Turner nos plantea con su concepto de “*Sociedad somática*” (2008), básicamente haciendo referencia intrínseca al cuerpo físico material también denominado como somático. En la sociedad somática se expresa la identidad y estilo de vida mediante el cuerpo esto se puede notar claramente en la importancia que se le da al aspecto físico, el ejercicio y alimentación, mantener un “cuerpo en forma” es sinónimo de disciplina que se asocia con un reflejo de la moral moderna todo esto como un proceso histórico en donde la sociedad pasó de centrar su atención en el alma, como las religiones tradicionales, a poner su atención a lo biológico, lo físico o visible. Gracias al desarrollo de ámbitos como la medicina, la tecnología y principalmente a los medios de comunicación ahora el cuerpo es sujeto de creación de discurso y debate social, por otro lado, las campañas de salud, las rutinas de ejercicio, las dietas o las cirugías estéticas son ejemplo de cómo el cuerpo se ha vuelto atención y preocupación pública. El gimnasio la dieta o la moda se convierten en espacios donde se ponen en práctica esas ideas de autocontrol, responsabilidad y superación que caracterizan a la sociedad somática, donde el cuerpo pasa a ser un proyecto social y cultural modelado por las normas y

respectivas de cada época, por eso estudiar el cuerpo particularmente en el tema fitness, nos permite comprender de una mejor manera como las sociedades actuales construyen sus valores, sus jerarquías y sus formas de identidad.

El discurso de Turner nos presenta también las tareas fundamentales que debe cumplir el cuerpo social como lo son: la reproducción (poblacional, de normas, de roles sociales), la regulación (a través de discurso, instituciones de salud, normas sociales), restricción (de deseos, control acorde a las normas sociales) y representación (del cuerpo como un yo en la sociedad). Estas tareas están relacionadas con el fitness; las políticas de salud promueven cuerpos “aptos” como parte de la regulación médica y social, los gimnasios se convierten en instituciones donde se disciplina el cuerpo, se establecen rutinas, se exige constancia y se monitorea el progreso; todo esto dentro del discurso de lo que debe ser un “cuerpo ideal”, que con la llegada e influencia de las redes sociales se ha configurado de diferentes formas dependiendo la época y cultura.

Desde la antropología del cuerpo, Sassatelli (2010) profundiza en como estas ideas se expresan en los gimnasios modernos, en su *“Fitness Culture: Gyms and the Commercialisation of Discipline and Fun”*, la investigadora italiana realizó un estudio etnográfico para saber la forma en que las personas viven el fitness el día a día, en dicho estudio explica que los gimnasios son lugares donde convergen dos dimensiones fundamentales como la disciplina y la diversión. De un lado nos ofrecen experiencias de placer comunidad y bienestar emocional, pero también enseña hábitos de esfuerzo control y constancia. Otro punto valioso que señala la autora es que los gimnasios son espacios culturales cargados de valor, su diseño, la música, la publicidad, los espejos y la forma en que se organizan rutinas reflejan ideales sociales sobre el cuerpo correcto. La cultura del fitness ha sido dominada por la lógica del consumo moderno las personas no solo van al gimnasio a entrenar si no para consumir experiencias, productos, la ropa deportiva, los suplementos alimenticios y la imagen de un cuerpo saludable todos forman parte de un mercado simbólico donde el bienestar se compra, se mide y se muestra, así el cuerpo se

convierte en “inversión”, que del mismo modo que otros bienes materiales se puede trabajar y exhibir.

Esta dimensión mercantil empareja con las ideas de Turner sobre la regulación y presentación del cuerpo en la sociedad moderna. ¿Crea el gimnasio nuevas formas de sociabilidad? Este es otro aporte fundamental del estudio de Sassatelli (2010) mostrando como a través de la interacción cotidiana, el saludo, la comparación, la ayuda en la rutina o la observación de otros cuerpos, se generan lazos sociales y una sensación de pertenencia, “comunidades de práctica corporal” donde el cuerpo no solo es entrenado sino también compartido y reconocido. Estas comunidades refuerzan la idea de que el cuerpo “fit” tiene un valor simbólico, ser disciplinado, atractivo o fuerte se puede asociar con prestigio y reconocimiento social. Finalmente, la autora propone que el fitness actúa como un proyecto moral y emocional, se trata no solo de mejorar la salud sino de ser una mejor persona, el cuerpo en forma se convierte en una analogía de una vida equilibrada y consciente; Este ideal se alinea con lo que Turner describe como *la moral del cuerpo moderno*, donde el cuidado físico refleja valores éticos y sociales.

En este sentido la obra de Sassatelli ayuda a comprender que el fitness como cultura es una práctica de autoformación, las personas construyen su identidad a través del cuerpo, al mismo tiempo que producen normas sociales que definen lo que es estar en forma.

Por otro lado, las ideas de Jim McGuigan en su libro *Cool Capitalism* (2009) ayudan a entender por qué el fitness se convirtió en algo tan atractivo y tan presente en la vida cotidiana. Aunque el autor no aborda directamente a los gimnasios, sí explica cómo el capitalismo aprendió a hacer que ciertos estilos de vida se vieran “únicos” y “modernos” de forma que las personas los adoptan casi sin cuestionarlo. Bajo esta idea el fitness encaja perfectamente, entrenar, tener un cuerpo marcado, comer “saludable” y mostrar los avances en redes sociales se convierten en señales de estilo y de identidad en esta sociedad contemporánea más allá de la salud física en sí misma.

Según McGuigan lo “cool” (genial) es una forma de persuasión cultural. En el caso del fitness esta seducción aparece en la ropa deportiva contemporánea, los gimnasios con diseños modernos, las bebidas energéticas y suplementos, las rutinas estéticas y todo lo que parece parte de un estilo de vida atractivo y saludable. No se trata solo de hacer ejercicio sino de pertenecer a una comunidad donde el cuerpo funciona como carta de presentación. Por eso el fitness no solo se vive en el gimnasio también se vive en Facebook, donde la imagen tiene tanto peso como el propio entrenamiento. El fitness se vuelve entonces una práctica donde las personas sienten que deciden libremente, pero en realidad están respondiendo a tendencias predeterminadas que marcan cómo “debería” verse un cuerpo bien trabajado o saludable. Este ideal físico se relaciona con disciplina, la motivación y la mejora gradual, valores que el mercado aprovecha para vender suplementos, ropa, rutinas y experiencias que sostienen la promesa de un cuerpo ideal.

La cultura fitness termina siendo un espacio donde se mezclan el gusto personal la moda y la búsqueda de reconocimiento, lo que McGuigan puntualiza es que la apariencia del cuerpo se vuelve parte de un estilo de vida guiado por la lógica del consumo donde el objetivo no es solo estar bien, sino verse bien y demostrarlo. Por eso el fitness se ha vuelto tan popular por que encaja perfecto con un capitalismo que vende libertad y autenticidad, pero lo hace a través de imágenes, tendencias y estilos que moldean la forma en que las personas se perciben y construyen su identidad.

Por último, el autor Jeffrey Montez de Oca en *Discipline and Indulgence* (2013), explica el fitness de una manera muy directa y útil para entender lo que pasa hoy en los gimnasios. Su idea principal es que el fitness no solo trata de hacer ejercicio sino de combinar dos fuerzas, la disciplina y el consumo. Por un lado entrenar implica control, esfuerzo, constancia y seguir reglas estrictas, por otro, el mercado ofrece una enorme variedad de productos y servicios que prometen hacer más fácil la búsqueda del “cuerpo ideal”. Para Montez de Oca las personas que participan en la cultura fitness viven bajo la presión de mejorar constantemente, se espera que cuiden su dieta, midan su progreso, planifiquen sus entrenamientos y mantengan

un estilo de vida organizado. Al mismo tiempo que se les invita a consumir suplementos, programas personalizados, snacks saludables, ropa deportiva y todo tipo de productos que supuestamente ayudan a lograr resultados más rápidos. Esta mezcla crea una relación compleja donde el cuerpo se convierte en un proyecto que nunca termina.

En los gimnasios esto se ve todos los días, quienes entrenan se comparan, buscan mejorar su apariencia corporal y siguen modelos que circulan en redes sociales. La idea del “buen cuerpo” ya no viene solo de la salud sino también de las imágenes que dominan el espacio digital. Las redes hacen que el cuerpo se vuelva público evaluado no solo por su desempeño sino por su forma en que se muestra, subir fotos, mostrar avances y recibir aprobación se posiciona como un elemento central de la identidad fitness.

Para Montez de Oca este proceso forma nuevas formas de relacionarse donde la disciplina del cuerpo otorga estatus dentro de las comunidades fitness, quien logra mantener una rutina estricta es visto como alguien admirable y disciplinado. Sin embargo este reconocimiento también está marcado por el consumo, las personas que pueden adquirir suplementos, ropa o rutinas de alto costo tienen más posibilidades de ajustarse al ideal corporal que circula en el ambiente fitness, de esta forma el fitness termina siendo más que ejercicio, es un estilo de vida que mezcla control, apariencia y consumo, la clave está en que según el autor estas prácticas moldean la identidad y las relaciones sociales, definiendo quién encaja en el ideal del “cuerpo disciplinado” y quién queda fuera.

1.4 Identidad como elemento social

El teórico cultural Stuart Hall, (1996) en su libro “Questions of Cultural”, plantea una visión diferente y transformadora sobre la identidad moviéndose en el marco de lo que en aquella época los académicos consideraban “la crisis de identidad” ya que se vivía el inicio del cambio en el ámbito tecnológico y las formas de vida, Stuart Hall propone que la identidad no es algo con lo que nacemos ni algo que permanece

igual toda la vida más bien se va formando con el tiempo dependiendo la sociedad, la historia y la cultura en la que nos desarrollamos y vivimos.

Por ejemplo, una persona puede definirse de cierta forma cuando es joven y de otra muy diferente años después porque su entorno cambia. El autor también menciona que la identidad se construye a través de lo que escuchamos, vemos y aprendemos en los medios de comunicación, en la escuela o en la vida diaria. A lo largo del tiempo el estudio de la palabra identidad se ha transformado, la idea del yo soy se ha delimitado históricamente, en el Iluminismo de los siglos XVII y XVIII, se pensaba que cada persona poseía una identidad única y estable, basada en la razón (coherencia, habilidad para analizar y tomar decisiones por sí mismo) y su propio pensamiento, posteriormente apareció el sujeto sociológico donde la identidad se entendía a partir de la relación con los demás, la familia, la escuela, el trabajo o la comunidad, sentido de pertenencia a grupos sociales y/o instituciones.

Finalmente aparece el sujeto posmoderno caracterizado por el constante cambio, fluidez y fragmentación, acoplándose y reflejándose a la realidad contemporánea en la que las personas asumen diversas identidades según los contextos sociales, lo que se consume y las experiencias tecnológicas en las que participan.

Antes las personas construían su identidad principalmente en cosas que no cambiaban mucho como la religión, la familia o la comunidad donde crecían, pero en el contexto contemporáneo esas bases ya no son tan fuertes, por eso muchas personas buscan otras maneras de sentirse parte de algo como seguir modas o estilos de vida ideales que se muestran en los medios como la televisión, la publicidad y las redes sociales, estas influyen mucho porque muestran modelos de cómo “debería” ser una persona exitosa o atractiva, las imágenes que vemos influyen la forma en que construimos nuestra identidad, el cuerpo en la cultura fitness no solo tiene una función biológica sino también social y simbólica. Tener cierto tipo de cuerpo se asocia con ideas de éxito, belleza y control personal, los gimnasios y las redes sociales actúan como espacios donde las personas muestran su identidad “fitness” y buscan validación o pertenencia, el cuerpo se convierte en

una forma de comunicación y en una manera de mostrar quién se es dentro de esa comunidad.

El análisis de la identidad dentro de la cultura fitness puede fortalecerse si se parte de una comprensión profunda del cuerpo como punto de partida de la experiencia social. Esta idea toma forma con claridad al revisar distintas propuestas antropológicas contemporáneas que, aunque provienen de ideas teóricas diferentes empatan de manera coherente cuando se aplican a contextos donde el cuerpo se convierte en medio de expresión, reconocimiento y pertenencia

Ahora bien, el autor Thomas Csordas propone que para entender quiénes somos primero debemos entender cómo vivimos y sentimos nuestro cuerpo. Su propuesta nos dice que la identidad no nace de ideas abstractas, sino de la experiencia corporal diaria. En su libro señala que “el cuerpo es el terreno existencial de la cultura y del self” (Csordas, 1994, p.48), lo que significa que lo que somos se construye desde lo que sentimos, desde nuestras posturas, movimientos, cansancio, energía y de todo aquello que experimentamos físicamente, así esta propuesta ayuda a ver que la identidad no se forma en la mente aislada, sino en el cuerpo real que se mueve. Esto se conecta directamente con el mundo fitness, Csordas explica que “la experiencia encarnada estructura nuestra manera de significar el mundo” y en un gimnasio esto es muy claro, las personas entienden quiénes son a partir de lo que su cuerpo puede lograr.

La identidad fitness se construye con sensaciones, con rutinas, con dolores musculares y con los cambios visibles en la figura. Cada entrenamiento no es solo una actividad física sino una experiencia que contribuye a formar un sentido de sí mismo. Los practicantes se miran, se comparan y sienten su cuerpo como un espacio de trabajo personal y social al mismo tiempo.

Desde esta idea el gimnasio se convierte en un lugar donde el cuerpo es vital para crear identidad. Csordas dice también que “la intersubjetividad emerge del encuentro entre cuerpos situados” (Csordas, 1994, p.14). Esto encaja muy bien con la dinámica social del fitness, la mirada del otro, los comentarios, las comparaciones y las rutinas compartidas forman parte de la identidad que se construye ahí. La

interacción corporal crea vínculos y también separaciones formando jerarquías basadas en tiempo, fuerza, resistencia o apariencia.

Esta propuesta también permite ver cómo la identidad se transforma a lo largo del tiempo, cada progreso, cada nueva habilidad, cada día de constancia o abandono contribuye a modificar y conformar la identidad, este sentido de pertenencia suele basarse en demostrar compromiso y mejoras visibles, y desde el punto de vista del autor esto puede entenderse como una forma de construir un “yo” conforme con los valores del espacio. Su enfoque permite explicar por qué las personas se sienten identificadas con el gimnasio y cómo se relacionan con otros desde su percepción del cuerpo.

Para continuar el análisis, la propuesta de Paul Rabinow (2003), permite comprender la identidad fitness como una forma moderna de “cuidado de sí”, Paul Rabinow plantea que en la modernidad tardía las personas construyen su identidad a través de prácticas de autoconfiguración, reflexividad y elección consciente. En *Anthropos Today*, Rabinow explica que los sujetos se definen a sí mismos dentro de marcos culturales que promueven ciertos modos de vida, tecnologías del yo y formas de construir sentido personal. El autor afirma que la modernidad genera espacios donde las personas “trabajan sobre sí mismas para producir un determinado tipo de sujeto” (Rabinow, 2003, p.25), esto significa que la identidad no surge solo de la tradición o de las estructuras sociales rígidas, sino de decisiones individuales influenciadas por discursos contemporáneos.

Esta idea se conecta de manera clara con lo que sucede en el fitness. El gimnasio no es solo un espacio para hacer ejercicio es un lugar donde las personas adoptan comportamientos de otros. En el fitness esto se ve cuando los practicantes se comprometen con regímenes alimenticios, entrenamientos especializados y estrategias para mejorar la forma del cuerpo, todo esto funciona como una forma de construir la identidad a través del autocuidado y la disciplina. Además, el autor considera que la identidad está influida por tecnologías culturales que definen cómo las personas se entienden a sí mismas, estas tecnologías pueden incluir desde aplicaciones móviles para medir el rendimiento hasta planes estructurados de

entrenamiento. En el mundo fitness estas tecnologías producen una identidad basada en el progreso continuo y la autoevaluación.

La identidad se vuelve visible a través de señales corporales que indican disciplina autocontrol y dedicación. Este enfoque ayuda a comprender que las identidades en el mundo fitness no son casuales, sino causales, es decir que se producen mediante prácticas intencionales y reflexivas.

Finalmente, Rabinow permite entender que la identidad en el fitness también está influida por discursos globales sobre salud, bienestar y autocuidado. Los practicantes anexas estas ideas y las traducen en actividades cotidianas que forman su identidad, su obra sirve también para analizar cómo la cultura fitness promueve una forma particular de ser de la persona, esto hace que la propuesta de este autor sea útil para el presente trabajo ya que permite ver cómo los sujetos se configuran dentro de marcos culturales que valoran el autocontrol y la belleza corporal.

Por último, Michael Jackson (2005), propone en su libro *Existential Anthropology*, una forma de entender la identidad que inicia de la experiencia cotidiana y de la manera en que las personas buscan equilibrio, sentido y pertenencia en su vida diaria. Para Jackson, la identidad no es un concepto fijo sino algo que se construye a través de las relaciones con los demás y del esfuerzo por mantener contacto social. Él afirma que la antropología debe enfocarse en “cómo los seres humanos negocian el terreno incierto de la existencia” (Jackson, 2005, p. 15). Esto implica que la identidad es un proceso que se renueva constantemente mientras las personas atraviesan situaciones y experiencias que los transforman.

Esta propuesta tiene una conexión clara con el mundo fitness las personas no solo van al gimnasio para ejercitarse, sino para encontrar un espacio donde su cuerpo y sus logros tengan sentido en relación con otros. Jackson explica que las identidades se moldean “en el intercambio entre el mundo interior y el mundo social”, en un gimnasio esto ocurre cuando las personas encuentran apoyo, reconocimiento o pertenencia dentro de grupos de entrenamiento, la identidad fitness surge de la convivencia cotidiana y de la motivación que se generan mutuamente. Muchos practicantes encuentran en el entrenamiento una herramienta para organizar su

vida superar dificultades o sentirse más sólidos en su día a día, desde esta perspectiva, el cuerpo entrenado no es solo músculo o estética, sino una base existencial para enfrentar el mundo.

En conclusión, su enfoque ofrece herramientas para analizar cómo los practicantes encuentran sentido, pertenencia y estabilidad mediante sus rutinas corporales. Para el trabajo que se presenta esto significa cómo la identidad en la cultura fitness se construye a través de experiencias que combinan cuerpo, relaciones y sentido personal, lo que hace que la propuesta de Jackson sea especialmente valiosa para entender la profundidad humana detrás de la cultura fitness.

1.5 El cuerpo, la corporeidad y la corporalidad

Le Bretón (1990) en *“Antropología del cuerpo y modernidad”*; presenta una profunda reflexión sobre el papel del cuerpo en las sociedades modernas, el autor explica que el cuerpo no es una identidad meramente biológica o natural si no una construcción social y simbólica que varía su significado de acuerdo al contexto cultural o histórico, es decir, cada sociedad define lo que para ellos es un cuerpo normal y bello, esos valores se difunden y se practican dando valor a sus ideales. Le Breton señala que, con la llegada de la modernidad el cuerpo se separó del alma y el pensamiento, que era una idea meramente dualista, y se convierte en objeto de control, consumo y de disciplina en el caso del fitness y sus prácticas.

La modernidad promovió una visión más sistemática del cuerpo, como un instrumento que se debería entrenar para ser perfecto y modificarse para así responder a las exigencias de producción, rendimiento y juventud, así en este sentido, el cuerpo pasó de ser un espacio simbólico de relación con el mundo a transformarse en un espacio de representación individual donde se inscriben los ideales de la época. El cuerpo moderno es un territorio donde se reflejan las problemáticas sociales y culturales, un espejo que muestra los valores que predominan en cada sociedad, en el contexto actual donde prevalece práctica del consumo y la imagen, el cuerpo se convierte en un recurso de exhibición y un signo

de estatus. Prácticas como el fitness, la cirugía estética o la modificación corporal expresan esta búsqueda de sentido, control y pertenencia. En palabras del autor; el cuerpo es el “lugar donde se inscriben los significados culturales de la existencia” (Le Breton, 1990) y, por tanto, su transformación es también una forma de narrar quiénes somos y qué aspiramos a ser.

Esta propuesta es fundamental para el trabajo de investigación ya que la cultura del fitness puede interpretarse como una manifestación contemporánea de la ideas moderna del cuerpo, y los gimnasios, la dietas y las rutinas de ejercicio no son prácticas únicamente orientadas a la salud, sino espacios de contracción identitaria donde cada sujeto tiene relación moldeando su cuerpo según los valores predeterminados, de esta manera siguiendo la idea de Le Breton el cuerpo fitness representa una analogía de la idea de dominio sobre uno mismo, un cuerpo debe ser entrenado, moldeado y óptimo.

Para entender mejor de qué manera el cuerpo funciona como un recurso de exhibición y un signo de estatus, dentro de la cultura de consumo siguiendo lo que plantea David Le Breton es necesario usar una perspectiva que aborde cómo surgió el cuerpo moderno cómo ha sido disciplinado a lo largo de la historia y cómo se ubica dentro de las ideas de la teoría social.

En este sentido, la obra de Bryan S. Turner “El cuerpo y la sociedad: Exploraciones en teoría social” (1989), es una herramienta clave para este trabajo. Turner no ve al cuerpo solo como un indicador cultural sino como el centro donde se expresan las relaciones de poder, de control y de producción de la modernidad.

El autor empieza señalando que la sociología clásica casi no tomó en cuenta al cuerpo físico, lo que impide comprender por completo al ser humano. Aunque por años la antropología y sociología se han dedicado a discutir la relación entre acción y estructura, pero muy pocas veces se ha tomado en cuenta la importancia del cuerpo, normalmente se le ha visto como un organismo biológico o como un conjunto de necesidades básicas que deben ser superadas por la razón. De hecho, cuando se menciona el cuerpo suele ser como metáfora, como “cuerpo político” o “cuerpo social” sin atender a su realidad material y subjetiva. Turner plantea que el

cuerpo ha sido “a menudo subestimado o tratado de manera críptica (perteneciente o relacionado a la criptografía), a menudo reduciéndolo al organismo biológico o la necesidad (Turner,1989, p.15), como si fuera algo que debía controlarse para mantener la civilización y el orden social.

Siguiendo esta idea Turner integra los conceptos de disciplina y biopolítica de Michel Foucault para explicar cómo se regula el cuerpo en el mundo moderno. Para él, la “disciplina” son técnicas que actúan directamente sobre el cuerpo para hacerlo dócil, eficiente y controlable. Estas técnicas no solo sirven para administrar poblaciones, sino también para formar individuos útiles dentro de los sistemas de producción. Mediante este enfoque, el gimnasio, las dietas estrictas, la medición del rendimiento y las rutinas de entrenamiento se pueden ver como formas actuales de estas disciplinas, aunque parezcan actividades voluntarias dentro del consumo del mundo fitness. En la biopolítica el cuerpo es administrado en términos de salud, rendimiento y longevidad tanto por el estado como por las industrias de la salud, así la disciplina del cuerpo se convierte en un deber moral y social característico de nuestra época.

La importancia del planteamiento de Turner para este estudio radica en que permite explicar históricamente las prácticas corporales actuales y mostrar que no son naturales. Con su enfoque no solo se observa que el cuerpo fitness sirve como símbolo de estatus, sino que se pone en contexto la raíz histórica y la influencia estructural que empujan hacia una constante transformación. El cuerpo “entrenado y moldeado” en la cultura fitness no es solo una elección de estética, sino una versión actual del ascetismo moderno, esto devela un contraste importante: aunque la sociedad moderna promueve la libertad individual y el consumo hedonista, el fitness exige una disciplina que históricamente ha servido para producir sujetos obedientes y productivos.

Por eso, estudiar la cultura fitness implica analizar cómo el control, la eficiencia y el rendimiento se insertan en el ámbito corporal. La búsqueda de perfección física y belleza es una forma de agencia (apropiación), pero condicionada por estructuras de poder y tecnologías del cuerpo propias de la modernidad. Como afirma Turner una sociología del cuerpo debe estudiar “la relación entre la corporación del agente

y las instituciones macro sociales (economía, política y cultura)” (Turner, 1989: 78), lo cual es fundamental para entender la complejidad identitaria que define a la cultura fitness en la actualidad.

Si la propuesta de Turner nos ayuda a entender que el cuerpo en la modernidad ha sido organizado y controlado por estructuras biopolíticas, también es necesario completarla con una mirada más cercana a la práctica diaria. Además de ver el cuerpo desde una perspectiva compleja y amplia, hay que observar cómo las personas lo usan en situaciones particulares, aquí es donde el trabajo de Marcel Mauss (1935), especialmente su ensayo “Las técnicas del cuerpo” resulta clave ya que posiciona al cuerpo dentro del terreno de lo social y lo aprendido, más allá de lo biológico.

Mauss afirma que el cuerpo es el “primer y más natural instrumento del hombre” (Mauss, 1935, p.367), pero enseguida puntualiza lo siguiente: la forma en que usamos el cuerpo al caminar, correr, nadar o incluso sentarnos no es natural, sino aprendida. Para él, estas acciones son técnicas, estas técnicas lejos de ser individuales son sociales por que se aprenden por imitación, por tradición y cambian conforme a la sociedad, así como según el género, la edad o el estatus social. Por eso las define como “los modos en que los hombres, de sociedad a sociedad, de una manera tradicional, saben servirse de su cuerpo” (Mauss, 1935, p.370). Esta idea muestra que el cuerpo tiene historia y cultura propia. Esta perspectiva es importante al analizar la cultura fitness, las prácticas del gimnasio; la forma correcta de levantar pesas, la postura precisa para un squat, la respiración adecuada o el ritmo de repetición, son en realidad “técnicas del cuerpo” muy específicas y controladas.

De hecho, el gimnasio funciona como una especie de escuela donde estas técnicas se enseñan, se corrigen y se perfeccionan con ayuda de entrenadores como maestros, todo este aprendizaje genera un “habitus corporal” un conjunto de disposiciones que determinan cómo la persona se mueve y se presenta, concepto que Bourdieu (1979) desarrollaría más adelante tomando a Mauss como referencia.

Mauss destaca que estas técnicas tienen valor social porque se consideran eficaces o “bien hechas” por eso se transmiten y se mantienen, en la práctica fitness dominar la técnica correcta no solo evita lesiones, sino que denota disciplina, compromiso y conocimiento. Esto coincide con la idea de Le Breton sobre el cuerpo como símbolo de estatus, el saber ejecutar las técnicas de los ejercicios es una forma de mostrar autocontrol y éxito personal, no dejando de lado la racionalización histórica del cuerpo que menciona Turner.

El enfoque de Mauss invita prestar atención en los detalles de la práctica cotidiana, no basta con decir que alguien hace ejercicio, hay que observar cómo lo hace, en este contexto el cuerpo se convierte en un objeto técnico que debe ser reconfigurado para alcanzar un rendimiento específico.

Por esto integrar a Mauss en el análisis es esencial, permite conectar las ideas generales con las acciones concretas. Turner explica el porqué, es decir la parte lógica del sistema, mientras que Mauss explica el cómo es decir las técnicas socialmente aprendidas. Al entender el fitness como un conjunto de técnicas corporales se puede ver cómo la ideología de la eficiencia se vuelve visible en los gestos y hábitos de las personas. De esta forma, el cuerpo ya no se entiende solo como una apariencia sino como el resultado de un aprendizaje cultural, una “combinación de actos que montamos eficazmente de un individuo a otro y de una sociedad a otra” (Mauss, 1935: 382). Por último, tanto la disciplina del gimnasio como el control de la alimentación se configuran como técnicas sociales actuales que moldean el cuerpo y también la identidad social del individuo.

Para cerrar la parte teórica y conectar la racionalización histórica del cuerpo propuesta por Turner y la idea de práctica codificada de Mauss es necesario sumar la mirada sociológica de Pierre Bourdieu (1979). En su obra “La Distinción: Criterio y bases sociales del gusto” (1979), Bourdieu ofrece un marco que permite ir más allá de describir cómo se entrenan o se comportan los cuerpos, su propuesta nos ayuda a entender estas prácticas como parte de un sistema más amplio donde la sociedad clasifica y reproduce diferencias entre clases sociales. El cuerpo deja de

ser solamente algo que se disciplina o un simple “instrumento” para el ejercicio y se convierte en la expresión visible del habitus.

Bourdieu define el habitus como un “sistema de disposiciones duraderas y transferibles, estructuras predispuestas a funcionar como estructuras estructurantes” (Bourdieu, 1979 p. 89). Esto quiere decir que las personas actúan, piensan y sienten de cierta manera porque a lo largo de su vida han incorporado esquemas aprendidos en su entorno social.

En el caso de la cultura fitness la “estética corporal” el cuerpo marcado, musculado o delgado es la expresión material de un habitus particular, ese cuerpo no surge por casualidad ni por simple biología, sino que es el resultado de decisiones que requieren invertir recursos como dinero, tiempo y conocimiento (capital cultural). Estos recursos no son equitativos, algunos grupos tienen más posibilidades de acceder a gimnasios caros, a dietas personalizadas o a entrenadores certificados.

El concepto de “Distinción”, que es la idea central de este análisis se refiere al proceso mediante el cual las personas usan sus gustos y estilo de vida incluyendo como se visten, como comen, qué actividades realizan y cómo muestran su cuerpo para marcar diferencias sociales. Estas elecciones no son libres ni aleatorias más bien responden al habitus y funcionan como señales simbólicas que separan a unas clases de otras. En el caso de la cultura fitness esto se nota en cómo se valora el cuerpo, las clases populares suelen tener cuerpos asociados al “trabajo fuerte” o a la utilidad física mientras que las clases medias y altas valoran un cuerpo esbelto, atlético y joven, que denota tiempo libre y cuidado personal. Así, lo que Mauss llama técnicas corporales se combina con la lucha simbólica entre clases descrita por Bourdieu. Practicar un deporte “elegante” en vez de fuerza bruta o una dieta gourmet en vez de una alimentación de subsistencia, son ejemplos de estas luchas por diferenciarse.

El cuerpo se vuelve un territorio donde se ponen en juego diferentes tipos de capital, el capital corporal, que forma parte del capital cultural incorporado, se valora según su capacidad de mostrar que alguien domina las normas y estilos de la clase dominante, Turner había explicado que la disciplina es un producto histórico, Mauss

propuso que es una técnica social y Bourdieu suma que esta disciplina corporal funciona como un mecanismo para validar la posición de clase. Una persona que consigue mantener un cuerpo fitness y bello no solo demuestra capacidad física, sino que exhibe un capital que lo distingue. Como lo puntualiza el autor el cuerpo expresa “la diferencia entre las clases en materia de gusto, que se exhibe sin vergüenza y sin disimulo” (Bourdieu, 1979, p. 210).

Por esto, el punto de vista de Bourdieu es fundamental para este estudio ya que permite entender que la cultura fitness no solo forma cuerpos, sino que también devela desigualdades. Convierte la inversión en capital cultural y económico en un logro personal basado en la idea de “dominio de uno mismo”, entonces, el fitness puede verse como una versión contemporánea del gusto de lujo, donde la disciplina corporal asociada a la salud y el bienestar se vuelve un símbolo que legitima la posición social de quienes pueden sostenerla. Para comprender la identidad dentro de la cultura fitness es necesario analizar “las estructuras sociales incorporadas” (Bourdieu, 1979, p. 478), que determinan qué cuerpos se consideran bellos, legítimos y deseados.

Capítulo II Lugar de estudio: Tenango del Valle y etnografía de dos espacios de la práctica fitness

2.1 Ubicación y características fisiográficas

Tenango del Valle está ubicado a 75 kilómetros de la Ciudad de México; es un municipio de la región centro del Valle de Toluca, colinda al norte con Texcalyacac, Calimaya y Santa María Rayón, al sur con Tenancingo y Villa Guerrero, al este con Joquicingo y al oeste con la capital del estado, Toluca; derivado del trabajo de campo que se estuvo realizando en el municipio (febrero, Marzo y Abril de 2025) se rescata desde el acercamiento con las personas oriundas que este municipio cuenta con 10 localidades, o bien como ellos le llaman “delegaciones” las cuales se mencionan a continuación.

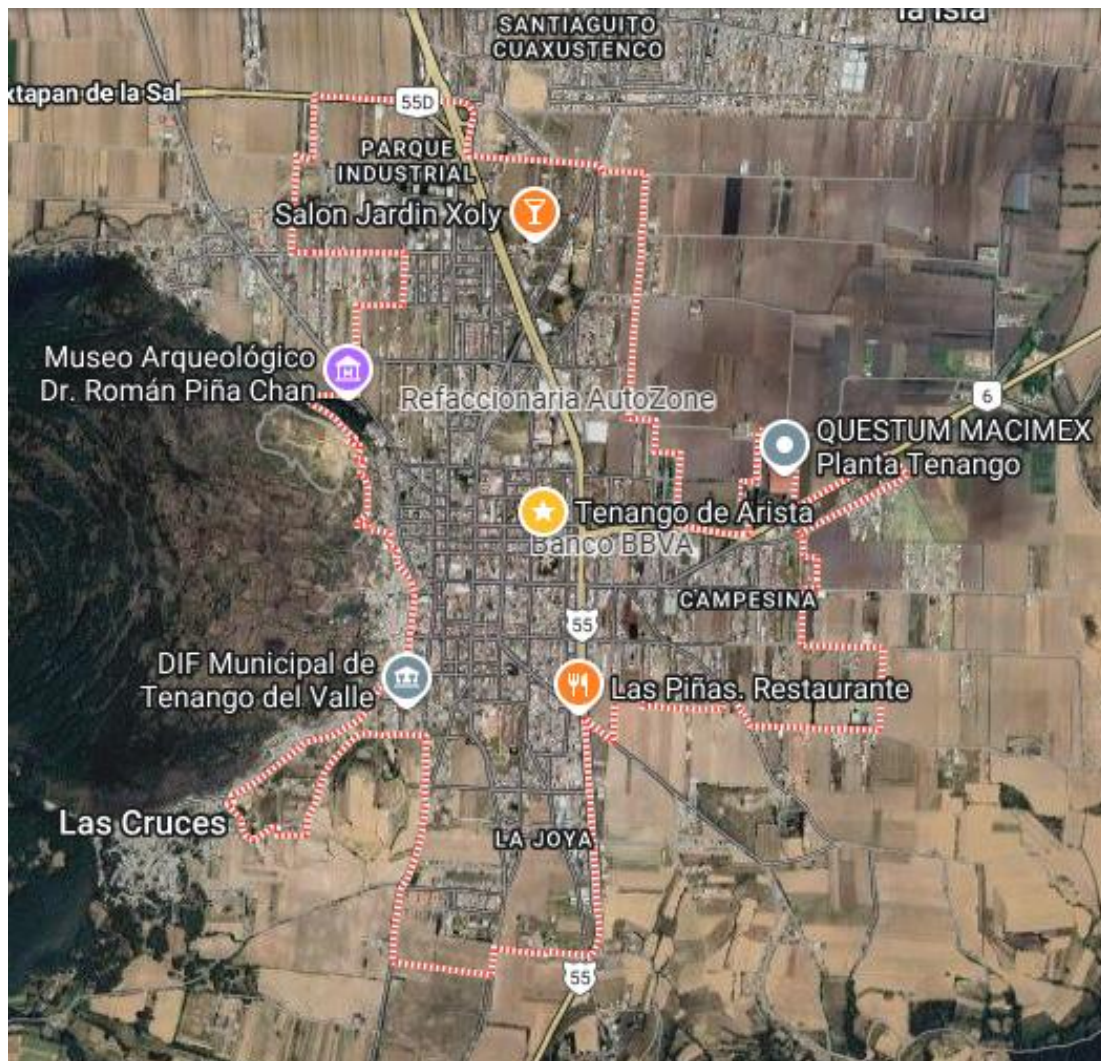
1. San Francisco Tetetla
2. Santiaguito
Coauxustenco
3. San Miguel Balderas
4. San Francisco Putla
5. Pueblo Nuevo
6. Santa María Jajalpa
7. San Francisco
Tepexoxuca
8. San Pedro Zictepec
9. San Bartolomé Atlatlauca
10. San Pedro Tlanixco



Fuente: Trabajo de campo 2025, Tenango del Valle. CANG

A continuación, y derivado de Google Maps (2025) se presenta la cartografía de referencia en el ámbito geográfico, donde se aprecia la totalidad de la cabecera municipal (lugar donde se llevó a cabo la investigación) esto con la finalidad de crear una visión más amplia y dimensionar la magnitud del lugar de investigación.

Mapa de Tenango del Valle



Fuente: Mapa obtenido de Google Maps 2025

Al ser un pueblo, (“este siempre fue y va a ser un pueblo con tradición” afirma el señor Constantino, florero del municipio) ubicado en una región cercana a las faldas del volcán Xinantecátl, mejor conocido en la región como el nevado de Toluca le envuelve un clima templado debido a una elevación sobre el nivel del mar que está entre los 4,680 msnm, este lugar está rodeado de recursos naturales bastos, por el lado noroeste en la comunidad de Santa María Jajalpa existen terrenos planos y fértiles que proveen a la delegación de una oportunidad de siembra y cosecha principalmente de hortalizas.

Durante el trabajo de campo se observó que el problema más notorio en función a las condiciones de las calles fue la presencia de baches y procesos inconclusos e intermitentes de la pavimentación de las calles, incluso de la zona centro, un ejemplo de ello es la avenida Narciso Bassols, cuya vialidad sirve también como paso de la carretera Toluca-Tenango, misma que intermitentemente se encuentra en rehabilitación sin concluir, un ejemplo de esto son los hoyos existentes frente al edificio del ministerio público municipal, ocasionando algunos golpes en los vehículos que circulan por esta vialidad.

2.1.2 Áreas de recreación y ejercitación en el municipio

El municipio y específicamente la cabecera, cuenta con 1 unidad deportiva llamada IMCUFIDETV (Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte de Tenango del Valle) donde se implementa un programa llamado escuela de iniciación del deporte en donde incluyen disciplinas como el basquetbol, karate-do, gimnasia, voleibol, atletismo y futbol, siendo este espacio distribuido en 3 campos de futbol soccer, 1 pista de atletismo de 400 metros, 3 canchas de basquetbol, 1 cancha de futbol rápido, zona de palapas y auditorio de usos múltiples que a continuación se muestra en una imagen extraída de Google Maps

Imagen representativa unidad deportiva



Fuente (Google Maps,
satelital,2025)

2.1.3 Organización social y Educación

Este municipio se caracteriza por la actividad variada en sus diferentes comunidades, teniendo así un sistema municipal de atención a estas situaciones particulares que ofrece el municipio; mediante organismos como el DIF (desarrollo integral para la familia), para protección de grupos vulnerables, y el Instituto Municipal de la Mujer que está enfocado en el desarrollo integral de las mujeres

Tenango del Valle cuenta con una amplia oferta educativa siendo así una opción en cualquier nivel sea preescolar o universitario, a continuación, una lista de las instituciones públicas y privadas en ámbito de educación:

UNIVERSIDAD;

Universidad Mexiquense del Bicentenario “UMB Tenango del Valle”

PREPARATORIA O BACHILLERATO;

CECyTEM plantel Tenango del Valle ubicada en la Colonia La Soya

CBT No. 2 Rodolfo Neri Vela en la Colonia Guadalupe

NIVEL BÁSICO;

Escuela Secundaria Juan Rosas Talavera Colonia la Joya

Escuela Secundaria Oficial No. 120 Lic. León Guzmán

E.S.T.I.C. 0095 Lázaro Cárdenas

Primaria Federal Benito Juárez García Colonia centro

Primaria Lic. Narciso Bassols Colonia la Joya

Primaria Lic. Abel. C. Zalazar Colonia Guadalupe

Jardín de niños Gonzalo Aguirre Beltrán

Jardín de niños Colegio Villa Heroica

Colegio Bilingüe de Arista

2.1.4 Organización económica en Tenango del Valle

Las principales actividades económicas observadas, se basan en la agricultura siendo principalmente de hortalizas y algunas leguminosas, “en veces que es temporada por decir de los muertos, también es temporada de flor, se siembra nube y margarita, también cempasúchil, pero eso solo en temporada” afirma vendedor de hortalizas en el mercado de la localidad (Trabajo de campo, Febrero: 2025).

El comercio es otra actividad que se desarrolla en diferentes maneras existiendo un mercado local ubicado a un costado de la Presidencia llamado Filiberto Gómez, donde diariamente se practican actividades comerciales ubicando principalmente locales de comida destaca la “barbacoa de horno”, otros locales ocupados como carnicerías y pollerías, dejando aproximadamente un 10% de espacio para los puestos de verduras y frutas.

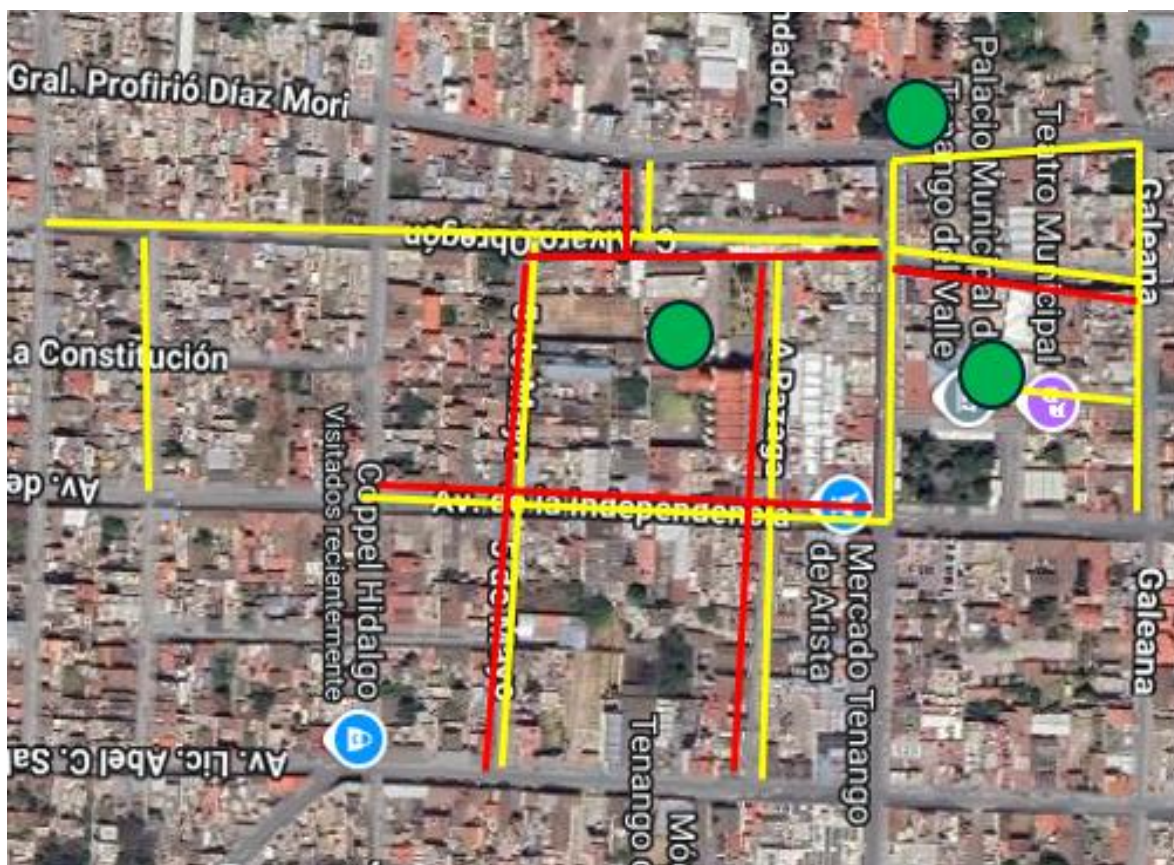
Es importante conocer las diferencias entre un mercado y un tianguis, el mercado local está establecido, con instalaciones que abren y cierran con determinados horarios, siendo este un lugar fijo de comercio, en cambio la intermitencia de los puestos y lugares aglomerados de vendedores son características de los tianguis, es condicional al tipo de comerciante que pueda llegar, o a las condiciones climáticas y eventuales de la temporada, es decir que está sujeto a disponibilidad necesidad y accesibilidad de los comerciantes.

Los días fuertes de tianguis en Tenango del Valle son los jueves y domingos, comparado con los tianguis de las localidades y municipios cercanos como Calimaya y Rayón este particularmente sobresale como el más amplio y variado, siendo el punto de reunión de una gran diversidad de comerciantes, tomando como punto de partida y concentración las calles paralelas a la Presidencia municipal y a los templos centrales “El Calvario” y “La Asunción de María” (véase en el mapa, círculos verdes).

A continuación, se coloca una imagen donde se muestra las calles usadas para tianguis jueves (línea roja) y domingos (línea amarilla) siendo esta la ruta donde se ubican puestos con diferente giro, desde verduras, fruta y comida, pasando por ropa

nueva, ropa de paca o de uso, ventas de animales y productos cómo abarrotes, semillas ente otras cosas más.

Mapa representativo de las calles de tianguis



Google Maps, Trabajo de campo 2025

2.1.5 Principales características y manifestaciones Culturales.

El turismo en Tenango del Valle está ligado a la representación nativa e indígena que hubo en el lugar y como referencia esta la Zona Arqueológica de Teotenango, representante de las culturas que precedieron en este espacio, pero irónicamente esta zona es muy poco visitada registrando una asistencia de tan solo 200 personas en una semana, en un horario de 8 am a 2 pm, esta situación se debe a la escasa publicidad y planes de desarrollo incompletos de cada administración, derivado de las charlas ocasionales en la zona descrita. (Entrevista informal empleado de seguridad de la zona y policía estatal: Trabajo de campo, febrero 2025)

El festival del “Quinto Sol” llevado a cabo en el mes de marzo en la zona arqueológica es un atractivo de temporada que ha sobresalido estos años en el estado de México, según la entrevista informal al señor Erik Miranda (2025) derivada del trabajo de campo en este municipio “festival muy conocido en el estado, por su asistencia de personajes conocidos y algunos artistas, pero también por sus prácticas y representaciones como el juego de pelota en el centro y las piñas”.

Se nota visiblemente la influencia del folklor religioso en sus prácticas y presencia de templos católicos, al menos en la parte central de la cabecera y comunidades.

2.2 Etnografía de dos espacios fitness

Después de la estancia general en el lugar donde se lleva a cabo la investigación que es la cabecera municipal de Tenango del Valle, se analizan y describen sus quehaceres en distintos ámbitos, donde las dinámicas sociales están siempre en movimiento, teniendo al fitness como un área de interés social particular,

Ahora bien, la elección de los 2 gimnasios diferentes se hace en función de su variabilidad de características y accesibilidad, estos espacios donde, de acuerdo con la metodología se lleva a cabo la estancia correspondiente, estos son: Sandy Gym y Fénix Gym.

2.2.1 SANDY GYM (Etnografía)

Es un espacio para la práctica y la recreación fitness ubicado en calle Gral. Porfirio Díaz Mori No.120 Centro, C.P. 52300 en Tenango del Valle, Estado de México. Colinda al sur con tienda Oxxo “La pedrera” y base de taxis denominada con el mismo nombre, “La pedrera”, es un local mediano con dos áreas separadas, la primera ubicada al fondo del inmueble dirigida a clases grupales de entrenamiento funcional y zumba, donde también encontramos maquinas escaladoras tipo elípticas (5), de abdominales (2), máquinas caminadoras manuales (aproximadamente 20), todas estas máquinas se encuentran en la primera sección ubicada al fondo del establecimiento.



Trabajo de campo
Sandy Gym (2025)

Al entrar en el Sandy Gym observo con atención mantas publicitando las diferentes actividades que se practican en el gym, teniendo el cuerpo como imagen de publicidad, un cuerpo tonificado y estético de parte de ambos géneros, masculino y femenino y la referencia de elementos simbólicos representativos de la cultura fitness como los músculos y las pesas. El estacionamiento es paralelo al local del gimnasio de igual proporción, este nos dirige a la entrada particular del gimnasio en

donde se practica el ejercicio con pesas, los carteles con indicaciones, precios e información se hacen notar con una colorida pancarta en color fosforescente, visualizando la siguiente información; precios por mensualidad (\$250) quincena (\$150) semana (\$100) visita (\$30), esto para los meses de enero y febrero.

La segunda sección del local es la de las pesas y el fitness, al fondo, colindando con el área de ejercicio funcional, observo el primer elemento simbólico y gráficos con la leyenda, “no paín no gain” rodeada de colores fluorescentes y llamativos con otros simbolismos alusivos como un vaso con proteína, discos apilados en una máquina y con un cartel en la parte superior que indica el nombre del gimnasio, “SANDY GYM”.

Durante el inicio de la estancia en el municipio, cada espacio fue distinguido por sus características de ubicación, precisamente habría que mencionar a palabras literales “esta, aunque es una zona céntrica también es ya inicio de la pedrera” (fuente; Taxista de la base, T. C. 2025) Afuera de este espacio existe la base de los taxis “la pedrera” nombre que alude al barrio próximo donde estos vehículos hacen su ruta redonda.

Este espacio es atendido por 1 trabajador, aunque la dueña siempre está presente, en el horario nocturno aproximadamente de 7 pm a 10 pm, la señora Aurora, y su esposo, quien no asiste frecuentemente, ocasionalmente entrena un poco en la caminadora. El género masculino predomina, se observó que en este lugar, aproximadamente hay de 2 a 4 mujeres por día, en horario de 4 a 10 pm, y otra variante aproximada de 4 a 12 masculinos por día.



Trabajo de campo
Sandy Gym (2025)

Se observó de manera notoria derivado de la presencia en diversos horarios un ambiente cálido, sin gritos, hay sonidos dominantes como la música (mayoría rap y rock nacional) y el característico sonido de los disco y mancuernas de metal bruto chocando entre sí, y rebotando en el suelo reduciendo el sonido por la delgada alfombra que cubre a pedazos el piso del establecimiento.

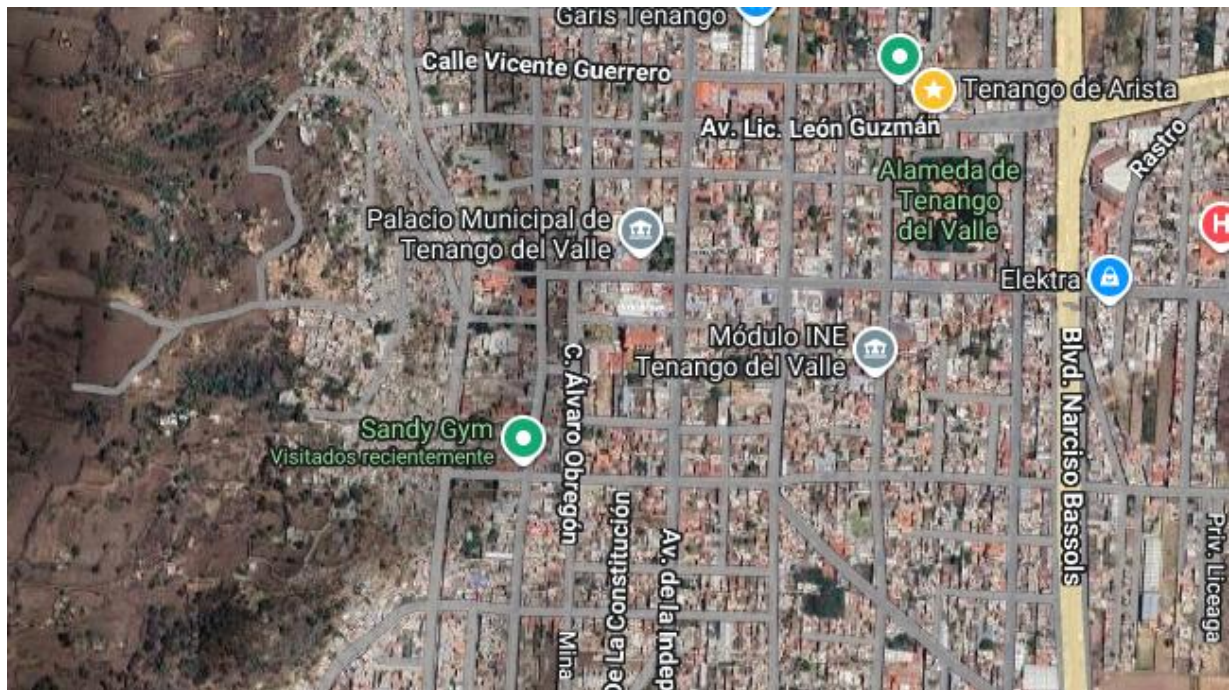
La zona donde se localiza el gimnasio “Sandy Gym”, ha sido considerada a través del tiempo como un sector complicado debido a sus accesos, a la movilidad limitada de transporte y la presencia de población migrante, factores que contribuyen a una atmósfera de desconfianza en ciertos horarios del día, este trasfondo contextual genera un matiz particular al espacio donde se localiza el gimnasio.

El personal está integrado únicamente por dos trabajadores que cubren actividades diferentes, en la parte de pesas está Jesús Ariel Flores Hernández, quien además de ser coach del establecimiento ofrece entrenamientos personalizados, vende suplementos, bebidas, aguas y diversos productos relacionados con la práctica fitness. Pero su trabajo no solo tiene que ver con enseñar a entrenar, sino con mantener el orden y estar pendiente de cualquier situación que requiera apoyo.

Del lado de la zona de zumba y entrenamiento funcional trabaja Cristina, quien está a cargo de las clases grupales de zumba, spinning y baile. Su presencia denota un ambiente más animado con música constante, movimientos coordinados y una energía completamente distinta a la que se vive en la parte de pesas, donde la concentración y el ruido de los discos chocando es lo que domina.

El establecimiento cuenta con dos baños que están justo a la derecha de la recepción, son baños sencillos uno para mujeres y el otro para hombres y cuentan únicamente con 2 lavabos y dos escusados cada uno, aun así, son muy usados y cuentan con lo básico para cualquier cliente.

Mapa de ubicación “Sandy GYM”



Fuente: Mapa obtenido de Google Maps 2025

2.2.2 FENIX GYM (Etnografía)

El Fénix Gym se encuentra ubicado en la Carretera Tenango – Tetetla, a 500 metros de la Zona Arqueológica de Teotenango una ubicación estratégica que no solo lo coloca cerca de un importante sitio histórico, sino que también le da un aire distintivo con su vista en un entorno natural que lo hace resaltar en comparación de los que se encuentran en un área urbana.

Este espacio combina un diseño contemporáneo y amplio, manteniendo una agradable vista minimalista de arquitectura cuadrada y blanca; elementos que resaltan el uso de la naturaleza como las doce palmeras que adornan su espacio de estacionamiento, en hora pico de entrenamiento se observó que la capacidad máxima de su estacionamiento oscila entre los 14 y 20 automóviles y 5 motocicletas aproximadamente. Es importante resaltar que su ubicación esta próxima a la comunidad de San Francisco Tetetla, por lo cual el traslado a pie desde el centro de Tenango del Valle son 10 minutos y en automóvil o motocicleta en 5 minutos.



Trabajo de campo Fénix Gym 2025

La fachada es el primer punto a resaltar, lejos de ser minimalista y natural combina un toque de elegancia y buen diseño, los ventanales y spots publicitarios con imágenes alusivas al fitness se hacen notar inmediatamente al llegar; al entrar hay dos cuartos pequeños consecutivos los cuales te reciben con letrero neón color

morado el logo de la familia fitness del fénix (descripción literal del slogan) el logo oficial es el ave fénix. La estructura por dentro es completamente a concreto en bruto liso, generando una atmosfera cálida entre sus luces de neón color morado, de spots publicitario del logo del gym, y sus barras superiores color azul.

Cada gimnasio tiene su propia recepción, para muestra diferencial, esta era casi un cuarto completo contando con área de comida al lado derecho, y atrás un pequeño cuarto dividido por una cortina corrediza; “los precios son los siguientes 400 mensualidad, y si eres estudiante te quedaría en 350, los precios bajaron este mes por inicio de año, es una gran ayuda y motivación que un gimnasio grande como este puede ofrecer”. (Información proporcionada por: recepcionista de fénix Gym, 2025)



Trabajo de campo Fénix
Gym 2025

En cuanto a distribución este cuenta con dos plantas, primer y segundo piso, conectados estas por una escalera en forma de escuadra, de un material que parece ser acero sólido, mismo que se usa en toda la estructura como elemento de soporte y parte del diseño del espacio. La planta baja especialmente dirigida a entrenamiento de tren superior con una distribución de máquinas variadas. Al fondo zona de press plano, inclinado y declinado, cada una con su área de movimiento vital (al menos 50 cm de espacio entre cada aparato) a la derecha la pared es cubierta completamente por espejos del tamaño total del primer piso, pegado a esa pared el

rack de mancuernas, de dos tipos negras y azules con una estrella blanca, ambas cubiertas y plastificadas.

Siguiendo la parte central de esta planta baja, se sujeta seguramente una portería multifuncional, con agarre para dominadas, y dos poleas una en cada extremo, contando cada una con 100 kg aproximadamente. Mas cerca a la entrada y a la recepción, se localiza la máquina multifuncional para espalda y jalón con polea colindando con 4 máquinas divididas, 2 para espalda y 2 para empuje. El confort y la comodidad ergonómica de cada aparato es notoria experimentando una integra manera de hacer ejercicio.

La parte del segundo piso, básicamente está dirigida al entrenamiento multifuncional y de tren inferior (pierna y glúteo); parte multifuncional con accesorios y material para peso libre. Existen 10 aparatos para el entrenamiento de tren inferior, entre máquina Smith y rack multifuncional para sentadilla libre, prensa, máquina de abducción, curl femoral, intensiones de cuádriceps y algunas de estas repetidas, paralelas a las máquinas corredoras y bicicletas estáticas en área multifuncional.

La duela con apariencia en madera otorga un plus a la experiencia visual, dejando a un lado el buen acople al calzado deportivo.

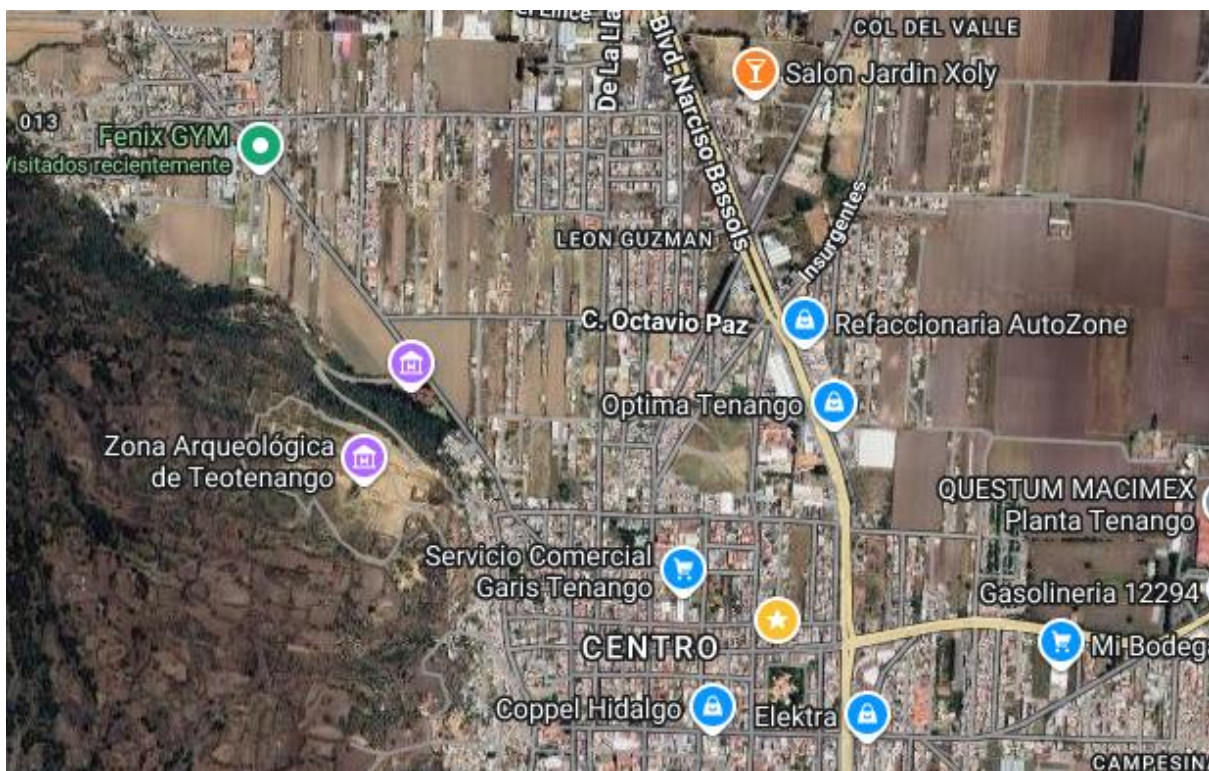
Gracias a la estancia de 1 mes en este establecimiento se pudo analizar y observar las asistencias de un 50% de hombres y de igual manera en mujeres existiendo una dinámica sana y variada con base a las horas de entrenamiento. La presencia de spots publicitarios con imágenes, y leyendas en la pared como “re- nueva tu vida” o imágenes alusivas al fitness son colocadas estratégicamente para que los usuarios puedan notarlas fácilmente.

Este gimnasio se ubica sobre una vialidad que conecta a la cabecera municipal Tenango del Valle con la comunidad próxima San Francisco Tetetla, a pesar de su tránsito moderado mantiene un ambiente tranquilo durante el día. La presencia de dos fraccionamientos frente a este lugar, y la proximidad con la zona arqueológica Teotenango conforma un entorno particular de naturaleza y tranquilidad donde el gym se integra como un espacio muy visible y moderno.

Aunque se considera una calle tranquila, por las noches la iluminación disminuye considerablemente, lo que provoca que muchos usuarios opten por utilizar vehículo propio como medida preventiva sobre todo en los horarios nocturnos. En cuanto al funcionamiento del gimnasio laboran siete personas en total, dos de ellas son recepcionistas, una para cada turno y se encargan exclusivamente de registrar a los clientes, cobrar las membresías y vender productos como suplementos, bebidas energéticas y aguas. Su trabajo es completamente administrativo ya que no se involucran con rutinas ni con procesos de entrenamiento; el gimnasio cuenta además con cuatro coach que mantienen horarios específicos para sus alumnos de entrenamiento personalizado. En la parte superior del establecimiento justo encima de la recepción, se encuentra la oficina del nutriólogo Daniel García Castillo, encargado del servicio nutricional que ofrece el gimnasio, tener este servicio es distintivo de un gimnasio profesional ya que proporciona una orientación integral hacia la mejora física y el acompañamiento de la técnica y alimentación.

A un costado de esta oficina se localizan los baños, uno para hombres y otro para mujeres, ambos baños cuentan con dos lavabos de diseño más limpio y elegante que el Gym antes descrito (Sandy Gym), este también cuenta con dispensadores de jabón y toallas de papel, además de espejos amplios ubicados lateralmente, factor que contrasta de manera inmediata con el estado de los baños en el otro espacio de investigación. En el caso del baño masculino cuenta con un mingitorio, un sanitario cerrado con paredes de vidrio opaco y dos regaderas independientes; su distribución y diseño es repetida en el baño femenino, excepto por la ausencia del mingitorio. Estas instalaciones se distinguen por su amplitud y por ser considerablemente más equipadas que las de gimnasios locales pequeños como el Sandy Gym.

Mapa de ubicación “Fénix GYM”



Fuente: Mapa obtenido de Google Maps 2025

Capítulo III Cultura fitness y conformación de la identidad

3.1 El Fitness como cultura

De acuerdo a lo señalado por diferentes autores, la cultura ha sido definida como todas aquellas manifestaciones de carácter material como aspectos cognitivos que le permiten al ser humano satisfacer sus necesidades, entonces una práctica cotidiana que involucra la interacción con los seres humanos puede ser denominada como cultura, para el caso del fitness que es una actividad física en donde si es cierto que esta es una cuestión individual, pero también se colectiviza en el punto donde la persona no puede realizar por sí misma la actividad y necesita de la orientación de otra persona, o del modelo que retoma de otro a partir de esta estructura física. De esta manera se comienza a construir una cuestión cultural que con el paso del tiempo puede generar identidad, así como una serie de condiciones económicas, aspectos políticos, educativos y de salud.

En este punto, se irán introduciendo los atletas participantes de ambos espacios fitness, como primer acercamiento se realizó un leve contacto siendo este una charla de menos de 2 minutos, se informa sobre mi investigación brevemente, y al acceder cada integrante, proporcioné mi número. Gratamente tuve una gran aceptación en cada uno de los espacios, por lo cual primeramente pido una presentación personal escrita y si es del agrado del participante agregar fotos de su elección, seguido de su presentación personal y algunas palabras que nos brindan en cada escrito, se hizo mención de la relación que se tuvo con cada participante a lo largo de su respectivo tiempo en su gimnasio.

Cabe mencionar que Marco, participante primario y atleta del Sandy gym, señala “esa pared esta chida, como para tomarse unas fotitos y checar las poses”, derivado de la estancia en campo realizada se observó que en particular este participante 4 de cada 5 veces que termina su rutina, pasa al área donde está la pared fluorescente, o especialmente en donde haya un espejo, acto seguido se quita la playera y endereza su cuerpo iniciando así un proceso de poses y apretar músculos.

En adición a un comentario sobre el equipo del Sandy gym, el rack de las mancuernas y el equipo en general es más bruto y pesado, se siente diferentes las

mancuernas de fierro en bruto a diferencia de las que tienen plástico; esto de acuerdo a una charla de campo con el participante Marco Antonio (2025).



Trabajo de campo Sandy Gym 2025

En general el equipo es de fierro con pocas coberturas, el ejercicio se torna un tanto difícil debido a la complejidad del equipo, 5 personas han desistido en el día 1, durante el mes de estancia en este lugar, los principales motivos precisamente fue la dificultad en la realización del ejercicio. Jesús Ariel Flores encargado del espacio y eventual entrenador del gimnasio, nos comparte su experiencia con las personas mencionadas a palabras suyas “es difícil bro ya que nunca han hecho deporte, no tienen coordinación, nada y por eso les pesa el equipo”. (Fuente: Trabajo de campo, febrero, 2025)

Al respecto de los participantes primarios:

Marco Antonio Albarrán Giménez

Primer participante en categoría de primario, el primer día en este lugar logré un contacto, iniciando una conversación sobre la efectividad de un ejercicio, “pres militares”, pauta que fue suficiente para iniciar una serie de charlas buscando consejos para mejorar mis entrenamientos, inmediatamente observo que tiene los criterios necesarios para ser incluido como participante con seguimiento. Su presentación a través de audio es resumida en estas ideas generales, donde el participante fue libre de comentar su experiencia en el ámbito fitness.



28 años dedicado a la panadería, (con licenciatura en derecho) es un negocio personal, empecé a entrenar en el gimnasio por que en su momento yo tenía una relación que fracasó, una relación toxica, entre al gym para desahogar sentimientos... (fragmento recopilado de audio de presentación en WhatsApp, trabajo de campo 2025)

Contrario a lo que la gente cree que no necesitas motivación, si la necesitas y te ayuda mucho pero solo para entrar, lo que se necesita para seguir, disciplina estar yendo todos los días, aunque no tengas ganas, aunque estes cansado ir todos los días para poder ver cambios, la disciplina conlleva ciertas cosas como fuerza de voluntad... (Fragmento recopilado de audio de presentación en WhatsApp, trabajo de campo 2025)

Muchas personas creen que solo es ir a entrenar actualmente para tener un físico bueno necesitas pagar un nutriólogo, tú mismo tienes que estudiar si no tienes presupuesto cuantas calorías, cuantos carbohidratos tienes que comer y así mejorar en todo, la creatina eso si es necesario, esto te ayudará a entrenar mejor, esto lo he aprendido en 8 meses, claro no llegas aun a tu objetivo... (Fragmento recopilado de audio de presentación en WhatsApp, trabajo de campo 2025)

Lo mejor que aprendí en este tiempo y por lo cual estoy agradecido es que aprendes a amarte a ti mismo aprendes a quererte y a saber que necesita tu cuerpo, una frase que dicen en el gym es “aquí está quien se quiere” hoy levantas poco, mañana

levantaras más, es un proceso y cambios... (Fragmento recopilado de audio de presentación en WhatsApp, trabajo de campo 2025)

La buena aceptación nos deja también como regalo evidencia proporcionada por el participante donde nos muestra su estado físico antes y después de conocer el fitness. (Material proporcionado por el participante en trabajo de campo 2025)



Por lo descrito en el fragmento presentado, el participante Marco señala que al ir al gym fue más que un “querer verse bien”: fue una forma de reconstruirse y superar una relación sentimental que le hizo daño. Entro para desahogar sentimientos y encontró una rutina que le dio orden a su vida, lo importante para él no es solamente la motivación, sino el compromiso – ir, aunque no tengas ganas-. Eso es lo que hace que los cambios sean reales, apareciendo así un tema importante como la alimentación, cuando no se tiene dinero para comer bien el sujeto aprende por cuenta propia a controlar su ingesta de nutrientes, esto demuestra que el gimnasio es también una escuela donde se aprende desde la práctica y con otros.

Marco resume algo común en muchos gimnasios: la frase que convierte el esfuerzo en identidad (“aquí está quien se quiere”). Con el tiempo el entrenamiento deja de ser sólo ejercicio y se vuelve una forma de quererse, de entender qué necesita el propio cuerpo. Entonces para Marco el fitness funciona como una cultura: tiene normas (disciplina), saberes (nutrición, suplementos) y valores (autocuidado).

Como segundo participante Miguel Rojas Castro:

Este participante lo conocí años atrás, de igual manera me aseguro que cumpla los requisitos para ser considerado, posteriormente se observa detalladamente que tiene una técnica muy educada y bien ejecutada al momento de hacer cada ejercicio, “debes investigar primero cómo funciona la mecánica del cuerpo y sus movimientos y así hacer las cosas bien” menciona el participante, aquí una copia fiel sobre su testimonio inicial. (Fuente: Trabajo de campo, febrero, 2025)



“yo inicié en el mundo fitness por dos razones, una porque siempre me fastidiaron con mi delgadez y otra porque quería un cambio en mi forma de vida, cuando inicié fue muy difícil debido a que necesitaba aumentar peso, yo estaba en los 45kg midiendo 1.68mts, comer se me dificultaba mucho y al día tenía que comer cerca de 4mil calorías, conforme me acercaba más a mi meta (pasar los 60kg) me gustaba más este mundo, entrenar, el cardio, el estilo de vida, la música y todo el mundo que está detrás del mundo fitness, mis primeros dos kilos que subí al mes fueron demasiado bonitos para mí, ya que toda mi vida me enfoqué en subir de peso y no fue hasta que inicié a entrenar, conforme pasaban los meses y subía más de peso y me veía diferente frente al espejo, me gustaba más el fitness, los cambios y los amigos que hacía en el transcurso de tu evolución física y mental, todas las noches después de terminar la última comida realmente te quedas muy conforme porque

sabes que todo lo que haces tiene un resultado, ya que el gym es el único lugar en donde das lo que recibes, y siempre será así, cada esfuerzo en tus comidas, entrenamiento, los minutos de cardio, te serán devueltos, hasta el momento llevo ya más de dos años entrenando y siendo sincero, entrar a un gimnasio el 1 de octubre del 2022 es la mejor decisión que he tomado hasta ahora, el fitness cambió mi físico y lo más importante cambió mi mente.” (Fuente: Trabajo de campo, febrero, 2025)

La buena actitud de los participantes facilita la intención de la evidencia siendo ellos quienes optan por enseñar su cambio físico en fotos proporcionadas por ellos mismos.



El participante Miguel, aporta un ejemplo práctico de la dimensión identitaria y transformadora de un proyector corporal, su paso de 45 kg a más de 60 kg revela como el fitness puede convertirse en un proyecto personal que reconfigura la autoestima, valores cotidianos y prácticas alimentarias. Además, habla del ambiente del gym: la música, el estilo de vida, y la gente que conoces, todo eso ayuda a engancharse. Cabe resaltar que su relato muestra que el gym te enseña una regla simple: lo que le pones, te lo devuelve, además enfatiza el tiempo (entrenar desde

2022) lo cual muestra cómo la cultura del fitness exige continuidad para que la identidad y los efectos materiales sean válidos. En resumen: para Miguel el fitness no es solo cambiar de físico, es cambiar la vida, comprendió que el gimnasio le dio rutinas, amigos y una forma de reconocerse frente al espejo.

Por último, en este capítulo me interesa resaltar la particularidad, diferencia de cada espacio en el que realicé el trabajo de campo, en esta parte del trabajo tuve participación como otra persona más llegando en diferentes horarios;

Por las mañanas: A las 6 am comenzaban los lunes y miércoles, días elegidos para el horario matutino, me dispongo a crear una estrategia personal que me permite organizar mi estancia mañanera en este espacio fitness.

Me interesaba mucho estar desde que abren en alguno de los espacios fitness, por designación basada en las visitas preliminares este espacio es el adecuado comenzando por su horario corrido de 6 am a 10 pm aproximadamente. Temprano 6am casi exactamente llegan los encargados del gym una chica y un chico, dan apertura a la puerta de cristal templado, única medida de seguridad; acomodan en el despacho sus cosas para proceder a encender la iluminación, las barras en la estructura metaliza iluminan color azul, al mismo tiempo que se enciende el anuncio de tiras led con el logo oficial del espacio fitness fénix, mismo que es representado por un símbolo del ave fénix, somos 2 los integrantes del gym, más los encargados, como estos días ha sido costumbre, la parte superior del establecimiento previamente descrito se encuentra un área de entrenamiento de tren inferior, donde aproximadamente en las primeras 2 horas se registró una media de 8 personas entrenando en la parte alta del establecimiento y 10 más en la parte baja, en su mayoría y algo que es importante mencionar es que, excepto los integrantes encargados del gym, todos han llegado al fénix en automóvil propio, dejando el estacionamiento a un 40 % de su capacidad, particularmente en las mañanas se entrena con un nivel de música más bajo a comparación del que se usa en las noches, aproximadamente a partir de las 6pm; las tarde noches de entrene, que es como se designó para tener una experiencia nocturna, la esencia cambia así como la saturación de este, a continuación una breve experiencia nocturna

Al caer la noche, la sensación de estar en Fénix Gym se siente distinta, aunque mantiene su esencia en su diseño contemporáneo y minimalista, a pesar de que la iluminación en la vialidad exterior disminuye considerablemente, factor que lleva a muchos usuarios a usar su vehículo propio el gimnasio se ilumina convirtiéndose en el destino, pasando de un ambiente moderado a una alta demanda de usuarios que se concentra notablemente a partir de las 6:00 pm y hasta las 9:30 pm aproximadamente. Este aumento de personas entrenando satura ambas plantas del establecimiento volviendo el ambiente nocturno más animado y ruidoso.

Esta brecha horaria es clave para el intercambio de información y la creación de relaciones sociales. Se nota visiblemente la reunión de grupos de amigos entrenando juntos, una dinámica que genera una atmósfera de sociabilidad en las instalaciones, a diferencia del turno matutino donde la mayoría de usuarios se limita a entrenar solo. Esta convivencia se extiende a la necesidad de uso compartido de aparatos deportivos, pesas o el mismo lugar de entrenamiento.

Dentro de esta dinámica social, los usuarios suelen comentar sobre la ropa que visten y la forma en que esta se amolda a su cuerpo, un factor que subraya la importancia de la imagen en el fitness. A pesar de que el ambiente es notablemente más ruidoso por la concentración de personas, la estructura interior de concreto liso y las luces de neón moradas del logo en la fachada y recepción, mantienen un ambiente de motivación.

A partir de estos planteamientos podemos identificar como el fitness se conforma como una cultura, en virtud de que va generando una comunidad y sentido de pertenencia a ella.

3.1.2 Rituales, prácticas y relaciones sociales en el gimnasio

A lo largo del tiempo México ha sido una sociedad cuyo sincretismo religioso trajo como consecuencia la incorporación del catolicismo y de ahí se extendió a una buena parte de la población de tal manera que existe hasta este momento una ideología basada en esta práctica religiosa, en el caso de los comercios es común ver altares que se encuentran en zonas muy específicas que han sido definidas por los dueños o por las personas que laboran en el lugar, para el caso de los comercios

es común “el arcángel San Miguel, y la virgen de Guadalupe” buscando proteger el negocio del mal y las envidias. Sin embargo, este no recibe mucha atención; el gym Sandy, es el único que cuenta con este “altar” ubicado justo en la parte superior de la entrada principal, debido al lugar donde se encuentra es difícil su visión para la mayoría de asistentes, entonces solamente es atendido por las personas que llevan ya un tiempo considerable en las instalaciones, y los mismos dueños del gym.

La cultura *fitness* es intrínsecamente ritualizada porque el gimnasio opera como un espacio de autoexigencia e identidad corporal, estos espacios más que simples grupos de máquinas, requieren una disciplina que se estandariza a través de actos repetitivos que dan sentido a la práctica. Estos actos tanto funcionales como simbólicos, son esenciales porque le proporcionan al practicante una sensación de control y organización en un entorno que demanda un esfuerzo constante, el ritual reduce la ansiedad, permitiendo una concentración mental eliminando las distracciones o el miedo al fracaso.

Los rituales comienzan desde la vestimenta y con el uso de la indumentaria que se ajusta al cuerpo para su exhibición y comodidad al entrenar. A esto le sigue el ritual de activación muscular, generalmente en el área de cardio u algún área despejada, que funciona como una purga o preparación para el trabajo de fuerza. En la zona de pesas el entrenamiento es una cadena de “ritos de paso”: la elección de la barra o mancuerna, la ejecución de la serie, y los gestos pre levantamiento (tocar la barra, respirar profundamente, frotarse las manos) que se realizan para invocar la fuerza mental. La alta demanda de usuarios en el horario nocturno genera el ritual de usos compartidos de aparatos, una dinámica de gestos de cortesía y socialización.

El espejo funciona como un artefacto ritual central; su uso constante permite la inspección y validación del cuerpo, reforzando el *slogan* y la idea de que la imagen estética es el fin último. Finalmente la aceptación del dolor y la fatiga, esa idea de que “si duele, funciona”, transformando la rutina en una práctica disciplinada y cargada de significado social.

Al respecto de los participantes primarios;

Benjamín Hernández Martínez

El tercer atleta que en base a los criterios de selección y con la ayuda del participante mencionado anteriormente, se une a la investigación es este chico de 28 años, la afinidad con estos primeros participantes fue de manera casi involuntaria, debido a intercambio de ideas en los entrenamientos del día a día. El horario de salida está marcado en el cartel 10:00 pm siendo punto en que se cerraba la instalación, “vámonos que aquí espantan” menciona el participante Benjamín dirigiéndose al encargado y a mi persona, por los siguientes 28 días este fue el dicho entre los que éramos últimos en salir de las instalaciones. Debido a la brevedad de las palabras en su primera presentación se ofrece a manera de texto su testimonio personal literal y fiel a el original.

Mi nombre es Benjamín Hernández, tengo 28 años, ¡soy ejecutivo de ventas en una empresa de telecomunicaciones por nombre Reyva!, en mi vida siempre practiqué deporte, entre ellos fútbol y basquetbol. De vez en cuando llegaba a hacer ejercicio de fuerza con algunas pesas en casa, siempre he querido verme bien ya que siempre he sido flaco, he querido cambiar mi apariencia, pero nunca lo había obtenido de forma concreta.

En el 2023 decidí meterme al gym por primera vez, pero me lesioné al mes de haber comenzado y tuve que dejarlo. Paso un año y decidí volver a intentarlo y hasta la fecha sigo con mi proceso (1 año y 1 mes). Me gusta cuando me veo bombeado, y en ocasiones me da seguridad, pero también tengo el error de comparar mi físico con otros físicos y eso me baja el ánimo. En este proceso nos hemos acompañado con amigos que he encontrado en el camino que también les gusta entrenar, mi gran amigo Marco que también le motiva entrenar. Por lo mismo de mi dismorfia a veces me sigue dando inseguridad mis relaciones sociales, pero es un tema que sigo fortaleciendo. (fragmento fiel a la presentación original, Trabajo de campo febrero 2025).

El participante Benjamín describe algo muy común: el gym no es solo pesas, es un lugar lleno de pequeñas reglas y costumbres que te enseñan sin que lo notes. El volvió después de lesionarse y lo hizo acompañado: señala también que los amigos que encuentras en el gym te empujan, te corrigen, o te hacen sentir que perteneces a su comunidad, le gusta verse “bombeado” después de entrenar ya que resalta sus músculos y eso le da seguridad, pero también compara su cuerpo con el de otros y eso le baja el ánimo.

Los rituales monótonos son simples entrar, saludar, hacer la misma rutina con alguien, crear pertenencia, por un lado, ganas apoyo y confianza, y por otro, te sometes a comparaciones que pueden generar inseguridad. En resumen su relato muestra al gimnasio como una red social práctica donde aprendes técnicas, normas y a ser parte de un grupo.

Como cuarto participante; Fabricio Doménico Acosta

Derivado del trabajo de campo y de la misma manera que se seleccionan todos los participantes, se inicia con una pregunta aleatoria que sea relacionada al fitness, dando así al inicio de la comunicación e intercambio social, el primer atleta me proporciona su primer testimonio el cual a continuación se presenta, fiel al original:

Hola qué tal mi nombre es Fabricio Doménico, tengo 21 años, soy estudiante del Tecnológico de estudios superior de Santiago Tianguistenco; empecé en el Fitness porque pues antes tomaba mucho a una edad muy temprana, entonces no me gustaba mi estilo de vida y tengo un gimnasio a cinco minutos de mi casa, entonces desaprovechaba la oportunidad de demostrarme a mí mismo de lo que era capaz mi cuerpo, entonces una vez pasando por ahí pues me inscribí y me gustó el primer mes, estuvo bien, el segundo también, ya en el tercer mes fue cuando empecé a ver resultados y fue cuando me empezó a llamar más la atención, entonces pues ya no tenía caso dejarlo, actualmente llevo un año ocho meses, voy para casi dos y los cambios físicos que he visto en mi cuerpo son radicales, o sea más brazo, más espalda, mi espalda, se me está marcando demasiado, a pesar de qué tengo un porcentaje de grasa muy alto, bueno así lo veo yo; no he tenido como tal una alimentación adecuada, como de lo que mi mamá prepara, entonces pues siento

que eso me ha frenado en cierto punto un poco, aunque pues la verdad siento que a como estaba antes he tenido bastantes cambios actualmente estoy consumiendo creatina hace un año también ingerí por tres meses la dejé de tomar y otra vez la inicié, entonces no tiene mucho que empecé con la creatina



Cuándo recién empecé en el gimnasio, no tenía idea de lo que hacía el Coach en ese entonces no te supervisaba, no te corregía, no checaba tu rutina más que nada, entonces era lo que tú sabías y pues no le hablaba a nadie no tiene mucho que le pude hablar a las personas, tendrá que si acaso seis meses que le empecé a hablar bien a las personas de ahí del gimnasio, no entrenaba con nadie hasta que una vez un chavo me corrigió y desde ahí le empecé a hablar, empezamos a platicar y tenemos un amigo en común que también entrenaba que hacía gimnasio este de ahí, entonces de ahí en fuera, empezamos a entrenar los tres y no nos gustó los entrenamientos que teníamos y desde ahí pues he estado entrenando con ellos, no pienso dejar el gimnasio, se ha vuelto en sí una rutina para mí, porque pues llego de la escuela, descanso un poco, hago las cosas que tengo que hacer aquí en mi casa como y me voy para el gimnasio; actualmente peso 80 kilos y poco a poco he metido entrenamiento híbridos y corro en las mañanas. Este es mi ritual ya de todos los días, corro por las mañanas antes de irme a la universidad y entreno por las tardes en las últimas dos horas que está disponible en mi gimnasio, he sentido cambios muy severos en cuestión de energía, tal vez por la alimentación que tengo,

siento que no cumplo con las calorías que debería de consumir, y siento que en parte de eso me afecta a veces mi ciclo del sueño no lo tengo bastante bien, he llegado a dormir demasiado tarde, y siento que también eso afecta mucho, de ahí en fuera los cambios que he tenido desde que empecé con el gimnasio y como lo implementé con mi rutina de vida, han sido espectaculares, aunque aparte de cambios físicos, como tal he tenido, no sé si mi mentalidad como que cambió, mis gustos cambiaron, ya no suelo hacer lo mismo que hacía cuando no iba al gimnasio, siento que me hice un poco más selectivo con las amistades que tengo.

Aparte de que, pues como que te enfocas más en ti, ya no te invitan a planes de fuera de gimnasio y pues te hace ver en verdad quien está para ti, quién te quiere ver como una mejor persona y que las amistades que he llegado a lograr con el gimnasio, están perfectas y me siento demasiado cómodo con ellas y por el momento eso es lo que tengo que decir acerca de la implementación del gimnasio y entrenamiento híbrido en mi vida.

Evidencia proporcionada por el participante donde nos muestra su estado físico antes y después de conocer el fitness. (Material proporcionado por el participante en trabajo de campo 2025)



El relato de Fabricio enfatiza la incorporación del fitness como rutina integrada en su vida cotidiana (madrugar a correr, entrenar por la tarde tras obligaciones académicas) y la reorganización de redes sociales en torno a prácticas corporales.

Su experiencia muestra varios procesos: la reconfiguración temporal (hacer del ejercicio una prioridad diaria), la selección social (alejamiento de planes ajenos al gimnasio que funcionan como filtro relacional) y la formación de amistades de entrenamiento que permiten intercambio de técnicas y ayuda emocional.

Estas prácticas ritualizadas (correr por la mañana, coordinar entrenamientos por la tarde, entrenar con el mismo grupo) actúan como mecanismos de disciplina y cohesión; crean un sentido de pertenencia e identidad compartida que reemplaza antiguas rutinas y amistades.

Al mismo tiempo las quejas sobre alimentación y sueño indican los límites de la práctica, la transformación corporal puede verse frenada por factores socioeconómicos y de tiempo, lo que pone en evidencia la relación entre habitus (P. Bourdieu, 1979), recursos y resultados corporales. En resumen, Fabricio ejemplifica cómo los rituales y la rutina configuran tanto la experiencia subjetiva del fitness como sus efectos en las relaciones sociales.

3.2 La mercantilización del cuerpo; una mirada a la cultura del fitness en Tenango del Valle.

Le Breton (1990) nos deja claro en su obra ya mencionada, la transición que experimenta la idea y concepción del cuerpo, pasando de un cuerpo ausente, un cuerpo que no se mostraba “realmente” por decirlo así, ya que difería de todas estas características peculiares y tanto pudientes, como los olores que despiden nuestro cuerpo naturalmente, y los cambios que sufre expuesto a ciertas condiciones, no obstante el cambio a un cuerpo presente trae también como consecuencia una relación primaria con la industria del consumo y la globalización, la llegada de artículos nuevos y novedosos, prácticas diferentes impulsadas por publicidad en redes principalmente hace que pueda llegar a cualquier persona con acceso a internet.

En el contexto local de Tenango del Valle, la cultura fitness se ha convertido en una práctica social que refleja el consumo de servicios, productos y narrativas que prometen el "cuerpo ideal y estilo de vida saludable" a cambio de constancia y disciplina, la presencia de gimnasios, entrenadores que ofrecen su asesoría en

persona en los mismo lugares fitness y en redes sociales y la producción de contenido sobre "fitness" en redes sociales demuestran la institucionalización del cuerpo como un proyecto de constante mejoramiento y por ende el cuerpo se entiende y se trata como un capital social y susceptible de ser invertido y exhibido.

“Me gusta ver los resultados que obtengo, al inicio no entrenaba muy bien, pero con la asesoría y la alimentación adecuada agregado a unas rutinas de alimentación sana, para mí esto es salud, disciplina y belleza, yo creo que si existe un estándar definido por las redes sociales y los influencers fitness de hoy. Me siento muy cerca de mi cuerpo ideal y me siento cada día más cómodo en la rutina diaria, mi escuela y con la propia familia” (Material proporcionado por el participante en trabajo de campo 2025)



Durante el trabajo en campo fue evidente que los participantes asocian de alguna manera su proceso de cambio físico con la adquisición de productos o requerimientos de ciertos servicios, entre los cuales destacan, mencionando desde lo más caro, hasta lo más barato; asesorías online o presenciales sobre planes completos de entrenamiento, alimentación y estilo de vida, existiendo una variedad de opciones adaptándose a diferentes presupuestos y necesidades. Alimentación y suplementos, desde proteína hasta las dietas concretas de nutrientes adaptados a la persona. Membresías de gimnasios y vestimenta para la ocasión.

Marco Albarrán, usuario constante de Sandy Gym, comentó:

“Yo sé que es gasto, pero vale la pena. Si quiero resultados, tengo que invertir, aunque sea en proteína o una playera cómoda.”

Esta declaración nos da a entender de que forma el cuerpo se convierte en un espacio de inversión económica y emocional, la búsqueda del cuerpo ideal implica una participación constante en el mercado fitness, donde el consumo se vuelve parte del ritual de transformación y proceso de inserción. La mercantilización del cuerpo no debe entenderse solamente como una consecuencia del capitalismo actual sino como un proceso cultural en el que los valores de éxito y disciplina se materializan en la apariencia física. Como señala Crespo (2018), la cultura del fitness se inserta en la lógica de la productividad neoliberal, donde el cuerpo “se construye como capital simbólico que puede ser exhibido y valorizado socialmente”.

Rescatando 3 puntos sobre el cuerpo como capital y producto que a continuación enlisto:

1. Inversión económica: El cuerpo "perfecto o saludable" requiere una inversión directa y significativa, esto incluye membresías de gimnasios (\$400-\$800 MXN mensuales, según la gama), suplementos alimenticios (proteínas, creatina), ropa deportiva especializada y planes completos o variados.

2. Inversión de tiempo y emocional: Se demanda un compromiso de tiempo significativo (de 1 a 3 horas) y una disciplina consistente. El cuerpo se convierte en un centro de culto y rendimiento, el no alcanzar el ideal estético puede traducirse en frustración o baja autoestima reforzando la necesidad de consumir más productos y servicios para "corregir" el defecto o entrenamientos más intensos y duraderos.

3. Exhibición y estatus: La exhibición del cuerpo en forma y transformado, constantemente a través de redes sociales, funciona como una forma de motivación estatus social. Además, da a conocer tu dedicación para lograr estos objetivos.

“Yo sí subo fotos de mi progreso a Facebook, una porque me ha costado, tanto en dinero como en tiempo y ganas, y otra porque me siento orgulloso de que lo he logrado, y más que mostrar para presumir me muestro en redes para motivar a las personas a que si se puede, cuesta dinero y cada vez que avanzas cuesta más,

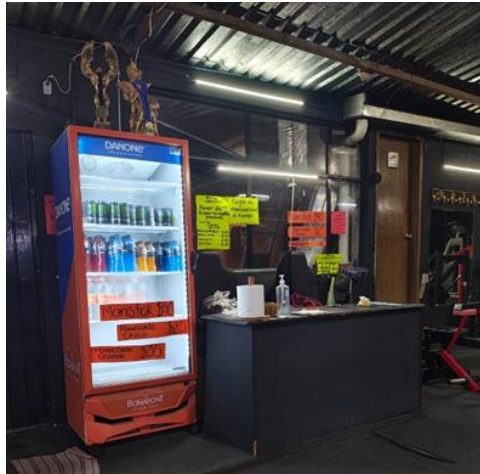
pero al fin vale la pena, por eso el fitness si es un privilegio estarlo practicando de una buena manera, por el tiempo y por el dinero” (Entrevista formal, participante primario Sandy Gym; Marco Albarrán)

Actualmente el fitness como práctica social y personal requiere de un cierto nivel económico adquisitivo, una de las ideas que de este trabajo se concreta es que “el fitness si es una práctica privilegiada por la forma que se vive, ya que para ser integral en su práctica deberemos tomar en cuenta factores económicos que condicionan el avance. En Tenango del Valle los gimnasios funcionan como escenarios de visibilidad, los espejos, los muros con frases motivacionales y las fotografías compartidas en redes sociales son parte de una dinámica de auto exposición que refuerza la relación entre estética y reconocimiento social. La práctica del “posing”, evidenciada en ambos gimnasios, actúa como una estrategia para mostrar resultados y obtener validación. De este modo, el gimnasio se convierte en una extensión del mercado y el cuerpo, en un lienzo donde se exhibe la capacidad de control, esfuerzo y compromiso. Tal como lo propone Fonseca Mejía (2019), las prácticas corporales actuales “responden a un modelo de autogestión del yo, donde el bienestar se mide por la capacidad de transformar el cuerpo”.

Ariel, Coach de Sandy Gym menciona;

“existen espacios para todas la necesidades y presupuestos, en este caso en Sandy propone un estilo más orientado a la vieja escuela y los fierros como predominante semántico en el campo, es un gym barato y accesible ya que es más familiar y para gente que no es muy exigente con el estado de los aparatos y máquinas, pero cumple muy bien su función, tenemos lo básico en paquetes de entrenamiento (no cuento con asesoría de nutrición, solamente de entrenamiento) algunas prendas de ocasión (sudaderas con el logo del Gym por pedido), contamos con suplemento igual básicos, proteína, creatina y pre entreno, y lo que no puede faltar es la hidratación fresca, y bebidas energéticas, todo a un costo accesible”

Recepción y espacio de venta Sandy Gym



Trabajo de campo 2025

Por otro lado el encargado de turno Jean Paul, de Fénix Gym fue más breve pero descriptivo, argumentando que;

“tenemos lo básico pero de la mejor calidad, contamos con 3 gamas de proteína dependiendo tu presupuesto, así mismo con playeras, desde modelos básicos hasta modelos de marcas reconocidas, si contamos con planes completos, desde entrenamiento hasta asesoría nutricional con expertos en la materia”

Recepción y espacio de venta Fénix Gym



Trabajo de campo 2025

Al respecto de los participantes primarios:

Como quinto participante, Jesús Ariel Flores Hernández

Naturalmente al inscribirme en este lugar conocí a este participante y me parece vital incluir su participación y su testimonio inicial ya que es el encargado de este espacio fitness, lleva el control de horarios, abre y cierra el establecimiento, entrena a los chicos que inician, estas actividades que hace un recepcionista, su calidez de conducta en esta persona me ayudo a que su participación fuese la más sencilla de llevar dejando aquí su testimonio inicial fiel al original obtenido en trabajo de campo 2025.

Mi nombre es Jesús Ariel Flores Hernández, tengo 28 años, hago ejercicio desde los 13 años (pesas, atletismo, boxeo) inicié en el fitness por motivos de salud por recomendación de mi papá, ha sido un proceso intermitente por factores externos a mí, pero siempre he hecho lo posible por hallar la manera de hacer ejercicio.

Actualmente me desempeño como encargado de medio tiempo del turno vespertino del gimnasio Sandy Gym y aquí es donde empieza todo:

Ser encargado de un área de esta naturaleza requiere de mucha paciencia y de una actualización constante sobre temas que involucran conocimientos acerca de fuerza, movilidad, hipertrofia, biomecánica e inclusive asuntos relacionados con aspectos de rehabilitación así como psicológicos en algunos casos, todo lo anterior acompañado de servicio y atención al cliente, conocimientos relacionados a la mecánica de la maquinaria del gimnasio y aspectos administrativos así como de limpieza de mis áreas de trabajo.

En cuanto a mi opinión personal respecto al físico ideal manifiesto que es aquel que cumple con aspectos de estética acompañados de habilidades que vayan más allá de ser solo un físico con dimensiones descomunales, que sea un físico que esté hecho para la vida diaria y no solo para el gimnasio de manera exclusiva.

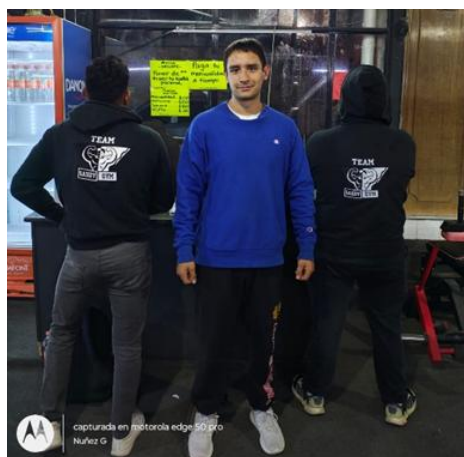
Respecto a cómo impacta el fitness a mis relaciones sociales diría que no ha habido un cambio significativo porque sigue siendo un tema infravalorado, al menos para mi círculo social, por tanto, en cuanto a mi identidad como persona puedo decir que es fundamental para mí vida y a su vez opino con mucho respeto que un físico imponente no representa nada para mí.

Ahora bien, mi día a día depende de la actividad física para lograr esa sensación de plenitud. Como testimonio hace ya tres años retomé las pesas como actividad física y pude constatar con mis ojos que el fitness ha evolucionado a pasos agigantados pues se aprecia que ahora más que nunca se busca compaginar la ciencia con la evidencia y las vivencias en el desarrollo físico de las personas aún y cuando estos criterios nos desvíen de nuestro objetivo principal.

En consecuencia, mi vida vio cambios positivos a través del ejercicio con resultados en poco tiempo, sin embargo, mi verdadero despertar fue haber sufrido una lesión en el lumbar hace dos años justo cuando iba retomando mi ritmo en el gimnasio, la lesión lejos de alejarme del fitness me aferró a querer saber cómo funcionan las cosas y salir de mi zona de confort para que pueda hacer que los novatos eviten situaciones que los puedan perjudicar de por vida.

Dicho esto, estamos en una época en la que las redes sociales nos venden cuerpos que difícilmente se van a lograr pero que por extraño que parezca día a día consigue más adeptos que tienen la firme intención de conseguir tales físicos a sabiendas del costo que tendrá a futuro.

Para cerrar considero que el gym debe ser un espacio donde se realicen actividades deportivas más allá de limitarse a ser solo un cuerpo de gimnasio. (Trabajo de campo, febrero, 2025)



El caso de Jesús Ariel es clave para entender cómo el fitness se convierte en un negocio local, su función como encargado en Sandy Gym demuestra la unión entre el saber técnico (músculos, movimiento y recuperación) y las tareas del mercado (vender productos, servicios, atender clientes y administrar el lugar). Esta combinación es un ejemplo de cómo el gimnasio funciona como un espacio de consumo, el cuerpo se transforma en una inversión de dinero, tiempo y productos personalizados.

Además, su rechazo a los "cuerpos que difícilmente se van a lograr" promovidos en redes sociales, favoreciendo una salud funcional, marca la tensión entre la oferta comercial (de *influencers* y suplementos) y las necesidades reales de los usuarios. Desde un punto de vista social lo que Jesús muestra es la existencia de una economía que crece alrededor del cuerpo: entrenadores, planes de nutrición y productos de marketing que dan forma a la experiencia local en Tenango del Valle.

3.3 El ideal de belleza contemporánea, salud o estética.

“Aquí todos se ven al espejo. Es como parte del ejercicio diario. Cuando te miras al espejo o te tomas una foto, te das cuenta de lo que has avanzado”, mencionó José María, de 22 años, usuario de Sandy Gym. (Trabajo de campo, febrero, 2025)

Como sexto participante: José María Ávila López

Tercer atleta del Sandy Gym, particularmente fue una persona difícil de abordar, a diario se miraba muy enfocado y motivado entrenando con audífonos y solo en los primeros 10 días de conocerle, posteriormente y los últimos 5 días de estancia entrenó con su pareja, ubiqué el momento más sensato y le platicué sobre mi investigación, a continuación, el escrito fiel al original;

Hola me presento, mi nombre es José María Ávila López, tengo 22 años, actualmente soy estudiante de la facultad de arquitectura de la UAEMéx, en mis fines de semana y días inhábiles me dedico a trabajar en sector de la construcción, mi vida en el fitness comenzó a mis 16 años en la preparatoria, aunque solamente

estuve un periodo de 1 año entrenando constantemente en el gimnasio y tuve que dejarlo por cuestiones escolares y deportivas en el fútbol; volví a retomarlo a los 18 años, 10 meses después entrenando sufrí una lesión en la espalda a causa de un golpe y actualmente llevo 1 año y 4 meses entrenando después de recuperarme por completo, aunque mi vida en el gimnasio empezó a temprana edad me he visto interrumpido por lesiones.

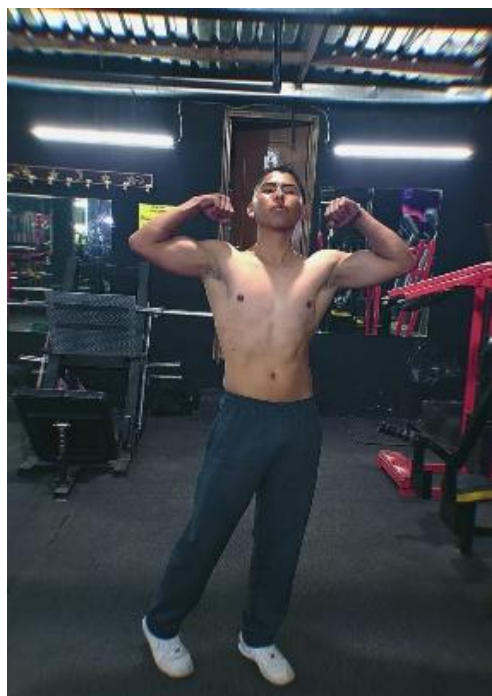


Desde niño siempre me ha gustado el deporte en general, he practicado fútbol, basquetbol, kick boxing, atletismo, pero el gimnasio llegó a mí en la etapa de adolescente por un amigo de la preparatoria que comenzó a invitarme, desde el primer día me gustó y también quise cambiar físicamente ya que siempre he sido delgado y eso causaba cierta inseguridad en mi persona.

Para mí el fitness es un estilo de vida, un hábito que a pesar de todo lo que llegue a pasar se tiene que hacer, necesitas disciplina para llevarlo a cabo, la idea de un cuerpo estético más que para lucir bien, para mí representa disciplina y amor propio, ya que nadie puede regalártelo y no puedes comprarlo, demuestra el sacrificio que haces día con día, desde que entreno, noto más seguridad en mí mismo y me permite realizar mis actividades de mejor manera, socialmente he sido más aceptado y elogiado, lo que causa una mayor seguridad y confianza para realizar todo, desde que te pregunten dónde entrenas hasta empezar a entrenar contigo para seguir tus pasos es algo verdaderamente agradable y satisfactorio, personalmente no he tenido malos tratos por parte de la gente desde que entreno, todo lo contrario se acercan para pedir consejos y ayuda, es algo que aprecio mucho

porque indica que algo estoy haciendo bien, antes de estar en el fitness mi cuerpo era delgado y tenía miedo de mostrarlo, ahora puedo caminar con seguridad y sentirme en total libertad de mostrarme tal como soy, a pesar de que aún no consigo mi objetivo cada vez avanzo un poco más a hacia él, por último me gustaría decir que después de tanto tiempo entrenando me di cuenta que no compites con nadie, excepto contigo mismo y debes trabajar para ser mejor de lo que fuiste ayer. (Trabajo de campo, febrero, 2025)

De igual manera es por parte del participante la proporción de las siguientes fotos en trabajo de campo



El participante José María ofrece una perspectiva clave sobre cómo se unen el rendimiento físico, su historia personal y la exigencia actual de una buena apariencia corporal. Su trayectoria de deporte desde niño, pausas por estudiar o lesionarse, y un regreso enfocado en la disciplina y amor propio muestra la relación entre buscar una estética deseada y la utilidad práctica del cuerpo en la vida diaria. Para él, el

cuerpo estético no es solo algo para exhibir sino una prueba visible de su disciplina y autocontrol, es un signo del esfuerzo diario que mejora su autoestima y le da reconocimiento en algunos ámbitos sociales.

Esta idea se conecta con la justificación estética, donde la belleza se vuelve la razón principal del ejercicio, aunque siempre ligada a valores más amplios como la salud funcional y la aceptación propia. José María propone que el cuerpo ya no se juzga solo por ser “delgado” o “gordo”, sino como un indicador de cuidado personal y competencia. Su experiencia prueba que la respuesta social (como los elogios) refuerza ese ideal estético de belleza en el cuerpo, esto plantea que es lo más valorado la salud o la imagen visible, aunque en la práctica fitness ambos motivos están firmemente relacionados.

Este tipo de prácticas muestran cómo la estética corporal se presenta como un componente inseparable del bienestar y la salud en muchos casos, los participantes expresaron que se sienten más saludables no por un diagnóstico médico sino porque su cuerpo “se ve y se siente mejor”. La siguiente tabla, ordena y comprende la relación entre ambos conceptos.

DIMENSIÓN	DESCRIPCIÓN OBSERVADA	SIGNIFICADO SIMBÓLICO
SALUD	“Se asocia con la energía, fuerza y constancia en el entrenamiento”	“Representa la disciplina y el autocontrol personal”
ESTÉTICA	“Se busca mediante definición muscular y apariencia estética (belleza)”	“Refleja la aceptación social y el éxito reflejado en lo corporal”
INTERSECCIÓN	“El bienestar se mide por la apariencia visible del cuerpo”	“La salud se vuelve sinónimo de belleza y se

		normaliza bienestar”	como
--	--	-------------------------	------

Elaboración propia, 2025

En este punto, los límites de salud y estética coinciden como una tensión entre salud y estética. Como señala Crespo (2018), la cultura del fitness promueve un modelo corporal homogéneo que establece quién encaja y quién queda fuera de la norma.

En los gimnasios locales que se trabajó, esta dinámica se traduce en miradas de aprobación, comentarios y comparaciones que refuerzan los ideales de belleza actuales, sin embargo, también existen estrategias de resistencia: algunos participantes reinterpretan el fitness desde la autoaceptación, priorizando el bienestar emocional sobre la apariencia física.

El caso del participante Ángel Alberto Maya; nos relata, “a mí no me llamaba la atención el gimnasio, pero cuando me empezaban a hacer de menos por mi apariencia fue muy duro para mí, me excluían y como siempre me hacían de menos, después fui a un gimnasio en mi preparatoria y nadie me ayudó, todos hacían lo suyo, hasta que vi una oferta sobre la mensualidad del Sandy GYM y me anime a intentarlo de nuevo, esta vez fue mejor, tuve la ayuda del Coach Ariel y también la emoción de entrenar con ustedes, me ayudan y me dan tips para hacer mejor un ejercicio, me siento más tranquilo y en progreso”

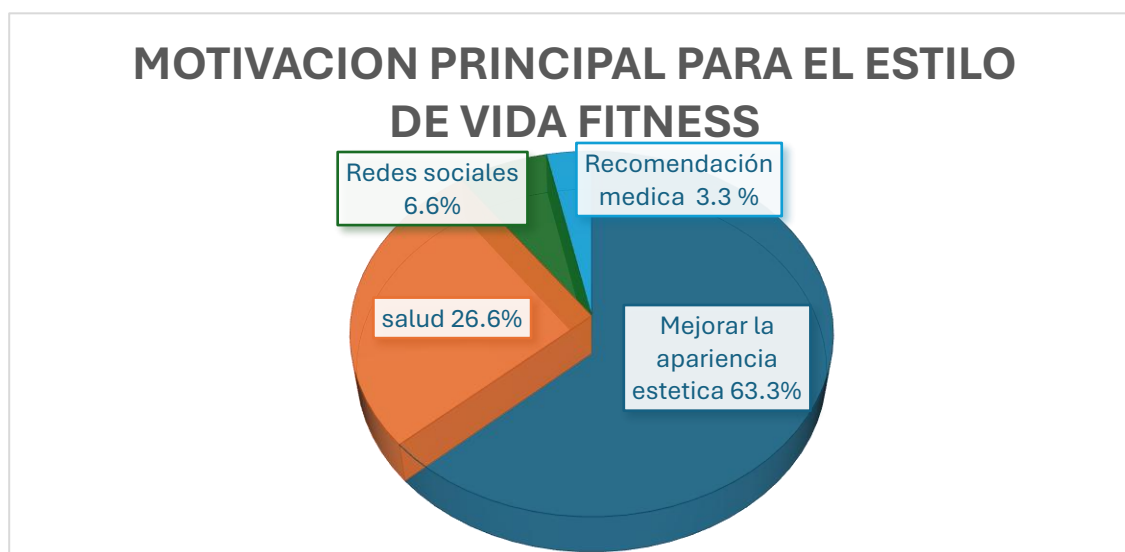
La observación participante permitió registrar pequeños actos de resistencia simbólica, casos como el de Ángel, que al inicio difería de la ejecución correcta y el entusiasmo que le generaba su cuerpo, (nulo al principio, pero mejorando gradualmente) como cuando algunas mujeres evitaban tomarse fotografías o preferían entrenar en horarios con menos afluencia buscando concentrarse en su rendimiento personal y no en sentir incomodidad.

Para este punto, el ideal de belleza contemporánea en la cultura fitness de Tenango del Valle no es solo un fenómeno de vanidad o egoísmo sino como un proceso social complejo donde se unen las nociones de salud, bienestar y valor personal. La

estética se vuelve una forma de identidad y el estilo de vida saludable un discurso que evidencia el estado del cuerpo.

Los datos muestran una tendencia clara hacia la motivación estética como principal razón para mantener un estilo de vida fitness, de las 30 personas encuestadas (15 por gimnasio), el 63.3 % indicó que su principal impulso es mejorar la apariencia física, mientras que un 26.6 % lo hace por mera salud física. Otras motivaciones, como la recomendación médica (3.3 %) y la influencia de redes sociales (6.6 %), y ninguna persona mencionó la presión social, o el sentido de pertenencia ni “otro” motivo, estos resultados se relacionan directamente con lo discutido en el apartado anterior.

En los gimnasios Sandy Gym y Fénix Gym, la práctica del fitness está fuertemente orientada por valores estéticos más que por fines estrictamente saludables. La salud se percibe como un resultado secundario del trabajo corporal mientras que la apariencia se convierte en un objetivo socialmente validado y de reconocimiento.



Capítulo IV El fitness como cultura, su papel en lo digital y la conformación de una identidad.

4.1 Conformación de una cultura a través del fitness

El fitness y sus prácticas se han convertido en una expresión contemporánea de las transformaciones sociales y culturales del cuerpo donde este funciona como un espacio de representación social y búsqueda de identidad. En el contexto actual, donde el aspecto físico funciona como una carta de presentación *“como te ven a veces así te tratan (Entrevista formal e interacción en campo” Rojas Miguel”; Fénix Gym)”* donde el cuerpo ya no es visto meramente como un conjunto de procesos biológicos y así dar un paso a una transformación donde ahora se configura como un proyecto simbólico cargado de significados e influencias externas. Desde mi mirada con formación Antropológica el cuerpo no solo se cuida, se entrena y se exhibe, también nos comunica y representa los valores de una sociedad o grupo de personas, en este punto la cultura del fitness constituye una gama de fenómenos socioculturales que integra discursos sobre la salud, la belleza y la disciplina, generando nuevas formas de relacionarse y de construir identidad.

De acuerdo con Le Breton (2011) el cuerpo es el soporte material de la existencia y el punto donde nacen y se forman las representaciones sociales; en sus palabras *“el cuerpo no es una realidad natural, sino un espacio simbólico donde se inscribe la historia personal y social del sujeto”*. Esta idea permite entender por qué, en la cultura fitness el cuerpo se convierte en el escenario donde se proyecta la identidad individual y de grupo. En el caso de Tenango del Valle, las prácticas observadas en los gimnasios Sandy Gym y Fénix Gym muestran cómo los participantes moldean su corporalidad siguiendo modelos estéticos predeterminados que circulan en redes sociales, publicidad y medios digitales, así como la dinámica que se maneja en cada espacio fit.

Durante el trabajo etnográfico realizado se observó que los espacios fitness locales que se abordaron son más que lugares para ejercitarse: son espacios de socialización, reconocimiento y pertenencia, donde se crean historias y se generan memorias que forman una parte de la identidad del individuo. Los asistentes no solo entrenan, también comparten experiencias, observan los avances de otros y buscan

ser reconocidos dentro de la comunidad de diferentes formas como Marco, uno de los entrevistados, expresó que entrenar es para él una forma de disciplina y orgullo;

“Aquí uno se motiva al ver a los demás, es como una competencia sana, pero también es reconocimiento, porque cuando logras un cambio todos lo notan y algunos hasta te felicitan” (Trabajo de campo, febrero, 2025)

Este testimonio refleja cómo la práctica del fitness va más allá del plano físico y se inserta en un contexto de significación social, el cuerpo deja de ser una preocupación biológica, para convertirse en un proyecto de construcción personal que ofrece sentido y pertenencia.

Siempre fue un tema de interés para mí la manera en la que un grupo de personas con hábitos y prácticas en común, formaban lazos sociales que los unían más y estos se volvían parte de su vida cotidiana, a medida que pasaba el tiempo en mi inmersión en los espacios de la práctica fitness pude corroborar que estos lugares trascienden su objetivo original que es el acondicionamiento físico y el ejercicio, y pasa a ser un escenario complejo y estructurado de rituales y prácticas compartidas, considerado por mí como una micro sociedad que comparte su cultura; menciona Óscar, participante del gimnasio Fénix:

“cuando te das cuenta que cada quien está en su rollo te sueltas más y cargas más, incluso a veces te animan o te ofrecen ayuda, creo que así se forman también los amigos, además todos tienen errores” (Trabajo de campo, febrero, 2025)

Cabe resaltar que los espacios tienen una denominación atribuida por los mismos usuarios según sus características positivas y negativas

Gym fierrero o de barrio Sandy Gym; según Marco, *participante primario del espacio Sandy Gym (entrevista formal) es un lugar que tiene mucha vibra de old school, un gimnasio de fierros y peso real, predomina el sonido de las pesas de metal chocando entre sí o cayendo al piso, aunque no tiene más espacio, y es chico tiene lo básico para empezar a darle, incluso venden pre entreno y algunos suplementos, ayer me tomé una proteína porque no me dio tiempo de consumir mi suplemento en casa pero está algo carita carnal 30 pesos, es más económica mi mensualidad, a*

diferencia de los otros que están en el centro, la ventaja es que no tienes que esperar mucho para que alguien ya no use un aparato, pero lo consensa el estado de alguno de estos ya que por el desgaste y que no los cambian ni los arreglan se hace algo incómodo.

Creo que este gimnasio se presta más para comenzar y tener personas que te oriente, la bandita llega y te saluda sin conocerte, a veces te ofrecen ayuda y siempre se despiden. (Benjamín, participante primario)

Gym de franquicia o comercia Fénix GYM; La diferencia más notable es el presupuesto económico de este espacio, teniendo como base un espacio ya establecido en una población cercana a la actual, cuenta con publicidad en redes y básicamente repite el patrón de diseño del gimnasio ya existente, según el usuario Migue Rojas, participante primario Fénix gym (entrevista formal) *“primeramente el costo, vale cada peso de lo que estas pagando, no es caro para lo que ofrece y las máquinas no tienen mucho tiempo y si dan mantenimiento, y creo que el estacionamiento gratis es algo que me beneficia”*.

Sin embargo, pese a las diferencias que los caracterizan y diferencian, en estos espacios los rituales compartidos desde la metodología de calentamiento, el orden específico de los ejercicios, la preparación de proteína en algún momento del entrenamiento, hasta el acto de posar frente al espejo y checar los “gains”, una palabra designada para los cambios físicos en concreto el desarrollo e hipertrofia muscular, no son meras acciones instrumentales, son performances cargados de significados que guían y forman la experiencia, refuerzan la pertenencia al grupo y fomentan una identidad colectiva basada en la disciplina y la búsqueda del cuerpo ideal.

En la imagen presentada se muestra al coach y entrenador del gimnasio Sandy gym y un usuario del espacio, al término del entrenamiento aproximado de 2 horas, de 8 p.m. a 10 p.m., de las palabras exactas del usuario Ariel “vamos a ver el bombeo” el participante que culminó su entrenamiento se quita la ropa quedando solamente en prenda interior y hace una pose llamada “doble bíceps” pose que durante mi estancia pude notar que con frecuencia realizaban todo tipo de usuarios incluyendo

a mujeres, como siguiente punto pasan a señalar diferentes grupos musculares y buscar diferentes ángulos para evaluar el resultado del entrenamiento del día.

“Checando los gains”



Trabajo en campo 2025

Al final siempre se trató de estética y forma física del cuerpo, mencionan los usuarios que están frente al espejo. La evaluación de resultados mediante comparación de estos es una práctica realizada por la mayoría de coach o entrenadores, pasando así a ser el posing; un precursor de formación de nuevas relaciones ya que las personas tienden a aprobar y vanagloriar el físico de las personas que posan sin pena en el gimnasio.

Estas prácticas repetidas diariamente generan una rutina cotidiana en los individuos que la forman reconfigurando sus horarios hábitos de alimentación y hasta sus propias relaciones sociales, como menciona Fabricio en su entrevista formal *“cuando tomé en serio el gym coincidí con la gente correcta y logras adaptar tus horarios para entrenar a gusto”*

El ritual mañanero; como se evidenció en la etnografía matutina (6:00 a.m. Gym Fénix), la apertura y el encendido de las luces LED azules junto con una música a volumen más bajo que la nocturna, crea una sensación de disciplina y tranquilidad, este ambiente de frescura y de un nuevo día, facilita la concentración individual,

diferenciándolo de la experiencia de la "tarde noche", donde el volumen alto y la saturación de luces que contrastan con la oscuridad natural impulsan una *performance* más social y de energía muy alta.

"Fénix gym 7:00 am"



Trabajo de campo 2025

A nivel individual el ritual comienza con la ropa: la selección y colocación de la vestimenta funciona como una división simbólica entre la vida exterior y el espacio de entrenamiento. José María en entrevista formal *"primero elijo mi ropa y me baño, para estar como en mi entrenamiento, básicamente es lo primeo que deber tomar en cuenta si quieres hacer de esto un estilo de vida, antes entrenaba yo con la misma ropa del jale, pero poco a poco me motivo cambiar de ropa por comodidad y motivación de ver mi cuerpo en forma y con buena estética"*. (Entrevista formal, febrero, 2025)

Posteriormente, el calentamiento (siempre la misma secuencia de ejercicios o el uso de una máquina específica) actúa como una referencia inicial eliminando las distracciones externas y logrando la concentración necesaria para el entrenamiento. En el trabajo de campo que realizo en el espacio llamado Fénix Gym se tuvo el acercamiento a manera práctica y entrenamiento, es decir estar presente con el participante Miguel Rojas, nos comenta que estar en el gimnasio y entrenar, para él es una distracción del mundo cotidiano, se volvió parte de su vida y es para él indispensable hasta cierto punto, no es un fanático pero tiene toda la disposición de estar trabajando en mejorar sus marcas y aunado a ello su forma corporal, catalogando así como un espacio motivacional y de mejora personal.

Aunque el entrenamiento es normalmente una actividad individual, las relaciones sociales son fundamentales para la conformación del grupo y la comunidad fitness en cada espacio, estas relaciones van desde un reconocimiento silencioso, hasta una interacción práctica y más compleja, la mayoría de las interacciones se resumen mediante el gesto breve (un saludo moviendo la cabeza, un asentimiento, una mirada de aprobación, o el contacto visual con las personas que comparten horario o los "regulares", lo que confirma la pertenencia al grupo esto sin que exista una ruptura de la concentración es decir, un gesto de reconocimiento sin necesidad de hablar, este es un mecanismo de identidad compartida basado en el hábito del entrenamiento continuo.

En el trabajo de campo realizado en el espacio "SANDY GYM" (febrero-marzo de 2025) los horarios matutinos eran totalmente dedicados a entrenamientos por parte de personas que eran asistentes intermitentes al espacio, derivado de una entrevista informal con coach del establecimiento Ariel Hernández; *"yo vengo llegando 8 a.m. aproximadamente la gente comienza a llegar después de las 9 a.m.; algunas mamás regresan de dejar a su hijos y ocasionalmente los traen con ellas, pero es un entrenamiento más relajado porque no tienen mucho tiempo y se pueden lastimar, pero entre ellas se echan porras y se dan motivación algunas se conocieron por que vienen a entrenar a la misma hora casi casi los mismos ejercicios que piden más las chicas para tren inferior, y ellas mismas se comenzaron a saludar entre si hasta que se pusieron a entrenar juntas "*; derivado de la observación diaria durante el periodo ya dicho se evalúa que el inicio de una red social entre 2 o más personas inicia potencialmente con un primer contacto breve pero conciso y lo más importante, cargado de algún gesto simbólico ya sea una mirada o gesto típico de aprobación en el gimnasio (pulgar arriba y puño cerrado) o de reconocimiento en algún ámbito como tu físico o forma de vestir "outfit" o también los productos que consumes.

La interacción activa o abierta se reserva generalmente para situaciones más complejas que requieren mayor grado de atención (para algunas personas el ser interrumpidos no es una opción así que su lenguaje corporal se encarga de hacerlo

notar): pedir ayuda para un spot o asistencia para levantar peso, que es un acto de confianza y vulnerabilidad física, o recibir una corrección técnica para una mejor ejecución, y un menor riesgo de salir lesionado.

En la estancia de campo del espacio Sandy gym, se logró hacer una inserción en un grupo de 4 amigos que ocasionalmente se juntaban a entrenar, logrando una experiencia de análisis más cercana, es la foto siguiente se puede notar una interacción entre 4 personas que tiene como objetivo darse motivación entre todos y poder progresar con el peso, así como intercambiar información o anécdotas sobre rutinas, experiencias y/o tips, eventualmente dentro del tiempo de entrenamiento rescaté 2 puntos importantes que cada sujeto que abordé y aparece en la imagen (José María, Ariel Hernández, Benjamín Martínez y Marco Albarrán) los cuales son participantes primarios de mi investigación) me comentaron sobre su experiencia acerca del tema:

José María nos menciona *“nunca había entrenado así con amigos, siempre le daba yo solo y me ponía mis rutinas, pero es bueno aprender y entrenar con ellos, me dan confianza en algunos ejercicios pesados”*

“Compartiendo un día de entrenamiento”



Trabajo de campo 2025

Ariel Hernández *“con ese peso si es bueno tener ayuda, aparte de que te cuida la banda y te reconoce tu trabajo, te ayuda a mejorar de varias maneras, y conoces mejor el tipo de personas con las que tratas y les confías tu integridad física”*

Benjamín Martínez; *“esta buena la plática bro y me animo más a sacar pesos altos, aparte así los conocí a ustedes y está más bueno el ambiente de la noche es más rudo se siente vivo y me motiva mucho”*

Marco Albarrán; *“lo mejor y más difícil es que coincidamos en los horarios carnalitos, voy a tratar de ajustar un poco mis días para que entrenemos más veces juntos, si es mejor entrenar con ayuda y con personas que tengan intereses como tú, crecer y levantar buen peso”*

Existe un tipo de sociabilización más externa y de nivel secundario donde en casos particulares y en espacios más concurridos se observa como una desviación de la norma, generalmente reservada a los tiempos de descanso prolongados o al tiempo de estancia de inicio o final de entrenamiento, tratando temas como la alimentación, la vestimenta o simplemente temas personales.

La existencia de estos niveles de interacción valida la presencia de una comunidad temporal, cuya identidad se construye y refuerza a través de la relación simbólica del cuerpo y la presencia en determinados tiempos.

Las prácticas en el gimnasio son principalmente normas de manejo del espacio compartido y de interacción positiva para mantener un ambiente en orden y sano, el flujo constante de usuarios exige una conducta apegada a las normas para así garantizar la coexistencia y la optimización del tiempo de uso de cada máquina o equipo, una de las prácticas más significativas el simple acto de "no acaparar el equipo" o la propuestas de alternar, "trabajar a la par" en una máquina, son ejemplos de respeto y actitud positiva. Estas acciones no se dan por que exista una amistad, sino en una conciencia razonable intrínseca a tu conducta.

Mi observación resalta dos prácticas fundamentales para el sostenimiento de un ambiente óptimo:

1. La reposición del material: Colocar las pesas y discos en su lugar no es solo un acto de orden, sino una responsabilidad de la comunidad que mantiene la infraestructura para la práctica del otro usuario.

“es algo que particularmente se da en este gym, todos son muy ordenados al momento de usar las pesas, será por los letreros que lo dicen o la educación de la gente, pero es agradable y te sientes obligado a dejar en orden el material que ocupes” (Gonzalo, entrevista informal Fénix Gym)

2. La limpieza del equipo: Secar el sudor es una práctica de higiene corporal social que valida el esfuerzo realizado, mientras se mantiene un respeto y la comodidad para el siguiente usuario, esta limpieza es el cierre de una serie, dando por hecho la intensidad de lo realizado.

“aunque los aparatos son algo ya viejitos, son funcionales y me sirven para mis ejercicios me gusta que están limpios cuando las personas los usan, pero a veces si los dejan todos sucios y no me animo a seguir, en general creo que hace falta conciencia y respeto por los demás” (Alma Lidia, entrevista informal Sandy Gym)

Ahora bien, que en un principio surge como una preocupación por el bienestar físico, en la práctica actual se traduce en una búsqueda constante de la belleza y la perfección, el control y la visibilidad del cuerpo, en Tenango del Valle, las experiencias observadas durante el trabajo de campo evidencian que las nociones de salud y estética no son ideas opuestas, sino metas complementarias que se confunden en la práctica y en la percepción de los participantes. *Tal como plantea Le Breton (2011, p. 15), “el cuerpo moderno se ha convertido en un proyecto que expresa los valores dominantes de cada época”.*

Los participantes entrevistados mencionaron que lo que los motiva a asistir al gimnasio no siempre es sentirse más saludables, sino “verse mejor” lo cual evidencia que la imagen se convierte en un indicador de bienestar y motivación.

Durante la observación etnográfica se registró que la mayoría de los asistentes a Sandy Gym y Fénix Gym asocian la mejora corporal con la aceptación personal y social. Benjamín, de 28 años, comentó que, comenzó a entrenar “por salud”, pero

con el tiempo lo que más le motiva es el cambio visible en su cuerpo, le da seguridad y usa ropa que no podía usar:

“Al principio quería bajar de peso, pero ahora me gusta cómo me veo; me siento más seguro, y cuando los demás lo notan, da gusto. Ya no es solo salud, también es estética, significa seguridad y satisfacción” (Trabajo de campo, febrero, 2025)

Desde la perspectiva de Turner (1994), el cuerpo es el vehículo donde se insertan los significados sociales, por eso las transformaciones estéticas no son solo físicas, sino expresiones simbólicas del entorno en que nos desenvolvemos. La cohesión de estas dos metas dentro de la industria del fitness vincula la salud con la imagen corporal por medio de las campañas publicitarias y las redes sociales creando una representación del “cuerpo ideal” que combina fuerza, y estética (belleza).

Este fenómeno coincide con lo señalado por Sassatelli (2010) quien describe que el gimnasio se convierte en un laboratorio del cuerpo moderno, donde el ejercicio no solo fortalece los músculos, sino que produce una identidad visual basada en la comparación constante. En los gimnasios participantes, los espejos y las fotografías tomadas tras el entrenamiento nunca faltan, funcionan como formas de autoevaluación y autoafirmación, es evidencia de que puedes tener un progreso real.

4.2 El papel de las TIC (Red social Facebook) para la conformación de la identidad y difusión de la cultura fitness

Para dar inicio a este apartado se plantea lo siguiente; ¿El discurso y contenido en esta red social electrónica influye en la conducta de los integrantes en los espacios fitness como los gimnasios? En la actualidad, las redes sociales digitales se han convertido en uno de los principales escenarios donde se construye, comparte y normaliza la imagen corporal. Dentro de la cultura fitness, la red social de Facebook actúa como un espacio de expresión simbólico donde los usuarios representan su progreso, interactúan con comunidades afines y reproducen los discursos del bienestar y la estética. “Si no hay foto no cuenta” estandarizando prácticas de

hábitos como sacarse fotos antes y después de entrenar, inclusive transmitir en vivo, compartir historias o generar un video de tu entrenamiento propio y poses.

Analizar este entorno digital permite comprender cómo las prácticas observadas en los gimnasios (“Sandy Gym y Fénix Gym”) se extienden hacia el plano virtual específicamente de redes sociales, donde el cuerpo se convierte en un medio de comunicación visual y de pertenencia a una comunidad, las fotos son públicas y sujetas a comparación y análisis.

La revisión etnográfica de Facebook se basó en el análisis de dos dimensiones centrales:

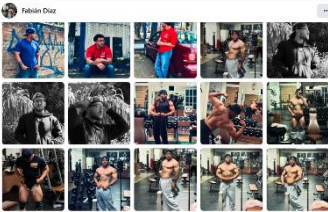
- a) Los perfiles personales de participantes o personas que practiquen el fitness
- b) Creadores de contenido o influencers fitness

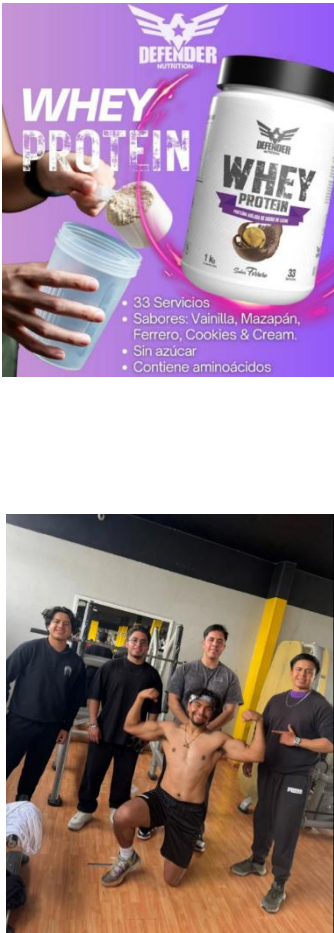
4.2.1 Perfiles personales y análisis de 4 Influencers y creadores de contenido fitness

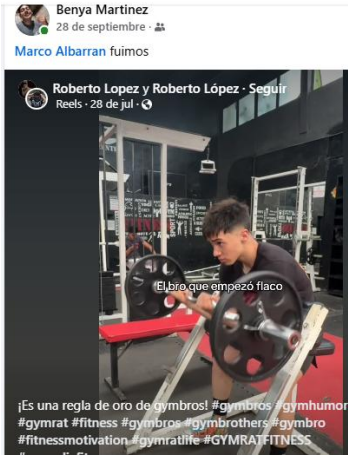
En los perfiles personales analizados, se observó que la mayoría de los participantes publican fotografías, videos o comparten videos relacionadas con su progreso físico, temas relacionados con la cultura fitness, acompañadas de frases motivacionales, o reflexiones sobre la constancia.

Esta práctica responde a una necesidad de visibilizar el esfuerzo y obtener validación social a través de reacciones, comentarios y compartidos, o meramente porque te vean a través de una pantalla haciendo algo que gusta, o bien te hace sentir satisfacción.

Participante	Tipo de contenido	Relación y evidencia	Breve descripción
Marco Albarrán	Sección personalizada de entrenamiento y poses, contenido constante e interacciones como likes, comentarios y actualizaciones sobre cambio corporal.	 	El sujeto muestra fotos con patrones constante como poses, iluminación y ángulos para resaltar los músculos, publicaciones con leyendas motivacionales, con ella una serie de reacciones como likes, comentarios aprobatorios y de reconocimiento.
Fabian Díaz	Fotos, posando, entrenando, publicidad de suplementos alimenticios, publicidad de gimnasios y entrenamientos personalizados (dietas, rutinas y		Usuario se destacó por su dedicación diaria como entrenador y practicante del fitness: Licenciado en Nutrición y entrenador personal, fotos

	sedimentos), contenido compartido con amigos como videos e imágenes.		posando, con ropa y en el gimnasio sin ropa, publicaciones sobre estilo de vida saludable.
Fabrizio Doménico	Video entrenando y posando, con luz baja y complementos tecnológicos, a manera de reel y video de YouTube		Video entrenando y posando, con luz baja y complementos tecnológicos, a manera de reel y video de YouTube y edición formal con música motivacional.
Alonso Sánchez	Fotos, posando, entrenando y en competencia de físico culturismo, publicidad de suplementos alimenticios, publicidad de gimnasios y entrenamientos		Atleta natural (entrevista 2025 trabajo de campo) Publicaciones constantes como fotos y videos con interacciones amplias con respuestas y

	personalizados, contenido compartido con amigos como videos e imágenes.	 The top image shows a hand pouring white whey protein powder from a blue scoop into a clear plastic shaker cup. In the background, a white tub of 'DEFENDER NUTRITION WHEY PROTEIN' is visible. The bottom image shows a group of five men in a gym setting. One man in the center is shirtless and flexing his muscles, while the others stand behind him, some with their hands on his shoulders.	reacciones aprobatorias y de reconocimiento por el estado de su físico, videos en competencias y transmisiones en vivo sobre eventos de fitness. Comparte contenido de suplementación como publicidad para venta, tips para consumir estos productos y explicaciones alusivas a sus beneficios.
Benjamín Martínez	Fotos posando, contenido compartido con amigos como videos e imágenes.	 The image shows a social media profile for 'Benya Martinez'. It includes a profile picture, a bio stating 'Trabaja en CAES comunicaciones', 'Vive en Toluca de Lerdo', and 'Soltero'. Below the bio are three photo thumbnails: 'Accesorios' (showing blue accessories), 'Samito' (showing a couple), and 'Gym' (showing a person in a gym).	El participante con menor número de contenido, pero no escaso, muestra 6 fotos (sección preestablecida para gym), de igual manera que

			los participantes anteriores posan a manera de resaltar musculatura y armonizar la estética del cuerpo; evidencias de asistencias al gym como publicación y referencia de disciplina, elementos como videos de rutinas, tips y chistes sobre la cultura del fitness.
--	--	--	--

Al momento de revisar el contenido que publican los cinco participantes se observa un patrón simbólico entre todos, terminan usando el cuerpo como la carta principal para mostrarse y como forma de validación social dentro del mundo fitness.

Marco Albarrán, mantiene un patrón claro en sus publicaciones de Facebook, fotos con poses repetidas, luces y ángulos predeterminados para que sus músculos se noten de la mejor manera, acompañadas de frases motivacionales y reacciones que funcionan como señales de que su esfuerzo está siendo reconocido. En el caso de Fabian Díaz, destacan la presencia de elementos profesiones debido a su profesión como nutriólogo y su desempeño como coach y entrenador personal; sus publicaciones no solo exhiben su propio cuerpo, sino que están matizadas por un

estilo de vida saludable y publicidad especializada como ejemplo para sus pacientes de nutrición, lo que representa una posición de poder en el ámbito fitness.

Fabrizio Doménico representa un ideal de estética y estilo audio visual, sus videos y fotos parecen pequeños clips profesionales, con poca luz, edición y música que refuerza la sensación de motivación, usando el gimnasio como un escenario cotidiano. Para el caso de Alonso Sánchez, reconocido principalmente por su trayectoria como atleta natural; este difunde contenido sobre competencia, disciplina y reconocimiento público, las transmisiones que hace, los tips sobre suplementación y entrenamiento lo muestran cómo alguien comprometido y con un público que lo respalda.

Finalmente, Benjamín Martínez, este participante sube menos contenido, pero sigue los mismos códigos del grupo como fotos posando, rutinas y tips, bromas del gimnasio compartidas y pruebas de su disciplina evidenciando sus logros, demostrando que incluso con menor frecuencia participa del mismo discurso simbólico. Finalmente, todos coinciden en usar la plataforma de Facebook para construir una identidad basada en el cuerpo trabajado, la constancia y la búsqueda de creación y aprobación dentro de la comunidad fitness, haciéndolo cada uno desde su propia historia y nivel de participación.

Los influencers o creadores de contenido fitness, son profesionales o usuarios que mediante constantes publicaciones como fotos, videos, textos, o lives, atraen una audiencia y logran poder influenciar sobre las prácticas, hábitos y percepciones de otras personas, en el ámbito del fitness funcionan como autoridades simbólicas o promotoras de estándares: no por su formación académica o autoridad, sino por su visibilidad, credibilidad performativa y la capacidad de hacer a la gente sentirse identificada.

“cuando ves los cuerpos de los influencers y notas que no son reales, pero sueñas con alcanzarlo y eso te motiva, ver sus videos y como entrenan y después admirar el físico” (Marco, en entrevista formal trabajo de campo 2025)

Los influencers crean y promueven estilos corporales y rutinas que se vuelven modelos a seguir, sus cuerpos y discursos definen qué se entiende por “progreso” o “buen entrenamiento”, o “estética y belleza”, esto coincide con lo que nos plantea Sassatelli sobre los gimnasios como laboratorios del cuerpo; en el ecosistema digital el laboratorio es visual y viral (Sassatelli, 2010). Publicaciones repetidas (rutinas, “antes/después”, frases motivacionales) funcionan como ejemplos cotidianos sobre disciplina, motivación y autocontrol.

Le Breton (2011) subraya la visibilidad del cuerpo como mediación social; en lo digital esa visibilidad se recompensa reacciones como el “me gusta” y comentarios positivos y de aprobación social, los seguidores forman vínculos emocionales con el influencers; la motivación que producen (ver avances, seguir retos) se ejemplifica en la forma que actúas en el gimnasio, por eso en tus encuestas la estética aparece como motivación mayoritaria, además, muchos creadores monetizan mediante patrocinios, lo que relaciona directamente la estética, consumo y acceso a productos o servicios de la industria del fitness. Analizar y conocer influencers permite mostrar la relación entre lo digital y lo corporal real: cómo las imágenes y discursos que circulan en Facebook se traducen en prácticas concretas (rutinas, compra de productos y suplementos, motivación para asistir al gym).

David Laid

Nace el 29 de enero de 1998 en Estonia, se hizo famoso en la comunidad fitness por compartir un video de su impresionante cambio físico que pasó de ser un "chico flaco" a tener un físico musculoso y estético en pocos años, especialmente documentando su evolución en la adolescencia entre los 14 y 15 años y luego en videos más amplios, su historia impacto con millones de jóvenes ya que mostró el camino para lograr un ideal estético del cuerpo a través de la disciplina y el entrenamiento físico.

Tiene un impresionante físico que mide aproximadamente 1.88 metros y pesa alrededor de 85 kg (datos que el mismo menciona en uno de sus videos), es constantemente considerado "privilegiado" o el "físico perfecto para ser modelo fitness," aunque su avance, desarrollo muscular y naturalidad han sido temas de

debate dentro de la comunidad, Laid fue capaz desarrollar una gran marca y obtener millones de visitas, dinero y prestigio al documentar su pasión por el levantamiento de pesas, así como crear videos de alta calidad que entretienen a su audiencia y las motiva.

Su página de Facebook cuenta con 408,000 seguidores activos y se presenta con la descripción: “The Official Facebook Page of David Laid”, en su foto de perfil aparece con los brazos caídos y una postura relajada, luciendo una camiseta deportiva ajustada de una reconocida marca de prendas para el fitness que resalta su musculatura, mientras muestra una facción tranquila y segura.

(Su biografía en redes como descripción de atleta dice: *“Gymshark Creative director of Lifting @Gymshark | 10% CODE ‘DAVID10’...”*)

Esto claramente ya muestra la mezcla entre estética corporal, marca personal y comercialización del cuerpo ideal y la ropa perfecta para el cuerpo fitness, la marca mencionada ya es bastante reconocida en este mundo siendo patrocinadora de diversas figuras y atletas que han logrado atraer la atención de esta empresa, es una marca muy usada, gracias a su publicidad y recomendación de estas personas es que se idealiza como sentido de pertenencia al usar dicha prenda.

En sus redes, David Laid publica contenido constantemente, como son:

- Videos de rutinas de fuerza e hipertrofia, mostrando su figura tonificada y marcada (evidenciando el motivo de su esfuerzo y al sonreír es sus videos posando, deja claro que es una actividad que le produce cierto nivel de felicidad).
- Fotografías “antes y después” que evidencian visualmente su transformación. (Este personaje debe su fama a su alucinante transformación, y su evidencia de cambio, notándose en la cantidad de reacciones e interacciones que produce en los fans y personas que lo siguen, aumentado popularidad a medida que cambio su físico).
- Promociones de marcas (por ejemplo @Gymshark,) y códigos de descuento, lo que evidencia la integración del consumo en su discurso.

La visibilidad de su cuerpo en redes sociales, en este caso Facebook, actúa como un modelo aspiracional para practicantes del fitness en contextos como Tenango del Valle, se reconoció mediante entrevistas y encuestas aplicadas a este actor como favorito por los participantes en 4 encuestas respondidas por los participantes Cristian Gael de espacio Fénix Gym, (entrevista en campo Tenango 2025), Raúl Andrés, Benjamín Martínez, Ángel Trigos, de Sandy Gym.

Entrevista en campo a Benjamín Martínez; “es un tipo de cuerpo muy chingon se nota el esfuerzo y la constancia, la verdad es una motivación ver como entrena y pensarte así algún día, igual lo sigo porque me gusta Gym Shark”



Foto extraída de red social Facebook; página oficial @david laid (Análisis de espacios virtuales “2025)

Diana Conforti

Influencers fitness de origen canadiense nacida en el año de 1999 el 29 de agosto, su cuenta de Facebook aparece como Diana Conforti, con 58,000 seguidores, en ascenso y atleta oficial de Gym Shark. Su biografía se presenta con la frase *“workouts, meals, life styles”*, al español; entrenamientos, comidas, vida, estilos de vida.

Alrededor de los 18 de edad Conforti se centra más en la vida fitness gracias a un deseo personal y adquirir confianza en sí misma, mismas palabras que aseveró en un video publicado en la misma plataforma, su presencia en la plataforma digital de Facebook tomo presencia fuertemente durante la pandemia del 2019.

El estilo de contenido de esta atleta;

- Videos de entrenamiento breve: rutinas de glúteos, abdominales o fuerza, con énfasis visual en la musculatura y vestimenta ajustada, como shorts altos al muslo, tops.
- Fotos de progreso y lifestyle: publicaciones de “día del descanso”, comidas saludables, selfis en espejo que muestran definición corporal y actitud confiada.
- Contenido comercial y promocional: colaboraciones con Gym Shark, programas de entrenamiento propios, hashtags de marca y códigos de descuento.

El discurso de Diana Conforti relaciona claramente algunos valores como la disciplina, el “empoderamiento femenino”, la superación personal y la estética corporal, así como sus tips de estilo de vida, su lema implícito es que *“si entrenas con constancia y usas las herramientas correctas, puedes lograr el cuerpo que deseas”*. Este tipo de discurso que es un claro ejemplo de la globalización del cuerpo: el individuo como proyecto, el cuerpo como resultado visible, y el consumo de productos y servicios (suplementos, programas) como parte del proceso de transformación.

Más aún, al promover rutinas “que puedes hacer en casa” o “con peso ligero”, Conforti adapta el ideal global al contexto accesible de la locación estudiada, lo que facilita su imitación desde distintas realidades y en especial a las 2 participantes que mencionaron como su influencer fites favorita a esta atleta.

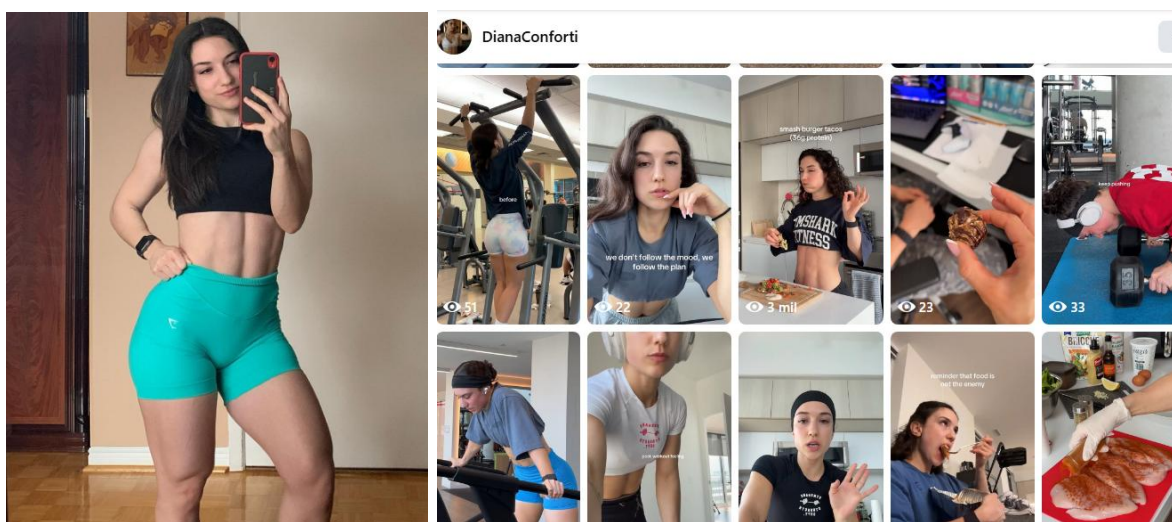


Foto extraída de red social Facebook; página oficial @diana conforti (Análisis de espacios virtuales “2025)

Carlos Belcast

Belcast es un creador de contenido y atleta fitness originario de Nuevo León, Monterrey en específico, nacido en el año de 1998 el 5 de octubre. Este atleta tiene una presencia muy amplia en la plataforma de Facebook contando con 338,000 seguidores aproximadamente, su perfil público se presenta como atleta patrocinado de marcas como Gymshark, Rawnutrition, Ironsidemx, lo cual refuerza su posición dentro de la cultura fitness comercial o su estatus dentro de los principales creadores de contenido y atletas fitness de México.

Belcast inició su camino en el fitness hace varios años en Monterrey, concentrándose en el entrenamiento de pesas y fuerza, registrando su evolución física en redes sociales, y logrando aceptación y ser viral a través de videos de “antes y después” y rutinas atractivas que le ayudaron: muestra que “él también fue

antes un novato” y que el progreso es posible, lo cual lo hace accesible para su audiencia y muy llamativo

“Belcast padrino, tiene buenas rutinas que seguir y tiene un físico muy bueno, se nota a simple vista que esta fuerte y es muy disciplinado, además es cómico y nos hace sentir más confianza a través de sus chistes y formas de expresarse en sus videos, sabe cómo llegar a la audiencia sin duda” menciona Ariel Hernández (Entrevista formal Trabajo de campo 2015)

Su estrategia de contenido se caracteriza por una combinación de rutinas de ejercicios para la hipertrofia corporal con alta visibilidad corporal del musculo, combina humor y cercanía (“mis padrinos” es su forma de referirse a la comunidad que ha formado durante años lo cual hace sin duda un sentido de pertenencia) promoción de productos/servicios de fitness y bienestar; marcas, programas, entrenamiento online.

En Facebook Belcast propone contenido como;

- Videos y fotografías de entrenamiento y posing: carga fuerte visualmente notable el peso, muestran y “modelan” ropa de su patrocinio.
- Contenido de estilo de vida / detrás de escenas: muestra comidas, suplementación, vida diaria, estilo de vida y colaboraciones con atletas y otros creadores.
- Videos de comedia en relación al mundo fitness y blog personal.
- Publicaciones meramente promocionales, comerciales: suscripciones, programas de entrenamiento, colaboraciones con marcas.

Notablemente la estética corporal y su muestra a manera de posing es un dominante como práctica y meta en el discurso del atleta, alta definición, tamaño muscular y motivación/satisfacción son metas perseguidas por los seguidores de este atleta influencers. Usuarios del Sandy gym; Marco Albarrán, Miriam Carbajal y Jonatan Villegas, reconocen a este usuario como favorito, de igual manera mencionan que es fuente de motivación y desarrollo personal, siguen consejos y ven constantemente contenido del atleta.



Foto extraída de red social Facebook; página oficial @belcast (Análisis de espacios virtuales 2025)

Yumary Dzul

Es una creadora de contenido mexicana que cuenta con 1.4 millones de seguidores en la plataforma Facebook, su categoría de contenido se centra en Fitness y estilo de vida. En su foto de perfil luce ropa deportiva, audífonos y una pose de frente acentuando cadera y pecho, esta pose resalta la estética corporal y luce ropa deportiva pegada, leggings y top. Se presenta como creadora de contenido fitness, blogs y más, desde el primer acercamiento al perfil este destaca discursos predominantes como la transformación, esfuerzo y consumo de productos, suplemento y estilo de vida saludable.

Yumary comenzó a usar sus redes para mostrar rutinas de ejercicio, progresos físicos y retos de entrenamiento, su presencia en redes se ha consolidado gracias a la combinación de rutinas, cuerpo definido y contenido aspiracional con contantes frases motivacionales en sus videos como “hola nalgona”, “eres tú proyecto más importante, que no se te olvide”, “Asegúrate de incluirte en la lista de prioridades de

esta semana”, funcionando como referente motivacional para la participante María Melania del Fénix Gym quien nos hace mención;

“es una niña super linda y vaya cuerpazo que tiene, muy tonificado, pero también lleno y con todo en su lugar vaya, tiene videítos muy lindos donde explica sus rutinas y como hace su comida y que suplementos toma, eso me sirve como ejemplo para adaptarlo a mí, además que también le copio sus outfits que son muy lindos también” (Trabajo de campo, abril, 2025)

El análisis de su perfil revela tres bloques principales de contenido:

- Videos y fotografías de entrenamiento: rutinas en casa, esta atleta se hace conocida por su versatilidad y adaptación para entrenar y de igual manera para crear propias rutinas (“full body workout”, “rutina de glúteos”, etc.). Por ejemplo, una publicación de “Rutina completa de Abdomen en mi Blog del día anterior” donde se muestra una rutina creada por la atleta que se comparte entre la comunidad, creando prácticas afines que originan debate e interacción entre los seguidores.
- Publicaciones de progreso / motivación: selfis en espejo, comparativas, frases del tipo “sin excusas”, “constancia”. Estas publicaciones refuerzan el ideal de transformación, validez del esfuerzo, y sensación de comunidad.
- Contenido comercial / estilo de vida y Blogs: aunque no todos los detalles están públicos, el perfil muestra vinculación con marcas, productos fitness y prendas deportivas, lo que introduce la dimensión de consumo y mercantilización de cuerpo.

El discurso de Yumary Dzul relaciona la idea de que la apariencia corporal es alcanzable mediante disciplina, buenos hábitos, constancia y el uso de herramientas correctas (rutinas, seguimiento, productos) además, su perfil actúa como espacio de motivación visual, reforzando la idea de que “verse bien” equivale a estar bien. Esta equivalencia estética-salud es un eje central en este trabajo: muestra cómo la estética corporal no solo es un resultado, sino una forma de identidad social. Yumary ejemplifica esta correlación: cuerpo, imagen, consumo e identidad.



Foto extraída de red social Facebook; página oficial @yumarydzul (Análisis de espacios virtuales “2025)

Ahora bien, respondiendo a la pregunta planteada al inicio de este apartado; ¿El discurso y contenido en esta red social electrónica influye en la conducta de los integrantes en los espacios fitness como los gimnasios? A partir de las encuestas y todo lo que observé en los dos gimnasios sí, puedo decir que el contenido de las redes sociales influye en la manera que se comportan y cómo se auto perciben a sí mismos los practicantes del fitness, mucha gente entrena para mejorar su apariencia y esto coincide con lo que ven todos los días en los medios digitales cuerpos ideales, rutinas “perfectas”, suplementos, ropa deportiva y debates que relacionan verse bien, con éxito personal, esto se nota más en el Fénix Gym, donde casi todos reconocen que sí les afectan estas imágenes y mensajes.

Por otro lado, en el Sandy Gym la influencia existe, pero es más ligera y las personas combinan la estética corporal con cuidar su salud, aun así en ambos lugares consiste la idea de que la estética del cuerpo es una forma de demostrar disciplina y esfuerzo, algo que también aprenden y refuerzan mediante lo que consumen en redes sociales, el discurso del mundo virtual sí cambia la manera en que las personas entrenan cómo conviven en el gimnasio y cómo entienden su propia imagen.

4.3 La construcción de identidad a través del fitness y la importancia del cuerpo

En este capítulo se hace de forma inicial un análisis de los datos obtenidos de las encuestas aplicadas durante el trabajo de campo, este se basa en mis ejes temáticos, así como en los objetivos de mi investigación; la percepción de los participantes ajenos al espacio y la práctica del fitness es de gran importancia para este trabajo, ya que ofrece una mirada externa sobre cómo se valora la apariencia y el cuerpo en la sociedad contemporánea.

De acuerdo con los resultados, el 60% de los encuestados piensa que actualmente se considera de mayor importancia la apariencia física:

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Sí, porque ahora se valora más la apariencia	18	60.0%
Sí, por motivos de salud	6	20.0%
No, siempre igual	4	13.3%
No lo sé / no me interesa	2	6.7%
Total	30	100.0%

“sí joven antes uno se cuidaba con lo que tenía uno y hacíamos ejercicio con la bici o corriendo, pero hoy en día veo que les sale muy caro y compran muchas cosas para verse bien” (Noe Sánchez 55 años, entrevista informal en aplicación de encuesta, trabajo de campo 2025)

Lo cual evidencia el desarrollo de valores estéticos y de consumo propios de la cultura fitness más allá de los gimnasios o comunidades deportivas. Este dato refuerza la idea de que la estética corporal se ha convertido en esta base simbólica de reconocimiento social, influenciada por discursos de salud, bienestar y éxito personal.

Asimismo, un 20% asocia esta valoración con motivos de salud lo que propone la mezcla de ideales sobre el bienestar y la estética del cuerpo en la práctica del fitness. El 13.3% opina que la percepción del cuerpo no ha cambiado, y un 6.7% denota desinterés, mostrando que la influencia de la cultura fitness, aunque es predominante no es total, estos datos permiten contextualizar el fenómeno en su dimensión social, dando a conocer cómo los ideales corporales se resignifican y generan distintas posiciones frente al cuerpo y la apariencia.

Los resultados obtenidos mediante las encuestas aplicadas a los treinta participantes de los gimnasios Fénix Gym y Sandy Gym, ambos espacios, aunque comparten la práctica del fitness, tienen características espaciales sociales y económicas distintas que influyen directamente en la forma en que sus miembros conciben esta práctica el cuerpo y estética, la disciplina y el sentido de pertenencia.

Las motivaciones que impulsan la práctica, la influencia de las redes sociales, la autoestima y la percepción del cuerpo, los valores asociados a la disciplina y el éxito, el reconocimiento del fitness como práctica de privilegio y las ideas sobre el cuerpo ideal. Cada idea nos arroja datos cuantificables, buscando responder al objetivo general de esta investigación: comprender cómo la cultura fitness influye en la idealización de la estética corporal y en las relaciones sociales e identidad, de sus practicantes.

Motivaciones principales para la práctica del fitness

Motivación	Fénix Gym	Sandy Gym	Total (%)
Salud física	3	5	26.6%
Mejorar apariencia estética	10	9	63.3%
Presión social o familiar	0	0	0%
Pertenencia a un grupo	0	0	0%
Recomendación médica	0	1	3.3%

Influencia de redes sociales	2	0	6.6%
Otro	0	0	0%

En los dos espacios la principal motivación es mejorar la apariencia estética, lo que representa más del sesenta por ciento del total de participantes, la salud física ocupa el segundo lugar con un 26.6%; estos datos reflejan que la práctica del fitness se ha convertido en un proyecto personal que busca tanto bienestar como reconocimiento visual del cuerpo. En Fénix Gym, el entorno es más competitivo y moderno, el interés por la estética domina claramente gracias al número de practicantes y la accesibilidad. En Sandy Gym, aunque también existe esa motivación se observa un ligero balance con el deseo de mantener la salud, este contraste propone que el significado del cuerpo fitness varía según el tipo de espacio, en algunos contextos se relaciona más con la superación y formación del cuerpo deseado, estética y en otros con el bienestar cotidiano y la salud

Este primer resultado permite entender que la cultura fitness es también una forma de identidad social. Las personas no solo buscan entrenar sino también transformarse en sujetos que se mueven dentro de un modelo corporal aceptado.

Influencia de las redes sociales en la percepción del cuerpo

Influencia percibida	Fénix Gym	Sandy Gym	Total (%)
Mucho	7	0	23.3%
Moderadamente	4	9	43.3%
Poco	4	5	30%
Nada	0	1	3.3%

Los datos muestran una diferencia entre ambos gimnasios, en Fénix Gym, casi la mitad de los encuestados responde a una fuerte o moderada influencia de las redes

sociales en la concepción de su ideal corporal, en Sandy Gym, en cambio la mayoría afirma que esta influencia es moderada o nula. Esto nos deja ver que las redes sociales tienen un papel importante en la forma en que los practicantes ven y valoran su propio cuerpo.

En los espacios más expuestos a contenidos digitales y publicidad, el ideal corporal suele ser más competitivo y comparativo, mientras que en entornos más comunitarios (gimnasio de barrio o tipo fierrero), el cuerpo se percibe de manera más personal y realista. Esto confirma que el cuerpo más de ser un producto del entrenamiento, es también una construcción influenciada por los medios que se alimenta de la mirada y la aprobación de los demás.

Cambios en la autoestima y seguridad personal

Cambio percibido	Fénix Gym	Sandy Gym	Total (%)
Ha mejorado significativamente	9	11	66.6%
Ha mejorado un poco	5	4	30%
No ha cambiado	0	0	0%
Ha empeorado	1	0	3.3%

Los resultados evidencian un impacto favorable en la mayoría de los participantes. Dos de cada tres personas encuestadas nos indican que su autoestima “ha mejorado significativamente” desde que comenzaron a entrenar, esto permite proponer que el fitness no solo modifica la apariencia, sino también la forma en que las personas se perciben y se valoran a sí mismas.

El entrenamiento constante, los logros corporales y el reconocimiento entre personas practicantes generan un sentimiento de confianza y pertenencia que se traduce en seguridad, el cuerpo cuando se entrena se vuelve una prueba visible del esfuerzo y la disciplina personal que refuerza la autoestima individual y de los grupos que se generan.

El cuerpo como reflejo de disciplina y éxito

Respuesta	Fénix Gym	Sandy Gym	Total (%)
Sí, totalmente	7	5	40%
En parte	8	9	56.6%
No	0	1	3.3%

El 96% de los participantes encuestados nos dicen que su cuerpo refleja “en parte” valores como disciplina o desarrollo personal. Esto muestra que dentro de la cultura fitness, el cuerpo se entiende como una carta de presentación de valores personales y sociales, en el gimnasio, la constancia, el esfuerzo y la transformación corporal son relacionadas con el reconocimiento, el cuerpo se vuelve una evidencia visible del compromiso que genera respeto y admiración entre los compañeros. La estética corporal no solo representa belleza, sino también trabajo, constancia y trabajo personal.

El fitness como práctica de privilegio

Percepción	Fénix Gym	Sandy Gym	Total (%)
Sí, totalmente (por dinero o tiempo)	11	2	43.3%
En parte	3	8	36.6%
No	1	5	20%

Más de la mitad de los sujetos encuestados considera que el fitness es una práctica “total o en parte “. En Fénix Gym la mayoría relaciona esta práctica con los recursos económicos y el tiempo del que uno dispone, mientras que en Sandy Gym, la percepción es más equilibrada, con una parte importante de personas que consideran que se puede sobrellevar sin gastos mayores.

Estos datos nos dejan ver que la posibilidad de mantener un estilo de vida fitness está ligada a factores materiales y sistemáticos, como el costo de membresías, suplementos, ropa deportiva y hasta tiempo de ocio. Aunque el fitness es una práctica abierta a todos, en la realidad está condicionada por el nivel económico y las dinámicas de consumo del lugar donde se lleve a cabo.

Concepciones sobre el cuerpo ideal

Concepción	Fénix Gym	Sandy Gym	Total (%)
Ideal definido por medios o redes	7	4	36.6%
Mito cultural o subjetivo	3	2	16.6%
Múltiples ideales según contexto	3	2	16.6%
Salud y bienestar como ideal	2	7	30%

Los resultados muestran una diferencia entre ambos espacios Fénix Gym, predomina la idea de un cuerpo ideal basado en estándares sociales o de redes sociales. En cambio, en Sandy Gym, la mayoría de los participantes concibe el cuerpo ideal como una combinación entre salud y bienestar.

Esto muestra que el ideal corporal no es igual, sino que responde a las condiciones sociales y a lo que vive cada grupo. En los contextos donde hay más competencia la imagen y el cuerpo se idealiza como meta estética y de belleza, mientras que en los espacios comunitarios, se prioriza la funcionalidad, la salud y el equilibrio.

CONCLUSIONES

Los resultados del trabajo de investigación realizado, sobre la cultura fitness y la estética corporal en Tenango del Valle permiten afirmar que se cumplió el propósito central de este estudio: “Analizar cómo la cultura fitness influye en la idealización de la estética corporal y en la construcción de identidad de las personas de Tenango del Valle”, teniendo en cuenta los significados que el cuerpo adquiere dentro del contexto social contemporáneo, y demostrar que esta práctica no se limita a un ejercicio físico o una búsqueda de bienestar, sino que constituye un sistema cultural complejo en el que coinciden discursos globales, significados locales, rituales cotidianos y dinámicas sociales propias de los lugares estudiados.

A partir del trabajo etnográfico realizado en los gimnasios Sandy Gym y Fénix Gym, así como del análisis de perfiles personales, creadores de contenido e influencers fitness en la red social “Facebook”, se identificó que el fitness funciona como una cultura en sí misma, cuenta símbolos, códigos, valores y narrativas propias que son compartidas y que estructuran no solo la manera en que las personas entrenan, sino también cómo entienden, viven y representan su propio cuerpo. Esta cultura es conformada por una serie de prácticas ritualizadas que se repiten día a día y que, juntas producen un sentido de pertenencia dentro de la comunidad, lo cual confirma que el cuerpo no es únicamente material biológico, también es un espacio simbólico donde se experimentan procesos sociales, identitarios y afectivos.

Con respecto al objetivo general, se comprobó que la cultura fitness determina la manera en que los sujetos pertenecientes a esta comunidad, construyen su identidad corporal y perciben su cuerpo, al adoptar valores como el esfuerzo, la disciplina, la constancia, la autosuperación y el éxito personal. Esta comunidad comparte ideales estéticos afines, reforzados tanto en el espacio físico de los gimnasios como en los entornos digitales; en base a los objetivos específicos, el análisis demostró que las prácticas del fitness, la alimentación especializada, la suplementación, la planificación de rutinas, la comparación visual en espejos y fotografías, la evaluación de los “gains” y la exposición del cuerpo en redes sociales no responden únicamente a una búsqueda de salud, sino que son conductas cargadas de significados simbólicos que moldean la identidad individual y colectiva

de sus practicantes, convirtiendo el cuerpo en un proyecto de constante transformación donde la disciplina se resume en la forma física visible.

La observación participante permitió corroborar que los gimnasios funcionan como espacios sociales donde se generan relaciones basadas en dinámicas de acompañamiento, competencia, admiración, reconocimiento y ánimo mutuo, donde la presencia de elementos rituales como el saludo, la ayuda para levantar peso, la corrección técnica o el simple gesto de aprobación a través de una mirada fortalecen el sentido de pertenencia mostrando que estos espacios no solo entrenan cuerpos sino que producen sociabilidad, ideas y percepciones compartidas sobre el cuerpo.

Ahora bien, la presencia de rituales como la selección de la ropa deportiva, el calentamiento, el uso constante del espejo como instrumento de evaluación y motivación, el registro fotográfico del progreso, la comparación con otros cuerpos y la aceptación del dolor muscular como señal de eficiencia muestran que la práctica del fitness ha adoptado una estructura ritualizada que, siguiendo a Mauss y su noción de técnicas corporales, evidencia que los movimientos del cuerpo no son meramente fisiológicos, sino configuraciones sociales aprendidas que expresan valores culturales particulares. Fue posible interpretar estos rituales como símbolos que funcionan dentro de un sistema de significados compartidos que les da coherencia y sentido para quienes los practican, acciones como posar frente al espejo, verificar el “bombeo” o los “gains”, grabar un video de un levantamiento difícil o compartir aparatos con otros usuarios funcionan como actos simbólicos que refuerzan la identidad colectiva, formando normas y expectativas sobre la forma correcta de estar en el espacio fitness.

Asimismo, el análisis del perfil económico, geográfico y social del municipio mostró que Tenango del Valle, al ser una localidad con características semirurales, actividades económicas tradicionales, ha integrado la cultura fitness como una práctica emergente que convive con las dinámicas comunitarias locales, convirtiendo a los gimnasios en nuevos espacios de socialización que reconfiguran las relaciones entre jóvenes, adultos y trabajadores que buscan en el ejercicio físico no solo un medio para cambiar su apariencia, sino también para controlar

emociones, mejorar el autoestima, pertenecer a un grupo y construir reconocimiento social.

La comparación entre Sandy Gym y Fénix Gym permitió observar que, pese a sus diferencias materiales, económicas y estéticas, ambos espacios producen dinámicas culturales similares; en Sandy Gym domina un ambiente fierrero, de barrio, donde las pesas de metal, los equipos desgastados y la cercanía entre usuarios debido al espacio, generan vínculos más inmediatos y espontáneos, mientras que en el Fénix Gym, con su estructura moderna y maquinaria nueva, obedece a un modelo de gimnasio comercial que enfatiza la estética y el consumo, pero en ambos casos los usuarios desarrollan rituales y formas de interacción que consolidan la cultura fitness como un sistema social consistente.

En este proceso de investigación, fue evidente que las redes sociales particularmente Facebook cumplen un papel importante en la idealización del cuerpo y en la formación de discursos que siguen un tipo de estética corporal específica, pues funcionan como espacios simbólicos donde los usuarios muestran sus avances, reciben validación y comparan sus cuerpos con imágenes que circulan de manera rápida y masiva, lo que reproduce un modelo corporal hegemónico que asocia la delgadez muscular, la tonificación, la proporción estética y la visibilidad del esfuerzo con conceptos como éxito, salud, satisfacción personal y estatus social.

El análisis de las interacciones digitales permitió observar hasta qué punto los creadores de contenido y usuarios comunes construyen una narrativa visual donde el progreso corporal se convierte en una evidencia pública de disciplina y compromiso propio, reforzando la idea de que el cuerpo es un proyecto permanente que puede y debe ser transformado mediante la voluntad y la constancia, así como con consumo de productos vinculados al fitness.

Esto confirma lo planteado por Turner, sobre la racionalización del cuerpo en la modernidad, donde el cuerpo se convierte en objeto de control, regulación y exhibición, de igual manera lo desarrollado por Le Breton, respecto a la centralidad del cuerpo en la construcción de la identidad y la inscripción de significados sociales en la carne.

La investigación demostró que en Tenango del Valle los usuarios de estos gimnasios son partícipes de estos discursos globales y los adoptan a su experiencia cotidiana, ajustando los modelos estéticos a sus posibilidades económicas, contextos laborales y rutinas de vida, pero manteniendo como eje dominante la aspiración al cuerpo ideal que se encuentra siempre en proceso de cambio y perfeccionamiento.

De igual manera, la evidencia etnográfica confirmó que la interacción entre usuarios dentro de los gimnasios está predeterminada por relaciones de poder, prestigio corporal, reconocimiento visual y jerarquías simbólicas basadas en el tamaño o desarrollo muscular, la definición estética, la fuerza o la experiencia acumulada en el ámbito fitness y entrenamiento, lo cual coincide con los planteamientos de Bourdieu sobre la reproducción de desigualdades a través del cuerpo como capital simbólico, ya que los cuerpos más trabajados gozan de mayor reconocimiento y admiración dentro del espacio fitness.

Estas dinámicas producen debates entre la búsqueda de bienestar personal y salud, con la presión social por cumplir con ciertos estándares estéticos; lo que lleva a muchos usuarios a adoptar rutinas fuertes e intensas, dietas estrictas y el uso de suplementos nutricionales como parte de un proyecto de identidad personal que se valida ante otras personas. Los fragmentos de historias de vida recopiladas en campo muestran que las motivaciones para ingresar al mundo fitness se relacionan a trayectorias marcadas por experiencias de inseguridad corporal, bullying, rupturas afectivas, transformación personal o aspiraciones profesionales, pero todas se encuentran más adelante en un mismo punto: la búsqueda de un cuerpo que represente un nuevo inicio, un logro visible o una forma de reconocimiento que cambie la manera en que los sujetos se perciben.

Respecto a la hipótesis central de la investigación, esta se confirma al observar que el fitness ha dejado de ser únicamente una práctica deportiva para constituirse como una cultura y un estilo de vida formado por valores, símbolos y dinámicas de consumo que definen las relaciones sociales y dan forma a la identidad, de forma que el cuerpo se vuelve tanto un espacio de inversión simbólica como un recurso

mediante el cual los sujetos intentan alcanzar reconocimiento, validación social y pertenencia.

Dentro del fitness contemporáneo, el cuerpo funciona como un capital cultural visible, en el sentido de que se transforma en un indicador de disciplina, constancia y capacidad de autocontrol, las experiencias narradas por los participantes muestran cómo la relación con el cuerpo está mediada por episodios de inseguridad, críticas sociales anteriores, situaciones de violencia (simbólica), rupturas amorosas, rutinas laborales agotadoras, momentos de desgaste emocional, y cómo estas vivencias se abordan a través del entrenamiento y la integración a la comunidad fitness, generando un proceso de reconstrucción identitaria donde el cuerpo deja de ser un territorio de vulnerabilidad para convertirse en un espacio seguro y fuerte.

La investigación permitió observar que la construcción de la identidad dentro del fitness se encuentra ampliamente relacionada a la práctica constante de rituales que producen unión interna en la comunidad, como el saludo entre usuarios, la ayuda en el levantamiento de peso, la recomendación de suplementos, dietas o rutinas, la admiración verbal o en forma de gesto a los avances de otros, y la exposición del cuerpo mediante fotografías o videos.

En estos elementos se evidencia la manera en que la cultura fitness adopta formas de solidaridad y competencia que funcionan al mismo tiempo: por un lado, se generan lazos de apoyo que motivan a entrenar, mientras que por otro, surgen jerarquías basadas en la apariencia, la fuerza o el tiempo dentro de un gimnasio.

Estos elementos permiten que el gimnasio funcione como un espacio donde la mayoría de los usuarios encuentran una forma de relación positiva con su propio cuerpo, donde se experimentan transformaciones subjetivas que impactan en la vida diaria fuera del gimnasio, evidenciando así que el fitness posee un alcance más allá de la dimensión estética y de salud, como los procesos de construcción de valores y relaciones sociales.

Mediante el trabajo de campo realizado en Sandy Gym y Fénix Gym, se vuelve evidente que la cultura fitness en Tenango del Valle consume de manera propia las

tendencias actuales y globales sobre el cuerpo, la estética el bienestar y la salud, integrándolas a su vida diaria. Esta integración muestra que los usuarios adaptan los discursos globales del fitness según sus posibilidades económicas, sus condiciones laborales y sus rutinas de vida, pero mantienen como eje fundamental la búsqueda de un cuerpo que represente valores como esfuerzo y dedicación, aun cuando esto implique enfrentar debates relacionados con el tiempo, el cansancio, la alimentación o el acceso limitado a recursos materiales contemporáneos.

Así mismo, los gimnasios han logrado situarse como espacios que reordenan la vida cotidiana de muchos habitantes, incluso de quien no practica el fitness, funcionando como nuevos espacios de convivencia que compensan la ausencia de otros espacios recreativos o deportivos en la comunidad. Además, la cultura fitness ofrece a los usuarios un sentido de reafirmación individual donde el reconocimiento social se vuelve un “recurso” intangible pero valioso, por lo que el cuerpo en proceso de transformación funciona como evidencia tangible de logro personal y como mecanismo de distinción dentro de la cultura fitness.

Finalmente, la investigación demuestra que la cultura fitness en Tenango del Valle actúa como una expresión local de un fenómeno contemporáneo que engloba elementos como: estética corporal, disciplina, y relaciones sociales, articulando un sistema simbólico donde el cuerpo funciona como un espacio de construcción cultural, un medio de comunicación y un lienzo para resignificar la identidad.

Desde la perspectiva antropológica, se puede afirmar que la práctica del fitness permite la creación de comunidades que comparten valores y objetivos específicos, ofreciendo también un espacio de apoyo y transformación constante, que adquiere sentido en un entorno influenciado por cambios culturales y nuevas formas de representación. Entonces, el fitness en Tenango del Valle no solo moldea cuerpos, moldea identidades, emociones, vínculos y formas de integración social, demuestra que el cuerpo es un actor central en las dinámicas sociales que forman la vida contemporánea.

ANEXOS

A continuación, se presentan los anexos de este trabajo, estos se introducen de una manera fiel a su presentación de aplicación real (número de letra y formato).

Anexo 1

Guía de entrevista

1.Introducción y contexto personal

- a) ¿Como y cuando conoce y comienza su interés por la cultura fitness?
- b) ¿Qué es el fitness para ti?
- c) ¿Cómo describes tu rutina diaria relacionada con el fitness? (ejercicio, alimentación, suplementos)

2.Practicas y rituales de la cultura fitness

- a) ¿Consideras que hay practicas fundamentales en tu estilo de vida fitness?
- b) ¿Qué tipo de prácticas y/o rituales realizas antes durante o después de proceso de actividad fit? (uso de ropa especifica, preparación de snacks comida o suplementación, registro de avances en redes)

3.Percepción y autoimagen

- a) ¿Cómo defines un cuerpo ideal según tu perspectiva?
- b) ¿Cómo cambia tu percepción corporal personal desde su inicio en el fitness?
- c) Relacionado a tu imagen corporal ¿has experimentado situaciones de ansiedad, frustración o satisfacción

4.Influencia de medios y redes sociales

- a) ¿Las redes sociales como Facebook influyen en tu motivación o definición de tus metas?
- b) ¿has sentido presión por alcanzar el ideal estético de las redes sociales?
- c) ¿Qué influencias fitness conoces y admiras?

5.Relaciones sociales y sentido de pertenencia

- a) ¿Cómo describes las relaciones en los espacios fitness como los gimnasios donde entrenas?
- b) ¿Has creado amigos, relaciones sociales, en los gimnasios?
- c) Describe brevemente como percibes la situación fitness en Tenango del Valle

6.Comentarios y reflexiones

- a) Aspectos positivos y negativos de la cultura fitness
- b) ¿Es el dinero fundamental en la práctica del fitness? ¿Sí? ¿No? ¿por qué?
- c) ¿Consideras un privilegio poder practicar el fitness?
- d) En la búsqueda de un cuerpo perfecto, ¿Se puede descuidar algún otro aspecto en tu vida?
- e) ¿Subes contenido o resultados de tu entrenamiento o estilo de vida fitness?

Anexo 2

Encuesta general

La Antropología es la ciencia que estudia al ser humano en todas sus dimensiones; cómo vivimos, creamos culturas, nos organizamos en sociedades y damos significado a nuestras acciones. A diferencia de otras disciplinas, no solo observa qué hacemos sino por qué y cómo lo hacemos, desde rituales ancestrales hasta hábitos modernos como el fitness.

Nombre _____

Edad _____

Genero _____

1. A que gimnasio perteneces
 - a) Fénix GYM
 - b) Sandy GYM
 - c) Bunker GYM
2. Ocupación principal
 - a) Estudiante
 - b) Profesionista
 - c) Trabajador /a independiente
 - d) Otro (especificar)
3. Para ti, ¿Qué es fitness?

Describe en breves palabras _____

4. ¿Con que frecuencia realizas actividades relacionadas con el fitness?
 - a) Diariamente
 - b) 3-5 veces por semana
 - c) 1-2 veces por semana
 - d) Ocasionalmente
5. ¿Qué tipo de actividades realiza en el gimnasio?
 - a) Pesas
 - b) Entrenamiento funcional
6. ¿Cuánto tiempo llevas en el mundo del fitness?
 - a) Menos de 6 meses
 - b) 6 meses a 1 año
 - c) 1 a 3 años
 - d) Mas de 3 años
7. ¿Cuál es tu principal motivación para seguir una rutina fitness?
 - a) Salud física
 - b) Mejorar mi apariencia estética
 - c) Presión social o familiar
 - d) Sentido de pertenencia a un grupo
 - e) Recomendación medica
 - f) Influencia de redes sociales
 - g) Otro
8. ¿Qué tanto influyen las redes sociales en tu percepción de un cuerpo ideal?
 - a) Mucho
 - b) Moderadamente
 - c) Poco
 - d) Nada
9. Menciona a tu influencer fitness favorito

-
10. ¿Has sentido presión para alcanzar un estándar estético determinado por la cultura fitness?
 - a) Si, constantemente
 - b) Si, ocasionalmente
 - c) Nunca
 11. ¿Cómo describirías tu percepción corporal con los estándares corporales del fitness?
 - a) Me siento muy cercano al ideal
 - b) Hay similitudes, pero no cumplo totalmente
 - c) Me siento muy alejado del ideal
 12. Desde que comienza a practicar el fitness ¿Cómo ha cambiado su autoestima y seguridad personal?
 - a) Ha mejorado significativamente
 - b) Ha mejorado solo un poco
 - c) No ha cambiado nada
 - d) Ha empeorado
 13. ¿Consideras que tu cuerpo refleja valores como disciplina, desarrollo persona y éxito social?
 - a) Si, totalmente
 - b) En parte
 - c) No
 14. ¿Sientes pertenecer a una comunidad o grupo debido a sus prácticas fitness?
 - a) Si, totalmente
 - b) En ciertos contextos
 - c) No
 15. ¿Has enfrentado situaciones de inclusión o exclusión social por tu apariencia física?
 - a) Si, inclusión (reconocimiento en persona o redes sociales sobre tu apariencia física)
 - b) Si, exclusión (críticas, rechazo)
 - c) No he notado cambios
 16. ¿Cómo influye tu estilo de vida fitness las relaciones sociales?
 - a) Fortalece y crea vínculos con personas afines
 - b) Genera conflictos por diferencias de ideales y estilo de vida
 - c) No influye significativamente
 - d) Otro
 17. ¿Qué tipo de suplementos consumes?
 - a) Proteína (cualquier presentación)
 - b) Creatina
 - c) Multivitamínico
 - d) No consumo suplementación
 18. ¿Aproximadamente que presupuesto económico mensual asignas al fitness?
 - a) \$500 a \$2,500
 - b) \$2,500 a \$5,000
 - c) \$5,000 a \$10,000
 - d) \$10,000 a \$15,000
 - e) Otro (más/menos) _\$ _____
 19. ¿Consideras que el fitness es una práctica privilegiada?
 - a) Si, totalmente (por el dinero y la disponibilidad de tiempo)
 - b) En parte si, pero se puede sobrellevar
 - c) No, no es una práctica privilegiada
 20. ¿Existe el cuerpo ideal, cual es para ti?
 - a) Sí, existe un cuerpo ideal definido por estándares sociales o mediáticos.
 - b) No, el "cuerpo ideal" es un mito y varía según cada persona o cultura.
 - c) Existen múltiples ideales, influenciados por modas, redes sociales o contextos específicos.
 - d) El cuerpo ideal es una combinación de salud y bienestar, no solo apariencia.

Opinión general sobre el fitness y la conformación de un cuerpo ideal.

Anexo 3

Encuesta para participantes ajenos a la comunidad fit

La Antropología Social estudia cómo vivimos, compartimos y nos relacionamos dentro de una cultura. Con esta encuesta quiero conocer qué piensa la gente sobre el cuerpo, la moda fitness y cómo estas ideas influyen en nuestras relaciones sociales y en la forma en que nos presentamos ante los demás. La idea es entender un poco mejor cómo el ejercicio y la apariencia física se han vuelto parte de la vida cotidiana y de lo que consideramos “normal” o “bello”.

Nombre:

Edad:

1. ¿Crees que hoy en día la gente le da más importancia al cuerpo que antes?
 - a. Sí, porque ahora se valora más la apariencia.
 - b. Sí, pero por motivos de salud.
 - c. No, siempre ha sido igual de importante.
 - d. No lo sé o no me interesa mucho el tema.
2. Cuando escuchas la palabra “cultura”, ¿piensas que el ejercicio y el gimnasio pueden formar parte de una cultura?
 - a. Sí, totalmente.
 - b. Tal vez, depende de cómo se practique.
 - c. No, el ejercicio no es cultura.
 - d. No tengo una opinión sobre eso.
3. ¿Qué costumbres relacionadas con el cuerpo crees que la sociedad ha adoptado más en los últimos años?
 - a. Comer más sano y hacer ejercicio.
 - b. Cuidar la apariencia para redes sociales.
 - c. Usar ropa ajustada o mostrar el cuerpo.
 - d. No he notado ningún cambio importante.
4. ¿Qué es lo primero que te viene a la mente cuando escuchas la palabra “fitness”?
 - a. Cuerpo musculoso o tonificado.
 - b. Salud y buena alimentación.
 - c. Moda o tendencia del momento.
 - d. No sé muy bien qué significa.
5. ¿Piensas que ser “fitness” es una moda o una forma de vida?
 - a. Es una moda pasajera.
 - b. Es una forma de vida saludable.
 - c. Es una mezcla de ambas.
 - d. No me interesa ese tema.
6. ¿Has notado que algunas personas cambian su forma de vestir, comer o comportarse cuando empiezan a hacer ejercicio o ir al gimnasio?
 - a. Sí, mucho.
 - b. A veces, depende de la persona.
 - c. No, casi no se nota.
 - d. No lo sé, no conozco a gente así.
7. ¿Crees que el cuerpo dice algo sobre quiénes somos o cómo queremos que nos vean?
 - a. Sí, el cuerpo refleja identidad y estilo.
 - b. En parte, aunque no siempre.
 - c. No, el cuerpo no dice quién eres.
 - d. No lo había pensado.

8. En redes sociales, ¿qué tipo de cuerpos ves más seguido?
- Cuerpos delgados o muy trabajados.
 - De todo tipo, hay variedad.
 - Más bien cuerpos "reales" sin filtros.
 - No presto atención a eso.
9. ¿Piensas que alguien puede sentirse más seguro o valorado solo por tener un cuerpo "fit"?
- Sí, la gente suele valorar eso.
 - Tal vez, depende del entorno.
 - No, eso no influye en el valor de una persona.
 - No tengo una opinión clara.
10. ¿Qué tipo de cuerpo te parece "bonito" o "ideal"?
- Cuerpo delgado y tonificado.
 - Cuerpo fuerte y con músculos.
 - Cuerpo natural, sin importar la forma.
 - No tengo un ideal de cuerpo.
11. ¿Crees que las redes sociales (facebook) imponen una idea de belleza corporal?
- Sí, totalmente.
 - A veces, pero hay más diversidad ahora.
 - No, cada quien elige su estilo.
 - No consumo ese tipo de contenidos.
12. ¿Te ha pasado que sientes presión por cómo deberías verte físicamente?
- Sí, muchas veces.
 - A veces, depende del momento.
 - No, nunca me he sentido así.
 - Prefiero no responder.
13. ¿Qué significa para ti "cuidar el cuerpo"?
- Comer bien y hacer ejercicio.
 - Aceptarte como eres.
 - Verter bien ante los demás.
 - No le doy mucha importancia a eso.
14. ¿Crees que el cuerpo puede reflejar cosas como disciplina o estatus social?
- Sí, refleja esfuerzo y Desarrollo personal
 - Tal vez, pero no siempre.
 - No, el cuerpo no tiene que ver con eso.
 - No tengo una opinión.
15. Si pudieras cambiar algo en la forma en que la sociedad ve los cuerpos, ¿qué cambiarías?
- Que se valoren todos los tipos de cuerpo.
 - Que se deje de asociar belleza con éxito.
 - Que se promueva más la salud que la apariencia.
 - No cambiaría nada, está bien como está.

¿Conoces algún influencer fitness?

BIBLIOGRAFÍA

Barón Mateus, D. A., Cáceres Mendivelso, W. F., Calderón Hernández, K. A., & Fajardo Devia, C. C. (2017). *Influencia de los estereotipos estéticos en la práctica de actividad física en el gimnasio Titán en usuarios de 18 a 25 años* (Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios).

Boas, F. (1964). *Cuestiones fundamentales de antropología cultural*. (S. W. de Ferdkin, Trad.). SOLAR/HACHETTE. (Obra original publicada en 1943)

Bonilla Rivas, J. D. (2023). *El mundo fitness a través de los millennials y centennials y cómo las IA serán el futuro de la industria* (Trabajo de grado, Fundación Universitaria del Área Andina)

Bourdieu, P. (1998). *La distinción: Criterios y bases sociales del gusto* (M. del C. Ruiz de Elvira, Trad.). Taurus. (Obra original publicada en 1979).

Calderón Mazzotti, I. (2021). *El estereotipo de lo saludable: La práctica del fitness digital* (Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Querétaro).

Crespo, C. B. (2016). *La cultura del cuerpo en tiempos de globalización: La cultura fitness*. En Actas del 11.º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias (28 de septiembre–2 de octubre de 2015). Universidad Nacional de La Plata, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7331/ev.7331.pdf

Fonseca Mejía, P. M. (2020). *Análisis del entrenamiento fitness en los gimnasios de la ciudad de Ambato* (Trabajo de titulación de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato). Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Terapia Física.

Geertz, C. (1987). *La interpretación de las culturas*. (A. L. Bixio, Trad.). Editorial Gedisa. (Obra original publicada en 1973)

Hall, S., & du Gay, P. (Comps.). (2003). *Cuestiones de identidad cultural* (H. Pons, Trad.). Amorrortu.

Kalin, F. E. (2017). *Corporalidades en el gimnasio: Un abordaje etnográfico sobre juventudes, fierros y estilo de vida saludable*. Athlos. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte.

Krotz, E. (Comp.). (1993). *La cultura adjetivada: El concepto "cultura" en la antropología mexicana actual a través de sus adjetivaciones*. Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Iztapalapa, División de Ciencias Sociales y Humanidades, Departamento de Antropología.

Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. (P. Mahler, Trad.). Ediciones Nueva Visión. (Obra original publicada en 1990)

Lévi-Strauss, C. (1987). *Antropología estructural*. (E. Verón, Trad.). Ediciones Paidós. (Obra original publicada en 1958)

Martínez Hernández, R. A. (2018). *Influencia del modelo estético corporal prevalente en la insatisfacción corporal de adolescentes* (Tesis de licenciatura, Universidad Abierta Interamericana). Facultad de Psicología y Relaciones Humanas.

Mauss, M. (1979). *Sociología y antropología* (T. Rubio de Martín-Retortillo, Trad.; 4.^a ed.). Editorial Tecnos. (Obra original publicada en 1950).

Montez de Oca, J. (2013). *Discipline and indulgence: College football, media, and the American way of life during the Cold War*. Rutgers University Press.

Napolitano, M. E. (2022). *La fábrica del fit-body: Fanatismo, dolor y cuerpo en compañías de gimnasios mercantiles* (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de La Plata). Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Repositorio Memoria Académica.

<https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.2459/te.2459.pdf>

Turner, B. S. (1989). *El cuerpo y la sociedad: Exploraciones en teoría social* (E. Herrán Salvatti, Trad.). Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicada en 1984).

Villanueva Quintana, T. (2022). *¡Échale, échale! Aproximación etnográfica al gimnasio y al fisicoculturismo como técnica corporal* (Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de México). Facultad de Antropología.