



UNIVERSIDAD DE QUINTANA ROO

División de Ciencias Sociales y Económico Administrativas

“¡Sin dolor no hay gloria! Fiscoconstructivismo el universo de la perfección corporal. Cuerpo, identidad y representación social en atletas de la ciudad de Chetumal”

Tesis

Para obtener el grado de:

LICENCIADA EN ANTROPOLOGÍA SOCIAL

Presenta

Veronica Llerenas Trejo

Director de Tesis

Dr. Antonio Higuera Bonfil



Chetumal, Quintana Roo, México, marzo 2017.





UNIVERSIDAD DE QUINTANA ROO

**División de Ciencias Sociales y Económico
Administrativas**

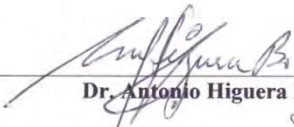
“¡Sin dolor no hay gloria! Fisisoconstructivismo el universo de la perfección corporal. Cuerpo, identidad y representación social en atletas de la ciudad de Chetumal”

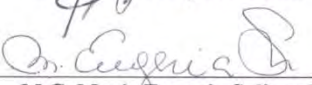
Presenta: **Veronica Llerenas Trejo**

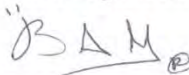
Tesis elaborada bajo la supervisión de comité de asesoría y aprobado como requisito parcial para obtener el grado de:

LICENCIADA EN ANTROPOLOGÍA SOCIAL

COMITÉ DE SUPERVISIÓN

Director: 
Dr. Antonio Higuera Bonfil

Asesor: 
M.C. María Eugenia Salinas Urquieta

Asesor: 
Dr. Manuel Buenrostro Alba



Chetumal, Quintana Roo México, marzo 2017.



Índice general

Agradecimientos	10
Introducción	11
Contexto general.....	12
Planteamiento del problema.....	14
Objetivos e Hipótesis.....	15
Justificación.....	16
Método.....	17
Contenido de la tesis.....	19
Marco Teórico.....	21
Cuerpo.....	21
Identidad.....	30
Representación social.....	40
Fisicoconstructivismo desde las ciencias sociales.....	46
Capítulo 1: Panorama histórico del fisicoconstructivismo	53
1.1 Historia internacional.....	53
1.2 Historia nacional.....	68
1.3 Historia local.....	82
Capítulo 2: Una cultura corporal de la perfección	110
2.1 El cuerpo en la cultura Griega.....	111
2.2 El cuerpo en la Edad Media.....	112
2.3 El cuerpo en el Renacimiento.....	114

2.4 El cuerpo entre los mayas.....	116
2.5 Época contemporánea o actual.....	118
2.6 La perfección corporal para los atletas fisicoconstructivistas de Chetumal.....	123
2.7 Herramientas para la construcción corporal de la perfección.....	125
2.8 ¿Y los esteroides anabólicos?.....	130
2.9 Resaltando la perfección corporal: La Depletación.....	134
2.10 Características de la perfección corporal.....	137
2.11 Clasificación corporal.....	141
2.11.1 Físico (<i>Bodybuilding</i>).....	141
2.11.2 <i>Fitness</i>	142
2.12 El cuerpo como arte.....	142
2.13 Cuerpos que comunican.....	144
Capítulo 3: La identidad del fisicoconstructivista.....	147
3.1 La identidad encarnada.....	148
3.2 La importancia de los campeonatos en la validación de la identidad.....	151
3.3 El gimnasio y la identidad.....	156
3.4 La interacción dentro de los gimnasios.....	162
3.5 La importancia de la AQFF en la construcción de la identidad.....	167
3.6 Competencia <i>Mister</i> Chetumal.....	168
3.7 Fotografías.....	178
Capítulo 4: Las representaciones sociales y su influencia en la interacción de los atletas.....	183
4.1 Alira Yarasell Contreras Dzib.....	187

4.2 Marvin de la Rosa.....	193
4.3 Omar.....	199
4.4 Saúl.....	203
4.5 Christian Adrián Jiménez Pérez.....	208
4.6 Meffiboset de la Rosa.....	213
Conclusiones.....	219
Referencias.....	231
Bibliografía.....	231
Páginas electrónicas.....	239
Películas Documentales.....	240
Entrevistas.....	240

Índice de organigramas

Organigrama 1. Niveles de organización.....	108
Organigrama 2. Principales competencias internacionales.....	108
Organigrama 3. Competencias estatales con pase automático a los ganadores para eventos nacionales.....	109
Organigrama 4. Competencias a nivel local.....	109

Índice de figuras

Figura 1. Logo de la FMFF.....	79
Figura 2. Instalaciones del <i>Mister</i> Chetumal 2014 en el interior de la Plaza las Américas.....	169
Figura 3. Ubicación de las atletas en el escenario del <i>Mister</i> Chetumal 2014.....	174

Índice de fotografías

Fotografía 1. Zona donde se estableció la primera casa de entrenamiento en Chetumal.....	82
Fotografía 2. Segunda ubicación de la casa de entrenamiento.....	83
Fotografía 3. Correos y Telégrafos de México.....	85
Fotografías 4,5 y 6. Local del gimnasio de Telégrafos.....	85
Fotografía 7. Gimnasio CONAN-CLASSIC de Alberto Rodríguez.....	86
Fotografía 8. Gimnasio Campestre de Manuel Acosta Loria.....	88
Fotografía 9. Local del Gimnasio F&F Soros del Doctor Sánchez Puerto.....	91
Fotografías 10 y 11. Gimnasio Goliat de Armando Collí.....	96
Fotografías 12 y 13. Local del gimnasio <i>Silver</i> de Felipe Martínez.....	99
Fotografía 14. <i>Mister</i> Chetumal 2016.....	106
Fotografías 15 y 16. Christian y Alira.....	127
Fotografías 17 Y 18. Alimentación.....	129
Fotografía 19. En el gimnasio de Marvin de la Rosa.....	133
Fotografías 20, 21 y 22. Competencia <i>Mister</i> Bahía.....	140
Fotografías 23, 24 y 25. Christian, Marvin y Meffiboset.....	142
Fotografías 26, 27, 28 y 29. Competencias: <i>Mister</i> Bahía 2014 y <i>Mister Powergym</i> 2015.....	142

Fotografías 30, 31,32 y 33. Gimnasio: <i>NewBody</i>	178
Fotografía 34. Alira.....	178
Fotografías 35, 36,37 y 38 Gimnasios: <i>PowerGym</i>	179
Fotografías 39, 40, 41 y 42. Gimnasios: <i>PowerGym</i>	179
Fotografías 43 y 44. Gimnasios: <i>PowerGym</i>	180
Fotografías 45, 46, 47, 48 y 49. Gimnasios: <i>PowerGym</i>	180
Fotografía50. Gimnasio <i>Powergym</i>	181
Fotografías 51, 52, 53, 54 y 55. <i>Mister Chetumal 2014</i>	181
Fotografías 56 y 57. <i>Mister Chetumal 2014</i>	182
Fotografías 58 y 59. <i>Mister Chetumal 2014</i>	182

Agradecimientos

En primer lugar agradezco a Dios nuestro Señor por sus bendiciones e infinito amor. Padre mío gracias por estar presente todos los días de mi vida.

A mi madre Janine Trejo y a mi padre Martin Llerenas Virgen por ser mis compañeros en este viaje, por siempre creer en mí y alentarme a nunca abandonar mis sueños. Gracias mamá y papá por su apoyo y paciencia en los momentos difíciles, por compartir las alegrías y por amarme. Ustedes son mi motivación para no rendirme y seguir adelante.

A mi primo Josue por su cariño y consejos.

A la Universidad de Quintana Roo por ayudarme en mi formación profesional.

A mis profesores por compartir sus conocimientos, en especial al Doctor Antonio Higuera Bonfil por el apoyo y la confianza que me brindo desde el primer día de clases, por sus consejos y por motivarme a desarrollar al máximo mi potencial y por ser mi ejemplo a seguir.

A la M.C. María Eugenia Salinas Urquieta por su tiempo, amistad y por ayudarme a crecer como persona.

A mis hermanos de vida: Stephanie, Nura, Adrián, Amayrani y Jassiel por las experiencias compartidas y por su amor incondicional.

A don Baltazar y Emily por permitirme ser parte de su familia.

Finalmente agradezco a cada una de las personas que entreviste para la realización de esta tesis. Especialmente a Sebastián Muñoz, Marvin de la Rosa, Alira Contreras y Meffiboset de la Rosa por su interés en esta investigación, por compartir sus conocimientos y experiencias y por su apoyo.

Introducción

El cuerpo ha sido estudiado por las Ciencias Sociales, especialmente por la antropología, desde hace varios lustros. Uno de los principales acercamientos es el que apunta al estudio de la construcción simbólica que los distintos grupos sociales y culturas le asignan. Diversos postulados antropológicos señalan que el cuerpo es una construcción social bañada de significados que integran la base de la existencia de los seres sociales orientando la conducta y las actividades de la vida cotidiana.

Por lo tanto, el análisis antropológico contribuye al enriquecimiento de la interpretación de la cultura corporal que se inscribe en el cuerpo de los individuos. Se convierte en el puente que permite conocer, interpretar y analizar los diversos aspectos de la vida de la persona, de la sociedad y la cultura a la que se pertenece (Esteban, 2013).

En las sociedades contemporáneas la valoración del cuerpo está adquiriendo cada vez mayor importancia, a tal grado que se han establecido patrones de belleza específicos, originando el nacimiento de diversas actividades para moldear el cuerpo. Un claro ejemplo es el deporte del fisicoconstructivismo, que tiene como elemento distintivo su concentración en el desarrollo de la musculación para lograr la perfección corporal. Es considerado como uno de los deportes más difíciles y celosos porque requiere el compromiso total del atleta durante todos los días del año, sometiendo su cuerpo a dietas sumamente estrictas y ejercicios físicos intensos.

La información que se presenta a lo largo de esta tesis es el resultado de una profunda investigación que incluye tanto consulta documental y bibliográfico como trabajo de campo en algunos gimnasios de la ciudad de Chetumal, Quintana Roo. La última actividad se prolongó de abril del 2014 a febrero del 2015. Después de esta fecha se realizaron visitas a los gimnasios y se asistió a algunos eventos para obtener la información y tomar algunas fotografías, pero principalmente para no perder el contacto con los interlocutores.

Debido a la convivencia con algunos practicantes del deporte y de ser una interesante área de estudio social, en esta tesis se analiza el ideal de cuerpo perfecto existente en este grupo

social, se explica la influencia que tiene su estilo de vida en las relaciones sociales, así como la identidad y la representación social que le asignan al cuerpo. Algunas interrogantes que guiaron la investigación fueron: ¿Qué conduce a los fisicoconstructivistas a someter a su cuerpo a exigencias físicas sobrepasando sus propios límites?, ¿Su estilo de vida influye en sus relaciones sociales fuera del fisicoconstructivismo?, ¿Cuál es el significado que adquiere su cuerpo dentro de su propio grupo?, ¿Moldear su cuerpo y rebasar sus límites personales, les proporciona cierto estatus social? ¿Cuál es el mensaje que buscan transmitir con sus cuerpos?, entre otras.

Es importante mencionar que al llevar a cabo un primer acercamiento con el ámbito social del fisicoconstructivismo un número considerable de miembros mencionaron a seis personas como los mejores representantes de su estilo y forma de vida, con un gran reconocimiento en el Estado y es precisamente por esta razón que en la investigación se contó con la participación de los atletas: Alira Contreras, Christian Jiménez, Meffiboset de la Rosa, Marvin de la Rosa, Omar y Saúl. Además, es significativo mencionar que Alira fue la única mujer que aceptó ser entrevistada.

Esta tesis tiene como objetivo central el estudio del fisicoconstructivismo, buscando analizar los distintos aspectos que conforman esta práctica, enfoca en la construcción del cuerpo. Con lo cual se pretende contribuir al acervo científico social de un objeto de estudio que ha sido escasamente trabajado en el país y en el caso de Chetumal, Quintana Roo es la primera investigación de aporte antropológico que se realizó.

Contexto General

El 24 de noviembre de 1902 se creó el territorio federal de Quintana Roo por decreto publicado en el Diario Oficial de la Federación, con una extensión de 50, 844 km y “... al norte colindando con el Golfo de México; al sur, con Belice y Guatemala; al este, con el mar Caribe; al oeste, con el estado de Campeche y, al noroeste, con el estado de Yucatán”. (Careaga & Higuera, 2011:131). Su primer Jefe Político fue José María de la Vega y fue hasta el 8 de octubre de 1974 que logró su estatus como Estado libre y soberano, teniendo como gobernador provisional a David Gustavo Ruiz, convirtiéndose así en una de las entidades federativas más jóvenes de los Estados Unidos Mexicanos.

El 10 de enero de 1975 el Congreso del Estado promulgó la Constitución Política de Quintana Roo y se dividió al Estado en siete municipios: Othón P. Blanco, José María Morelos, Felipe Carrillo Puerto, Cozumel, Lázaro Cárdenas, Isla Mujeres y Benito Juárez. El 25 de junio de 1993 el entonces Gobernador Mario Villanueva Madrid inició un proceso de decreto de la creación de un octavo municipio y la séptima legislatura aprobó el decreto y el 27 de julio de 1993 oficialmente se fundó el octavo municipio de Solidaridad y se dio a conocer el 28 de julio del mismo año por medio del Periódico Oficial (Enciclopedia de Quintana Roo. Fascículo Historia, 2004).

Durante la gobernación de Félix Gonzales Canto se crearon dos municipios, en marzo del 2008 se añadió a la lista a Tulum y en febrero del 2011 se fundó el municipio de Bacalar. Por último, es bajo el mandato del Gobernador Roberto Borge Angulo que se decretó el onceavo municipio de Puerto Morelos en octubre del 2015 (Secretaría de Gobierno: Dirección General del Periódico Oficial. [19 de agosto del 2016]Recuperado de: <http://po.qroo.gob.mx/portal/index.php>).

La ciudad de Chetumal es la capital del Estado y es cabecera del municipio de Othón P. Blanco, su nombre proviene de la palabra maya yucateca *Ch'aak Temal* y significa Donde abunda el cedro rojo. Se fundó el 5 de mayo de 1898 pero con el nombre de Payo Obispo a cargo del subteniente de la Armada Othón Pompeyo Blanco, como un método estratégico para finalizar con la guerra de castas. Se localiza entre las coordenadas de 18 °30'15'' de latitud norte y 88 °18'19'' de longitud Oeste, en una altitud de 10 metros sobre el nivel del mar (Poot y Vázquez, 2005).

Con base en el censo realizado por el INEGI en el 2010 (Instituto Nacional de Estadística y Geografía) cuenta con una población aproximada de 244, 553 habitantes. Su economía se sustenta principalmente en el sector comercial, cuenta con diversas instituciones de todos los niveles educativos desde estancias infantiles, kínder, primarias, secundarias, preparatorias y universidades. Posee monumentos y parques de gran valor para la historia del Estado, tiene un único aeropuerto que se localiza a dos kilómetros de la ciudad de Chetumal y a lo largo de los últimos 10 años las unidades habitacionales han incrementado en la capital, creándose nuevos fraccionamientos y colonias.

El Estado cuenta con su Asociación Quintanarroense de Fiscoconstructivismo y *Fitness* en la ciudad de Cancún y como presidente a Sebastián Muñoz, sus funciones principales son la organización de competencias, cursos y capacitaciones en los distintos municipios para los atletas y entrenadores de su deporte.

En los últimos años se ha reflejado en la capital del Estado una gran apertura de gimnasios, reflejándose un incremento en el interés de los habitantes por el cuidado de su cuerpo. Entre los años 2007 y 2013 el número de gimnasios se encontraba entre los 10 a 15 establecimientos. A partir del año 2014 el número ha incrementado y no parece detenerse y se han establecido más de 50 gimnasios esparcidos por toda la ciudad.

Este aumento en la popularización de los gimnasios ha contribuido a la propagación del fiscoconstructivismo como una opción confiable para mejorar la apariencia corporal. Durante el año 2014 la ciudad de Chetumal fue seleccionada por la Asociación Quintanarroense de Fiscoconstructivismo y *Fitness* como anfitriona del curso de Certificación de entrenadores de Fiscoconstructivismo y *Fitness*, igualmente como sede del *Mister Chetumal* que se realizó en las instalaciones del principal centro de interacción social “La Plaza Las Américas” que se localiza en la Avenida Insurgentes que convocó a un número aproximado de 50 competidores de diversas edades y este panorama local fue el elemento primordial que influyó en elegir al fiscoconstructivismo y la ciudad de Chetumal como la demarcación de la investigación.

Planteamiento del problema

Actualmente se manifiesta en la ciudad de Chetumal, Quintana Roo una popularización de la práctica deportiva del fiscoconstructivismo como un camino seguro para la transformación corporal. Este fenómeno social del interés por el cuidado de la imagen corporal entre los miembros de la sociedad chetumaleña también se ha reflejado en la multiplicación de los gimnasios en la ciudad.

Es precisamente en estos espacios sociales donde interactúan principalmente los fiscoconstructivistas y el cuerpo que poseen ha contribuido a colocar en la escena social nuevos ideales de belleza y son precisamente estos modelos los que han influenciado en la

vida de los individuos, contribuyendo a despertar su interés por esta práctica que les permitirá encarnar la imagen de la belleza y el éxito social.

En el contexto del fisicoconstructivismo, el cuerpo de sus atletas es el reflejo de una forma particular de transformación y apreciación del mismo, enfocada en alcanzar la perfección, pero ¿El deseo por obtener la perfección corporal es el factor que influyó en los atletas a realizar cambios en diversos aspectos de su vida individual y social?

La información que se obtuvo sobre el fisicoconstructivismo permitió identificar que dicha práctica posee como característica distintiva el hecho de que sus resultados no se obtienen inmediatamente, debido a que conlleva un largo proceso que se manifiesta meses o años después de haberse iniciado en el deporte.

Por lo tanto, ¿Cuál es el significado y valor social del cuerpo en el contexto del fisicoconstructivismo, que orienta a los deportistas de la ciudad de Chetumal a invertir gran parte de su tiempo para transformarlo? Y además ¿Su estilo de vida cómo ha influenciado en sus relaciones sociales, particularmente con los individuos que no pertenecen al mundo del fisicoconstructivismo?

Objetivos e Hipótesis

Los objetivos de este trabajo fueron los siguientes:

Como objetivo general, analizar la representación social que le atribuyen los fisicoconstructivistas a su cuerpo y explicar la influencia que tiene en las relaciones sociales que establecen dentro y fuera del ámbito deportivo.

Los objetivos específicos fueron los siguientes:

- Analizar en qué consiste la perfección corporal para los fisicoconstructivistas
- Explicar la valoración que adquirió su cuerpo y la intervención que hubo en el estatus social del atleta dentro del ámbito deportivo.
- Interpretar y describir la identidad del fisicoconstructivista
- Describir los cambios en la interacción social de los atletas al adquirir este estilo de vida.

De igual forma, a continuación se mencionan las hipótesis de la investigación:

- Los fisicoconstructivistas de la ciudad de Chetumal poseen una concepción de la perfección corporal característica de un grupo que se enfoca en desarrollar un cuerpo que además de la musculatura refleje determinados valores.
- Las relaciones sociales de los fisicoconstructivistas se caracterizan porque se desarrollan en ámbitos vinculados con el culto al cuerpo.
- Los fisicoconstructivistas desarrollan una identidad particular que les distingue del resto de la sociedad, lo que implica convertir al cuerpo como el elemento clave que define a la misma.

Justificación

El establecimiento de ideales corporales es un hecho social que está presente en el día a día de todos los individuos y esto influye en las dinámicas y vínculos sociales que establecen. El cuerpo se convierte en el elemento que reproduce diversos aspectos de la cultura y del grupo del que se forma parte. El fisicoconstructivismo es un ejemplo claro de cómo el cuerpo se convierte en el elemento nuclear de la vida de los miembros de un grupo social al poseer una percepción particular del mismo.

En Chetumal los fisicoconstructivistas tienen una gran presencia y han despertado el interés de la sociedad por admirar cuerpos musculosos y tonificados como sinónimo de perfección, belleza y reconocimiento social, esto ha favorecido al aumento de su número de practicantes quienes buscan encarnar los ideales físicos propios de este grupo para obtener las recompensas prometidas.

Esta tesis se llevó a cabo con el objetivo de analizar el ideal de cuerpo perfecto y el significado que tiene para los atletas fisicoconstructivistas de Chetumal; para lograr un conocimiento de la representación social que le asignan, del mundo que encarna y del lugar que ocupa en él.

Como se mencionó anteriormente que en esta zona geográfica donde se realizó la investigación no existen trabajos previos sobre este tema en particular. Es precisamente por esta razón que se consideró indispensable realizar un acercamiento con los atletas de este deporte para conocer los elementos que engloban su particular estilo de vida, así como su

identidad vinculada con estos elementos, la perspectiva que tienen de sus cuerpos y las prácticas socioculturales que realizan para construir sus cuerpos con características específicas de su grupo social.

Método

El método es la estructura de procedimientos que permite a quien investiga extraer la información necesaria para producir y organizar el conocimiento obtenido sobre el objeto o sujetos de estudio.

Se utilizó el enfoque cualitativo, método por medio del cual se realiza el análisis de los puntos de vista de los individuos involucrados con el fenómeno de estudio para observarlos con precisión y lograr una mejor comprensión del mismo (Reyes, Hernández & Yeladaqui, 2011). La investigación cualitativa permitió realizar la descripción interpretativa de la información que se obtuvo durante el trabajo de campo y ayudó a profundizar en los hechos intangibles de los sujetos de estudio para el análisis de los significados de los espacios sociales y los patrones de las relaciones sociales que se reproducen en él.

La investigación cualitativa está conformada por diversos diseños o métodos cualitativos, en esta investigación se utilizaron los siguientes:

El trabajo de campo fue el elemento esencial de la investigación, por medio de él se logró el acercamiento con el grupo de estudio, se adentró e incorporo a este ámbito desconocido. Este método se define como “el acercamiento a la realidad que se pretende estudiar; consiste en acudir directamente al sujeto/objeto de estudio, al dato vivo, a los hechos, para entender la situación y dinámica que se desarrolla en él” (Sandoval, 2009:13).

El trabajo de campo se realizó en varios gimnasios de la ciudad y esto permitió investigar el propio escenario, el acontecer social explicando los hechos sociales que se percibieron y se analizó las realidades de las diversas dinámicas que los fisicoconstructivistas establecieron.

También se utilizó el método etnográfico, el cual “tiene como objetivo el describir el estilo de vida de un grupo social que intercambia visiones y patrones sociales, culturales, religiosos y económicos” (Reyes, Hernández & Yeladaqui, 2011:27).

Este método permitió la descripción detallada de los lugares donde se realizó el trabajo de campo y de la conducta cultural de los entrevistados. Se observó el alrededor y se distinguió nítidamente entre lo que los individuos decían, hacían y lo que afirmaban que deberían haber hecho y esto evitó una descripción errónea de la realidad.

Es importante destacar que la etnografía es uno de los elementos de la investigación antropológica y se sustenta en el uso de diversas técnicas, las cuales contribuyeron en el registro de datos, en la organización, sistematización y redacción de la información obtenida durante el trabajo de campo.

La observación participante se da en la investigación cualitativa cuando quien investiga participa en la vida cotidiana de la comunidad o grupo de estudio con el objetivo de observar las actividades diarias de los individuos para obtener una visión desde dentro de la situación (Rossi y O'Higgins, 1980). Este método permitió interactuar con los informantes y se logró establecer confianza y comunicación con cada uno. Se consiguió la información necesaria, se conoció y comprendió cómo perciben su vida diaria y las prácticas que realizan.

Las técnicas de campo fueron los instrumentos que permitieron recopilar y registrar la información y se utilizaron las siguientes:

Ortiz y García del Pilar (2011) explican que el diario de campo es necesario porque en él se registran los datos recolectados para que puedan ser interpretados, las anotaciones se deben llevar a cabo inmediatamente, el investigador debe contar con la capacidad y experiencia necesaria. Es indispensable que su estructura permita registrar los datos con amplitud.

El diario de campo ayudó a registrar y recopilar de manera sistemática los datos que se obtuvieron de la realidad tal y como ocurrió durante el trabajo de campo. En él se registraron todo lo que fue producto de la observación participante, de los diálogos, de las entrevistas, las opiniones, de la consulta de documentales, de la asistencia a diversos eventos del grupo social en la ciudad y de la observación del entorno. Su elaboración y estructura fueron actividades importantes en la redacción de esta tesis.

La entrevista es considerada como una interacción entre el investigador y el individuo que tiene como finalidad obtener información de los sujetos de estudio y de algún tema en especial que los involucre (Zorrilla, 2002).

La entrevista es la comunicación oral que tiene como principal objetivo transmitir información específica al encuestador (Grawitz, 1984). Existen diversos tipos de entrevistas y durante la investigación se realizaron las de tipo estructuradas y no estructuradas, las cuales fueron grabadas con la previa autorización de los entrevistados.

Las entrevistas estructuradas se caracterizaron por estar basadas en una serie de preguntas abiertas y cerradas previamente elaboradas y ayudaron a seguir una línea temática evitándose desviaciones del tema central en el momento de la búsqueda de la información. Con relación a las entrevistas no estructuradas, no se realizó una lista de preguntas previamente elaboradas, se empleó una guía general de temas, ello permitió una mayor libertad y generó un ambiente de mayor comodidad para los entrevistados.

Las fotografías y videos en las investigaciones antropológicas son consideradas como información visual. La incorporación de estas herramientas en la investigación facilitó la recopilación y el registro permanente de la información, ayudaron a complementar el uso de las técnicas anteriormente mencionadas y proporcionaron material visual necesario como comprobación de diversos aspectos que se abordaron en esta tesis. “El material filmado o fotográfico constituye elementos para el análisis que difícilmente la memoria más lúcida puede conseguir” (Sandoval, 2009:38).

Finalmente, se elaboraron historias de vida, por medio de las cuales se consiguió información biográfica de cada uno de los atletas que aceptaron formar parte de la investigación y favoreció al análisis reflexivo de los cambios sociales que cada uno de ellos experimentó al transformar su estilo de vida para formar parte del grupo social. Asimismo, contribuyó a la explicación e interpretación de las representaciones sociales vinculadas con la corporeidad, los cambios que han experimentado en su interacción social, se mencionó su pasado, su presente y la visualización que tienen de su futuro.

Contenido de la tesis

El capítulo I explica la historia del fisicoconstructivismo, iniciando desde su origen, su propagación en los continentes europeo y americano, así como su llegada a México y principalmente su desarrollo en la ciudad de Chetumal, Quintana Roo, concluyendo con la situación actual de dicha práctica enfocada en la construcción del cuerpo. Es importante

mencionar que esta sección de la tesis es el primer trabajo que recopila y estructura la historia del fisicoconstructivismo quintanarroense.

En el capítulo II advierte el valor, el significado del cuerpo y las características que debía poseer para ser considerado perfecto en distintas etapas de la historia, iniciando desde la Grecia antigua hasta la época actual, haciendo una mención a la cultura maya. Habiendo aportado este panorama general, el capítulo se enfoca en la práctica del fisicoconstructivismo en Chetumal y explica la construcción física que emplean los practicantes, la clasificación corporal existente en este grupo social, el significado que le dan al cuerpo, el mensaje que buscan transmitir. Asimismo, se abordaron varios aspectos característicos de su cultura corporal. En este capítulo se evidencia que los miembros del grupo comparten una visión del cuerpo y del camino que deben seguir para alcanzar lo que consideran la gloria de la perfección.

El capítulo III se dedica al análisis y descripción de la identidad de los fisicoconstructivistas por medio del cuerpo y las competencias. Presenta una descripción etnográfica de los gimnasios en los cuales se llevó a cabo el trabajo de campo y de la función clave que tienen en la construcción de la identidad a nivel corporal, de comportamiento e interacción social. Explica la relevancia que tienen las actividades que realiza la Asociación Quintanarroense de Fisoconstructivismo y *Fitness* en la difusión de los elementos que van edificando la identidad de los atletas, por último se hace un acercamiento etnográfico a un campeonato de musculación, que permitió entender el nivel de importancia que tienen estos eventos sociales en el cambio de estatus social de sus atletas y del trasfondo económico existente en su participación. Este capítulo también documenta una identidad compartida por los atletas entrevistados y por los miembros representantes de la institución estatal del deporte, quienes en conjunto se encargan de difundir su estilo de vida.

El capítulo IV aborda el tema de las representaciones sociales de los atletas en relación a su corporeidad como miembros de su grupo social y del impacto que ha tenido en beneficio o perjuicio de sus relaciones sociales. Es importante destacar que este capítulo contiene la historia de vida de seis personas, poniendo el acento en el proceso vivido por cada uno de los atletas referidos.

Marco teórico.

En esta sección se presentan los planteamientos teóricos que sirvieron de base en la identificación del problema de la investigación, el trabajo de campo, el análisis del material obtenido y la redacción de los resultados. Se realizó una exploración bibliográfica de diversos autores que plantean perspectivas particulares para analizar y comprender la realidad estudiada. Como podrá evidenciarse en la extensión de este apartado, se eligieron planteamientos de varias disciplinas para aproximarse al estudio de los sujetos sociales, en particular se realizó un referente al cuerpo, la identidad, la representación social y el fisicoconstructivismo.

Cuerpo

El cuerpo ha sido objeto de varias reflexiones teóricas en las ciencias sociales, con el objetivo de comprender el bagaje simbólico que adquiere en las diversas culturas y que se encuentra conectado con el contexto de los individuos.

Gracias a los análisis socioculturales se ha logrado describir la experiencia práctica del cuerpo en las relaciones sociales, así como su capacidad de vincularse con el entorno. David Le Breton (1990) argumenta que desde un enfoque antropológico el estudio del cuerpo es indispensable para comprender el mundo moderno ante el hecho de que el individuo sin el cuerpo no existiría, debido a que es únicamente por medio de él que adquiere rostro, presencia y valoración en la sociedad, destacando que representa y encarna lo simbólico de cada cultura. Afirma que la existencia de los individuos es corporal y es precisamente por esto que un análisis sociocultural permite conocerlos en sus diversos modos de existencia, de estructuras sociales, en su interacción individual y colectiva, colocándolo en el núcleo del simbolismo social, logrando adquirir una mejor reflexión del presente.

Cada cultura establece una construcción simbólica del cuerpo y lo modifica de acuerdo a ésta; le otorgan un valor y sentido específico, es decir: “cada sociedad esboza, en el interior de su visión del mundo, un saber singular sobre el cuerpo, sus constituyentes, sus usos, sus correspondencias, etcétera” (Le Breton, 1990:8). De igual forma evidencia que el contenido simbólico del cuerpo no permanece estático, un ejemplo claro se encuentra en las sociedades occidentales, en las cuales antes de mediados del siglo pasado únicamente argumentaban que el cuerpo era la soberanía del ego y un factor de individualización. Pero a partir de la década

de 1960 este pensamiento se transforma a raíz de la influencia que tienen los movimientos sociales (feminismo, la revolución sexual, etc.), la creación de nuevas prácticas corporales (*body-art*) y los medios de comunicación, originando que adquiriera un mayor grado de valoración y presencia, al convertir al cuerpo en un alter ego, despertando la preocupación por su bienestar y su forma (Le Breton, 1990), no sólo siendo el límite de exclusión sino también de inclusión de una cultura y determina en muchas de ellas el estatus social de sus miembros, la pertenencia a un grupo, a un sistema social o a una afiliación religiosa y responde a ciertas modalidades simbólicas, obteniendo un lugar primordial en el discurso social de la construcción de la identidad, elemento que más adelante se abordara.

Un ejemplo claro son las prácticas de auto-transformación por motivos estéticos, basadas en el pensamiento *No pain no gain* (sin dolor no hay logro), las cuales, tienen sus propios modelos de perfección y belleza física. Cuando el individuo logra encarnar estos modelos, demuestra que tiene dominio sobre sí mismo en relación con su cuerpo, y le permite experimentar totalmente la sensación de existencia por medio del reconocimiento social del otro.

Lo anterior contribuyó a despertar el sentido de dominio, originando que al cuerpo se le perciba como un compañero al ser ya no sólo un espacio del individuo sino también un objeto de su entorno, por lo cual, además de ser una estructura simbólica también se ha convertido en una escritura reivindicada y el ser humano al descubrir que su cuerpo ya no es sólo una máquina inerte, sino también su *alter ego*, descubre que por medio de él puede alcanzar una trascendencia personal y una reconquista consigo mismo al satisfacerlo con la mirada del otro permitiendo que adquiriera solidez su existencia con base en las tendencias del contexto sociocultural (Le Breton, 2012).

Es justamente en este sentido que la argentina Silvia Citro (2004) expone que a raíz de que la antropología reconoció que el individuo es indiscernible de su corporeidad, se le introdujo en un nuevo nivel analítico, contribuyendo a que las investigaciones alcanzaran un mayor grado de análisis de las prácticas socioculturales por medio de las cuales se crea una imagen de su cuerpo en correspondencia con sus esquemas simbólicos de percepción e interacción.

El cuerpo se usa, se expresa y se le adhieren ciertas características no sólo de acuerdo con la cultura, sino también que dentro de ella con respecto al grupo social al que pertenezcan y al

contexto en el que se estén desarrollando. De manera que, el simbolismo corporal es cambiante, creando sus oportunas representaciones corporales, percibidas, significadas y valoradas de una forma específica (Citro, 2004), permitiendo la creación de un linaje de sus usos y representaciones sociales, particularidad de la cual se profundizará páginas más adelante.

El estudio del cuerpo pone en evidencia rasgos sociales y culturales de gran relevancia, con la descripción de prácticas corporales vinculadas con los modos de percepciones, sensaciones y gestos socialmente constituidos y construidos (Citro, 2011) los que marcan su existencia. Con el cuerpo se manifiesta una apariencia corporal idealizada de cada cultura, convirtiéndolo en un objeto de dedicación e influyendo a que los individuos se inclinen por ciertas técnicas corporales para alcanzarlo y obtener su sentido de pertenencia al ser el espacio donde convergen significantes culturales.

Cristina Millán (2012) coincide que la existencia del individuo es corporal y por medio del cuerpo aprehende la realidad en la que vive, convirtiéndolo en el contenedor donde concurren las prácticas sociales. Puntualiza que es importante reflexionar que el cuerpo es una unidad biológica y social inseparable del ser humano, en la cual adquieren sentidos particulares las sensaciones, placeres, deseos y atributos físicos. Explica que el cuerpo siempre está en un proceso de enculturación, debido a que se va modelando junto con el contexto sociocultural en el que se encuentre inmerso, lo cual también influye a que sea el elemento más sometido a reglas y normas para su control para ir siendo aceptado gradualmente en el grupo social. Causando que “al cuerpo se le cuida, se le engalana y se le hermosea con diversos utensilios y accesorios, se le resaltan sus capacidades y habilidades, pero también se ocultan sus fragilidades” (Millán, 2012:5), transformándose en la personificación de la cultura y en el elemento indispensable para poder existir e intervenir en el mundo.

Por consiguiente el estudio histórico del cuerpo es de gran importancia, debido a que no existe un cuerpo único, en realidad estamos ante una variedad de resultados que se van construyendo con base en la cultura, sociedad y época en la que nos encontremos sumergidos y por lo tanto es una realidad histórica que permite analizar y comprender los vínculos y quebrantamientos socioculturales de la dimensión corporal a la que denomina como “una

unidad biológica-social-cultural-histórica” (Millán, 2012:5). Por último el cuerpo al ser el reflejo de las sociedades, permite identificar que cada una tiene su forma de concebirlo y de aplicar un control político sobre él, que está integrado de reglas, modelos y normas que establecen el límite entre lo permitido y lo prohibido; a partir de lo cual adquieren un aprendizaje cargado de significados sociales y culturales que organiza e interpreta la vida diaria de quienes integran las sociedades.

Otro punto de análisis lo proporciona Aguilar (2013) quien expone que en el estudio del cuerpo es importante en su conexión con las emociones y los espacios sociales al ser piezas que juegan un papel significativo en la interacción social. Coincide con los anteriores autores que la existencia de los seres humanos se reduce al cuerpo, por esta razón también debe abordarse desde su dimensión individual y social para lograr un fructífero análisis de su envoltorio de significados.

Destaca que actualmente las investigaciones socioculturales del cuerpo se han enfocado en tres vertientes, la primera de ellas es el control político que las instituciones ejercen sobre él, dicho en otros términos, los límites entre lo ilícito y lo legal. La segunda vertiente es la mercantil con respecto a la estética y la moda, promoviendo para y en el cuerpo ideales de cuidado y transformación de su apariencia, esto influenciado principalmente por los medios de comunicación que han generado una industria de la imagen corporal incrementando el consumismo de ciertos productos y prácticas para alcanzar determinados ideales. La última dimensión para el estudio del cuerpo se encuentra vinculado con el desarrollo de las nuevas tecnologías de la medicina, principalmente enfocado en los nuevos modos asistidos de reproducción, lo que ha orillado a cuestionar quién norma las prácticas corporales, el Estado, la iglesia o los individuos.

Se coincide con el autor en que el cuerpo se convierte en el lienzo en el que la cultura y sus individuos trazan sus límites, sus defectos, sus debilidades, sus valores, sus usos, sus movi­lidades y sus posturas, las cuales son reguladas por un orden socialmente determinado, por lo cual, “la variabilidad de la experiencia corporal está vinculada al lugar y a la posición que ocupa” (Aguilar & Soto, 2013:7) y resalta que es importante entender que el cuerpo no es fijo, sino elástico y estructurado de acuerdo con el espacio, las emociones, las representaciones y las creencias, y coincide que el cuerpo y el individuo no pueden separarse,

debido a que el individuo depende del cuerpo para existir y el cuerpo depende del individuo para adquirir valor y significado en el mundo.

El estudio del cuerpo no puede ni debe llevarse a cabo desde un sólo análisis metodológico, debido a que al ser una construcción social se encuentra ligado al entorno, las actividades, los sentimientos, las sensaciones y valores que integran cada cultura, por lo cual se necesita de todo un abanico de técnicas, que permitan abordar sus diferentes dimensiones y lograr una reflexión de cómo los individuos interpretan, actúan y transforman sus habilidades sociales que los guían a realizar o no ciertas acciones.

Grandes aportes al estudio del cuerpo fueron hechos por Mary Douglas (1988) quien afirma que el cuerpo social es el que condiciona la percepción que se tiene del cuerpo físico esto por medio de las categorías sociales establecidas. Entre estos dos cuerpos existe un constante intercambio de experiencias que vigoriza las categorías de sus características de uno como del otro, obteniendo como resultado que el cuerpo es el medio de expresión de las sociedades pero el cual está sometido a un gran número de limitaciones que reflejan la presión social en la que se encuentran inmersas.

La autora argumenta que las categorías culturales (la alimentación, el aseo, el ejercicio, el sueño, el dolor etc.) permiten percibir al cuerpo, y que deben estar en concordancia con las categorías por medio de las cuales se aprecia a la sociedad, debido a que éstas proceden de la idea del cuerpo que tiene cada cultura, ya que toda acción contiene un registro de aprendizaje.

Argumenta que el sistema social de cada cultura impone un control sobre él, esto es que coloca en escena una serie de limitaciones para el uso del cuerpo como un medio de expresión, además de que el uso del cuerpo debe estar en concordancia con el medio en el que se encuentre. Por ejemplo, el comportamiento, las actitudes que se usen deben estar en concordancia con la situación concreta en la que se encuentren los individuos. Es decir que “debe haber también una cierta concordancia entre las expresiones de control social y corporal, primero, porque cada forma simbólica viene a aumentar el significado de la otra haciendo más fácil la comunicación, y segundo porque, como dije anteriormente, las categorías de acuerdo con las cuales percibimos cada experiencia se derivan recíprocamente unas de otras y se refuerzan entre sí” (Douglas, 1988:92).

Al plantear al cuerpo como medio de expresión, señala que éste se encuentra limitado y controlado por el sistema social que se ejerce en él y que el control corporal conforma una manifestación del control social. Afirma que sería difícil establecer con éxito un control corporal sin que exista una clase de control parecido en la sociedad. Por lo tanto, la búsqueda de un vínculo grato entre la experiencia de lo físico y lo social intervendrá en la ideología. Es a partir de esto que sostiene que al cuerpo se le debe considerar siempre en una dimensión social, al ser la imagen de la sociedad. Por consiguiente el interés por la comprensión del cuerpo será dependiente de la preocupación de las entradas y salidas sociales, dicho de otra manera, si no se establecen y se procuran conservar los límites sociales, no se contará con un interés por conservar los límites corporales, por ello al tener un sistema energético de control social también se cuenta con un control corporal riguroso (Douglas, 1988).

El distanciamiento entre el cuerpo físico y el cuerpo social es correspondiente al grado de presión que ejerza la sociedad en sus conexiones de clasificación y resalta la importancia de que el cuerpo físico puede llegar a tener un significado universal pero únicamente como un sistema que responde al procedimiento social. En otras palabras, el cuerpo físico y el cuerpo social representan el yo y la sociedad, en ocasiones intensamente cercanos y en otras inmensamente lejanos, pero es precisamente la tensión presente entre ellos dos lo que permite que se analicen y descifren diversas series de significados (Douglas, 1988).

Un elemento de gran importancia y el cual ha sido mencionado por diversos autores es el de las técnicas corporales a las cuales Marcel Mauss define como “la forma en que los hombres, sociedad por sociedad, hacen uso de su cuerpo en una forma tradicional” (Mauss, 1979:337) es decir, que todas estas actitudes corporales se realizan con base en las costumbres propias que van variando conforme a la educación, la reglas de la moda y la urbanización de cada sociedad que integran las culturas, es en este sentido que también se deben analizar en su dimensión individual y colectiva.

Marcel Mauss expone que las diversas técnicas corporales se adquieren por el aprendizaje y la imitación, lo que permite evidenciar el elemento social, enfatizando que el individuo se caracteriza por la transmisión de sus técnicas, determinando que el cuerpo es el objeto y medio técnico de los individuos. A las técnicas corporales las clasifica principalmente en dos rubros: por sexo y por edad; pero proporciona también un tercer rubro, el del rendimiento.

Con relación a las técnicas corporales de sexo y edad señaló que son el resultado de dos clases de educación: la existencia de una sociedad de hombres y una sociedad de mujeres, pero no elimina la presencia de motivos biológicos y psicológicos. Con respecto a las técnicas corporales por edad, explicó que hay movimientos o posiciones que el individuo realiza en la niñez, pero conforme va creciendo las modifica o las pierde porque su grado de importancia cambia y la última clasificación son las técnicas corporales en vínculo con su rendimiento que refiere a las de adiestramiento.

Es relevante identificar que todas estas acciones son habituales en la vida e historia de las sociedades y afirma que “una de las razones por las que estos actos se superponen más fácilmente en el individuo, es precisamente porque se yuxtaponen en función de la autoridad social” (Mauss, 1979:355) y por lo tanto en cada una de las sociedades todos los individuos cuentan con el conocimiento necesario para saber actuar en diversas circunstancias y es precisamente en este punto donde reafirma la importancia que tiene la educación en que el cuerpo se ajuste para la implementación de estas técnicas.

Se ha mencionado que la cultura es un atributo de los individuos como miembros de grupos sociales, la cual le proporciona un sentido, valor y ubicación particular al cuerpo en ella, determinando toda una serie de prácticas en torno a él, por lo cual resulta indispensable entender a qué nos referimos con dicho término. Kottak citando a Tylor señala que “la cultura [...] es esa totalidad compleja que incluye el conocimiento, las creencias, el arte, la moral, las leyes, las costumbres y cualquier otras capacidades y hábitos adquiridos por el hombre como miembro de la sociedad” (Tylor, 1871/1958 en Kottak, 2011:29).

De igual forma es importante señalar que la cultura también engloba las necesidades biológicas naturales de los individuos, pero la particularidad recae en la forma en que son expresadas. Es en este punto donde resulta indispensable citar a Marvin Harris, quien señala que la cultura es “el conjunto aprendido de tradiciones y estilos de vida, socialmente adquiridos, de los miembros de una sociedad, incluyendo sus modos pautados y repetitivos de pensar, sentir y actuar (es decir su conducta)” (Harris; 1998:19) que se va transmitiendo de generación en generación, experimentando transformaciones al paso del tiempo en conexión con los fenómenos sociales. Entonces, a partir de estas dos definiciones podemos determinar que la pieza clave en la cultura está en ser miembros de la sociedad.

Es precisamente en este punto donde nuevamente Kottak (2011) apunta que el estudio de la cultura también engloba la vestimenta, el juego, los deportes, los valores, ideas, instituciones, símbolos, normas, juicios, la alimentación, etc., al ser manifestaciones de la misma y afirma al igual que Marvin Harris (1998), que únicamente se origina, se aprende y se reproduce en sociedad y que al ser sistemas integrados cuando una parte de ella se modifica en consecuencias otras también experimentan transformaciones, lo que permite capacitar a los individuos para compartir ciertos rasgos, de tal forma que cada cultura cuenta con ciertos valores centrales o fundamentales que las integran y distinguen a unas de otras.

Una de las características importantes de la cultura es que es simbólica, esto es que se encuentra conformada por todo un tejido de significados que los individuos han creado y en el cual se encuentran enganchados y a partir de esto se ha determinado que la cultura se originó cuando el ser humano adquirió la capacidad de usar símbolos, es decir de establecer significados.

Es en este punto donde resulta importante la definición de Clifford Geertz quien menciona que “La cultura consiste en estructuras de significación socialmente establecidas en virtud de las cuales la gente hace cosas” (Geertz, 2003:20). Y también señala que “la cultura denota un esquema históricamente transmitido de significados, representadas en símbolos, en un sistema de concepciones heredadas y expresadas en formas simbólicas por medio de los cuales los hombres comunican, perpetúan y desarrollan su conocimiento y sus actitudes frente a la vida” (Geertz,2003;88), por lo tanto los individuos poseemos la habilidad de usar símbolos y adherirles significados para aprender, comunicar, almacenar, procesar y usar información en la creación y mantenimiento de nuestra cultura.

Es a partir de esto que en la investigación resultó indispensable abordar la dimensión de la cultura corporal para el estudio del fiscoconstructivismo, al ser una práctica que se aprende, se vive, se adopta y se reproduce en sociedad. Ante esto Linzmayer (2011) explica que el término de cultura corporal tiende a ser confundido con la palabra Físico-culturismo, cuando esta palabra hace referencia a la práctica deportiva que se encarga de moldear el cuerpo con el ejercicio de las pesas.

El autor define a la cultura corporal como “toda manifestación humana que expresa a través del cuerpo ideas, sentimientos y representaciones que identifiquen a una persona con un

determinado grupo social” (Linzmayr, 2011:1) y es a partir de esto que señala que cada individuo tiene una cultura corporal vinculada con el entorno social en el que vive y que por esta razón existe toda una variedad de culturas corporales. Dicho de otro modo, ninguna es mejor que otra, son diferentes ya que cada una cuenta con sus propios caracteres simbólicos. Es importante destacar que no es estática, va transformándose al mismo tiempo que el grupo social en el que se encuentra, por lo cual elementos que antes no eran valorados pueden llegar a ser considerados como representativos más adelante.

El estudio y análisis de la cultura corporal permite comprender la imagen que adquiere el cuerpo dentro de los grupos de individuos que conforman la sociedad, así como la valoración, significados y atributos que se encarnan en sus diversos integrantes a tal grado que llega a convertirse en su elemento distintivo. Por lo tanto, la cultura corporal es creada y reforzada por distintos agentes sociales (medios audiovisuales, el deporte, la religión, la moda, la estética, el arte, etc.) junto con el acervo de valores, creencias, normas y pautas de conducta que definen las apreciaciones y prácticas corporales en un determinado contexto social y determina sus características particulares con el objetivo de transmitir formas de relacionarse socialmente, ideas y manifestaciones propias (Palomares, 2013).

Es en este punto donde resulta indispensable hacer mención de Barbero Gonzales (2009), quien menciona que el cuerpo ocupa un lugar central en la vida de los individuos, se ha convertido en un intermediario de la cultura y en el núcleo del control social por medio del cual se condiciona el establecimiento de las relaciones sociales y la pertenencia o rechazo del individuo a grupos sociales. Concuera con Linzmayer (2011) en que la cultura corporal está establecida por varios agentes sociales y determina que las culturas corporales son construcciones sociales establecidas por el conjunto de valores, creencias, normas, usos, modelos de conducta y saberes que definen las valoraciones y prácticas corporales en un contexto en concreto.

El valor y significado que adquiere el cuerpo se encuentra socialmente edificado por cada cultura y cada una determina sus propias técnicas corporales, las cuales también se aprenden socialmente. Es indispensable comprender que la vida social y cultural de los individuos establece las prácticas y representaciones diversas del cuerpo, convirtiéndolo en la

encarnación del sujeto, en el elemento de su experiencia humana y que es precisamente por medio de él que aprenden su realidad.

Es indispensable señalar que la apariencia del cuerpo es un producto social, al tal grado de convertirlo en el elemento que influye en el establecimiento de relaciones iguales o desiguales con el mundo social que rodea a los individuos, originando la existencia de procedimientos para la modificación corporal.

Es a partir de lo expuesto por algunos autores que se identifica una tipología del cuerpo, al cual se le clasifica entre el cuerpo real y el cuerpo idealizado, determinando que el primero experimentará constantes procesos de moldeamiento y transformación por medio de diversas prácticas para alcanzar el cuerpo idealizado, por lo cual, se concluye que el cuerpo idealizado influye en la imagen y valoración que los individuos tienen de sí mismo e interfieren en la relación del actor social con su cuerpo y con los otros. Por consiguiente, los esquemas de percepción de cada cultura le proporcionan al cuerpo una manera de estar y presentarse ante los otros y el mundo.

Finalmente es importante destacar que el cuerpo es el espacio de percepción donde reproducen y convergen una serie de prácticas sociales orientadas por acuerdos, modelos y reglamentaciones, por lo tanto, el análisis sociocultural permite describir la experiencia práctica del cuerpo en las relaciones sociales, así como la capacidad de conexión con su entorno por medio percepciones, movimientos, gestos y sensaciones socialmente establecidos. Se convierte en el elemento en el que los individuos adquieren y logran su sentido de existencia y pertenencia, pero esto únicamente es posible cuando lo construimos culturalmente, es decir, que el cuerpo adquiere sentido exclusivamente por medio de la construcción simbólica y la mirada cultural que los miembros de las diversas sociedades le asignamos.

Identidad

El estudio de la identidad cuenta con un gran interés en la antropología, la sociología y otras ciencias sociales, al ser un elemento importante en la estructura de los espacios sociales y en la interacción entre los individuos, quienes constantemente se reconfiguran por medio de la socialización. Gilberto Giménez menciona que “la identidad constituye la dimensión

subjetiva de los actores sociales que en cuanto tales están situados entre el determinismo y la libertad. Es decir, se predica siempre como un atributo subjetivo de actores sociales relativamente autónomos, comprometidos en procesos de interacción o de comunicación” (Giménez, 1996:13).

Con el término “actores sociales” se hace referencia a los individuos que integramos las diversas culturas. Giménez concibe a la identidad como el resultado de la imagen que los individuos tienen de sí mismos, sin embargo, un punto de gran importancia que resalta, es que no todos los rasgos culturales que los investigadores identifican son determinantes para la definición de su identidad, sino únicamente aquellos que tengan una jerarquía, que sean socialmente selectos y reglamentados son los que permitirán establecer sus límites en su procedimiento de interacción con otros actores sociales.

Es importante mencionar que la identidad surge y se sustenta conforme se coloca cara a cara con otras identidades durante el proceso de interacción social, es en este punto donde se hace referencia en que la identidad es el resultado de un proceso social y que los individuos se auto reconocen exclusivamente reconociéndose o distinguiéndose en el otro, dicho de otra forma cuenta con un carácter intersubjetivo y relacional; por ello su análisis puede también realizarse por medio de las representaciones sociales, conexión que se mencionará páginas más adelante.

Giménez realiza una importante clasificación de la identidad, haciendo referencia a una identidad individual y una identidad colectiva. Menciona que “la identidad colectiva no planea sobre los individuos, sino que resulta del modo en que los individuos se relacionan entre si dentro de un grupo o de un colectivo social” (Giménez, 1996:20). Definición con la cual afirma que la identidad colectiva es una especie de situación de emergencia de las identidades individuales, las cuales son la unidad del individuo que se sustentan con la pertenencia a un grupo o a un sistema de relaciones. Con respecto a la identidad individual explica que “tiene un carácter plural o, mejor, pluridimensional. En efecto la identidad del ego resulta de su inscripción en una multiplicidad de círculos de pertenencia concéntrico” (Giménez, 1996: 21). En otros términos, un individuo no pertenece sólo a un único círculo, por ejemplo además de ser hijos de nuestros padres, somos miembros de una facultad,

alumnos de una universidad, profesantes de una religión, simpatizantes de un partido político o practicantes de algún deporte, etc. y todas éstas son dimensiones de nuestra identidad.

En conclusión, es indispensable señalar que la identidad permanece a través del tiempo, pero esto no impide que tenga algunas variaciones en conexión a los diversos procesos sociales que experimentan los actores sociales, pero es precisamente su permanencia lo que permite poder establecer un vínculo con el pasado, presente y futuro para la construcción de una memoria individual o colectiva con lo cual se reafirma que siempre será el resultado de la interacción cotidiana de los actores sociales (individuos) y su legitimización se define objetivamente, es decir de acuerdo a su ubicación en un mundo determinado y únicamente puede llegar a asumirse subjetivamente sólo junto con ese mundo (Giménez, 1996).

Es en este mismo sendero teórico que Juan Manuel Silva Camarena (1996) señala que la identidad hace referencia a lo que somos y que es un término que permite señalar las distinciones de por qué somos de una manera y no de otra. Explica que la realidad se encuentra conformada por lo diferente y que por esta razón no se puede hacer referencia a una sola forma de ser, sino a formas de ser, las cuales son elementos de lo real y diferente. “El ser es un asunto compartido. Pero las cosas que comparten una misma forma de ser no quedan confundidas unas con otras.... En la realidad no hay confusión, pero hay diferencia. Lo real es el conjunto de las cosas que son. Pero ser, es ser diferente... La realidad es diferencia. Pero en las diferencias... están también las formas comunes de ser” (Silva, 1996:75).

Silva (1996) destaca la importancia de la identidad para cuidar las distintas formas de ser de las personas y así evitar la confusión de que se consideren como algo que no son. Si esto ocurre, ocasiona desagrado y expresiones de protesta porque a los individuos se les elimina lo que realmente son y es precisamente en este mecanismo de cuidar lo que se es, donde la identidad tiene una posición trascendental.

Un punto muy importante en el que coincido con Silva es en el hecho de que todos los individuos somos iguales por ser seres humanos pero al mismo tiempo somos distintos, debido a que cada cultura, sociedad y grupo social al que pertenecemos proporciona elementos particulares que integran nuestra identidad, en otras palabras nuestra forma de ser.

Y es precisamente el analizar esta forma de ser lo que permite adquirir y alcanzar una mejor reflexión de lo diverso que somos los individuos y Silva lo expresa de la siguiente manera: “Yo sé que él no confunde lo que yo soy, él lo sabe bien. Sabe que yo, como él, soy distinto. Ser hombre es ser distinto... pero me molesta mucho que él actué como si no tomara en cuenta el hecho de que yo por ser igual que todos (es decir un ser humano) tengo una forma peculiar de ser” (Silva, 1996:77).

Es precisamente dentro de este análisis de la importancia que tiene la identidad que Josepa Cucó i Giner (1996) menciona que los antropólogos y las antropólogas tienen la importante labor de señalar el conjunto de relaciones, símbolos y valores que determinan que ciertos rasgos integren la identidad de los individuos. Uno de los puntos que aborda es sobre la construcción de las identidades y el papel que tienen en este proceso el conjunto de asociaciones existentes en cada sociedad.

Expone que las asociaciones voluntarias organizan y planifican actividades que conforman sus características y no existe un modelo único de asociaciones, ya que se cuentan con un gran abanico de posibilidades, esto debido a que las sociedades cada vez son más complejas, lo cual contribuye a incrementar su diversidad y por ende la cantidad de agrupaciones voluntarias a tal grado que actualmente es posible afirmar que todos los aspectos de la vida de los actores sociales se encuentran vinculados con la inclinación asociativa, abarcando desde los ámbitos políticos, religiosos o económicos hasta las actividades de tiempo libre como el deporte y la música (Cucó, 1996).

Todas las asociaciones cuentan con un carácter histórico, esto debido a que surgen en un contexto socioeconómico específico y se dividen en asociaciones tradicionales y modernas. Ambos rubros cuentan con atributos que les proporciona un carácter particular, lo que resalta un fuerte sentimiento de pertenencia, pero al mismo tiempo que agrupa, también separa a aquellos individuos que no son miembros de ellas.

Cucó (1996) determina que la capacidad de convocatoria identitaria de las asociaciones permite diferenciar dos clases, las de agrupaciones voluntarias de identidad contenida y las de identidad expansiva. Con respecto a la primera clasificación menciona que carecen de interés de dispersión, es decir que no sale más allá de los límites de la asociación y en cambio la segunda clasificación al tener un sentido de identidad resistente va más allá de las

demarcaciones de su organización en concreto. Y es importante mencionar que las asociaciones como agrupaciones de la sociedad civil favorecen a colocar los cimientos para la construcción de las identidades al mostrar, crear, orientar y difundir los deseos, sentimientos, aspiraciones, valores e ideas de los individuos que las integran.

Por último, y no de menos importancia, es indispensable resaltar que Cucó (1996) señala que la identidad es un eje privilegiado y que las asociaciones son contenedoras de un importante potencial que engendra la identidad al tener dispositivos de integración y ejes sobresalientes de comunicación, lo que permite que se edifiquen redes de relaciones y que en el sentido de identidad prevalece en su continuidad en el tiempo, en otras palabras implica una memoria colectiva y capacidades de interpretación y de reconocimiento de sucesos con los cuales sus integrantes se identifican a lo largo de su historia.

Un punto que retoma León Olive (1994) para el análisis de la identidad es afirmar que las personas son construcciones sociales. En otros términos, que se constituyen por sus relaciones con otras personas en contextos de interacción y de comunicación y que en la edificación de una identidad colectiva es fundamental la manera en que se les clasifica y forma en la sociedad en que se encuentren inmersos.

Al igual que Silva (1996) coincide en el hecho de todos por naturaleza somos seres humanos (*homo sapiens*) pero que es bajo los marcos conceptuales y el contexto social que adquirimos el carácter de ser personas; con marcos conceptuales se refiere a la manera en que cada cultura interpreta, comprende, se comunica y actúa en el mundo:

Lo que es una persona depende de la interpretación que de sus rasgos característicos hagan los otros miembros de la sociedad. Lo que es una persona es cuestión de interpretación, y no simplemente algo que se descubra. Así pues, no hay tal cosa como una “referencia esencial a los seres humanos tal y como son”, como si este “tal y como son” pudiera interpretarse como “independientemente del contexto social y los marcos conceptuales de acuerdo con los cuales los seres humanos se ven a sí mismos como personas, y son vistos por otros como personas (Olive, 1994:65).

Enfatiza que los marcos conceptuales son construcciones sociales al ser el resultado de las acciones e interacciones de los individuos que integran los diversos grupos sociales y son indispensables en el entendimiento del cambio social. Determina que la identidad de las personas se encuentra condicionada por lo que creen, entienden e interpretan del mundo, así

como del tipo de valores y evaluaciones culturales que hacen y les hacen. Considera que todos estos elementos son indispensables para entender la forma en que se conserva y transforma la identidad personal y para un mejor estudio de la identidad colectiva.

Al igual que Giménez (1996) uno de los puntos de análisis de Olive es la conexión entre la identidad individual y la identidad colectiva, al argumentar que las propiedades de una persona que son importantes en su identificación involucran las propiedades relacionales de ser integrante de un determinado grupo social. De tal forma que la identidad de una persona está influenciada por el marco conceptual con el que el propio individuo se identifica y por el marco conceptual con el que los otros lo identifican. (Olivé, 1994) es decir que:

(...) las personas son construidas dentro de un contexto social y son identificadas de acuerdo con criterios relativos a los marcos conceptuales relevantes del contexto... la identificación de estos elementos... es necesaria para la identificación de la entidad colectiva con la cual se identifica la persona. Y a su vez, esta entidad colectiva es constituida por las acciones, creencias, necesidades, deseos, etc. de las personas que esa misma entidad colectiva contribuye a constituir (Olivé, 1994:74).

Un elemento significativo en la construcción de las identidades son los cambios sociales que pueden transformar o no los marcos conceptuales de cada sociedad que se encargan de formar y clasificar a las personas. Por lo tanto, el modo en que una sociedad forma a las personas y los tipos de personas que conforman la sociedad, son indispensables para la identidad colectiva y a partir de esto se determina que un grupo social cuenta con una identidad colectiva que fija los tipos de entidades individuales.

Es en este punto donde Luis Villoro (1994) hace mención que la identidad tiene un sentido colectivo e individual. Primeramente puntualiza que la búsqueda de la identidad es muy importante para todos los individuos y define a la identidad “como lo que singulariza a un pueblo frente a los demás” (Villoro, 1994: 87). Sin embargo, es importante entender que cuenta con dos sentidos como anteriormente se ha mencionado. El primero de ellos es el indicar que elementos distinguen de los demás y en segundo lugar confirmar que estos elementos que distinguen sean los mismos en diversas etapas del tiempo; de modo que estos dos sentidos se encuentran vinculados, debido a que sólo se puede distinguir algo de los otros cuando se mantiene en el tiempo y esto únicamente obtiene sentido cuando se le diferencia frente a los demás.

La identidad no sólo implica aquello con los que nos diferenciamos, también engloba con lo que nos sentimos identificados. Dicho de otra forma, aquello que nutre la representación de nosotros mismos. Es en este punto donde podemos considerar a la identidad en su sentido individual como una representación inseparable de nosotros mismos, la cual se establece en conexión y coherencia con el entorno en que nos encontremos y la identidad colectiva se da cuando somos reconocidos o nos reconocemos como integrantes de un grupo social al poseer ciertas características o elementos que son compartidos y valorizados por la mayoría de los miembros (Villoro, 1998).

Es en este panorama que es sustancial hacer hincapié en que los individuos nos encontramos sumergidos en una realidad social la cual está compuesta por la cultura y que la identidad en su sentido colectivo se da con la conservación de una representación o imagen que permita reconocer a los individuos como parte de un grupo pero que al mismo tiempo los diferencia de otros grupos, por lo anterior coincidió con Villoro en que la identidad tiene dos funciones: el reconocimiento como parte de y la distinción de las personas con respecto a un grupo, a una sociedad o a una cultura, resaltando la gran gama de diversidad que encontramos en la humanidad y es importante entender que no poseemos una sola identidad, sino que estamos cargados de varias.

Es en este sentido donde Berger y Luckmann (1968) argumentan que la identidad es una pieza fundamental de la realidad subjetiva la cual tiene una relación dialéctica con las sociedades, permitiendo reafirmar el fundamento de que la identidad se forma por medio de los procesos sociales y la cual no tiene un estado único, es decir, que tiene una constante modificación determinada de acuerdo a la estructura social.

La construcción de la identidad únicamente es posible por medio de la socialización a la cual definen como “la inducción amplia y coherente de un individuo en el mundo objetivo de una sociedad o en un sector de él” (Berger y Luckmann, 1968:164) y este proceso se encuentra dividido en dos, en una socialización primaria y una socialización secundaria, ambas son elementos fundamentales en el origen, construcción y modificación de la identidad de los individuos.

La socialización primaria es la primera que experimentamos durante la etapa de la niñez, por lo tanto es la que nos proporciona las primeras bases de nuestra identidad al introducirnos como miembros de una sociedad. Por socialización secundaria se entiende a todos aquellos procesos que acontecen después de que ya somos seres socializados, permitiéndonos establecernos en nuevos sectores del mundo, lo cual influye en ir atribuyéndole nuevos elementos o intereses que a lo largo de nuestra vida irán formando parte de nuestra identidad. Es precisamente a raíz de la sociabilidad secundaria que se habla de que la identidad no permanece estática, está en constantes transformaciones vinculadas con los cambios sociales que vive y experimentan los individuos y sociedades. Además es importante señalar que la identidad se estructura a partir del espacio social de interacción entre los individuos, y sus elementos que la conforman se convierten en aquellos puntos de inclusión y distinción con los otros grupos sociales, por esta razón su legitimización siempre será definida de acuerdo a su ubicación en un determinado mundo social y sólo puede asumirse en ese mundo, por ello adquirir una identidad implica asignarnos un lugar peculiar en el mundo.

En el estudio de la identidad para la investigación fue indispensable hacer mención del papel que tiene la imagen corporal, ya que es por medio de ella que es posible identificar a primera vista ciertas particularidades de cada cultura. Es bajo este panorama que Carlos Aguado (2011) explica que las estructuras simbólicas insertadas en el cuerpo y las conceptualizaciones vinculadas a las estructuras son piezas conectadas con los procesos identitarios, y que por lo tanto la imagen corporal representa al grupo social en el que este inmerso al poseer y expresar entidades socio-culturales específicas. Aunque el autor no lo plantea, podemos señalar que estos elementos son parte de una socialización secundaria que permite a los atletas asumir nuevos rasgos identitarios.

La identidad se va conformando con los procesos ideológicos que se establecen a lo largo de la historia de cada cultura y de la historia de vida de cada persona, por lo cual es necesario dejar en claro que el cuerpo es la pieza clave en la producción de significados en un determinado tiempo y espacio, entonces a partir de esto podemos determinar que la identidad es el resultado de un proceso cultural y una de sus principales formas de expresión es la imagen corporal.

Aguado afirma que “la imagen corporal desde la perspectiva ideológica, es la institución de la identidad. Es a la vez medio y fin de la cultura, sujeto y objeto privilegiado en el proceso recíproco a través del cual los individuos se incorporan a la cultura y la cultura pasa a formar parte integrante del sujeto” (Aguado, 2011: 32). Dicho de otra manera, el vincular el estudio de la identidad con la imagen corporal permite señalar los ejes simbólicos del cuerpo siempre durante el constante proceso de reconocimiento.

Es bajo esta vertiente que la identidad es definida como “un proceso de identificaciones históricamente apropiadas que le confieren sentido a un grupo social y le dan estructura significativa para asumirse como unidad” (Aguado, 2011:44) y se determina que la identidad se da en los procesos sociales para el reconocimiento y posee dos vertientes. El primero de ellos es la identificación del individuo con el otro y a partir del otro, la segunda vertiente es la identificación que se le asigna al individuo como parte de un grupo, sociedad o cultura. Es a partir de esto que la imagen corporal es determinada como el conjunto de pruebas alusivas al cuerpo en su sentido de estructura cultural, que permite los procesos de identidad, los cuales son: la reproducción, la diferenciación y la semejanza.

La imagen corporal se va configurando o se va construyendo por medio de diversos procesos rituales que establecen significados y evidencias en el cuerpo a través de la experiencia, por lo tanto en el establecimiento de la identidad a través de la imagen corporal también se involucran las sensaciones, percepciones y las emociones. Y es a partir de todos estos postulados que se determina que “la imagen corporal es en definitiva, la estructura simbólica en la que la cultura recrea los mensajes centrales para que el sujeto pertenezca a determinada cultura. En este enfoque entendemos el cuerpo como el primer tiempo-espacio, ya que dicha red se construye a partir de la significación del propio cuerpo” (Aguado, 2011:49).

Es ante estas explicaciones entonces que estaríamos hablando de una encarnación de la identidad, la cual nos permite percibir determinados elementos del bagaje simbólico en el cual estamos inmersos y el cual se construye y se reproduce de acuerdo a los parámetros establecidos por cada cultura.

Es en este mismo punto de la imagen corporal como expresión de la identidad que Alejandro Rodríguez (2013) señala que es pieza fundamental que influye y rige la vida de los individuos para su encarnación, originando que se inclinen por realizar diversas prácticas para lograr

anclar en el cuerpo aquellos elementos o características con los que se sienten identificados y que les permiten reconocerse o ser reconocidos como parte de un grupo y por lo tanto, la imagen corporal es una manifestación de la identidad que no permanece estática, se va estableciendo en concordancia con el contexto sociocultural en el que estemos inmersos, permitiendo evidenciar un yo diferenciado.

Otra importante aportación de la imagen corporal lo señala Blanca García Ferres (2013) al explicar que en ella influyen las percepciones y emociones socialmente construidas y constituidas, debido a que primeramente la percibimos como una impresión sensorial, lo cual adquiere significado de acuerdo con la cultura en la que nos encontremos.

Por ende, es una representación mentalmente del cuerpo la cual se construye con base en el contenido simbólico que cada cultura determina, influyendo en la interacción y andar de los individuos con su entorno. Coincide con Aguado (2011) y Rodríguez (2013) al hacer referencia que la imagen corporal como expresión de la identidad no permanece estática, se encuentra en un constante proceso de construcción por procesos culturales para anclar en el cuerpo las características particulares que se valoraran en un tiempo y espacio definido, determinando también el interés por realizar ciertas prácticas o actividades para encarnar en el cuerpo la mayoría de los elementos valorizados en la imagen corporal.

La elaboración y encarnación de la imagen corporal como manifestación de la identidad se va estableciendo conforme a las experiencias adquiridas por medio de las acciones y actitudes con los otros. Y se vincula con la historia de los individuos y los grupos sociales, de tal forma que se establece que se va estructurando a partir de las relaciones de significados en la historia cultural y afectiva de cada individuo, resaltando sus particularidades con las cuales se siente reconocido tanto en un nivel individual como colectivo (Ferres, 2013).

Los individuos, al interactuar fuera de la cultura donde se han desenvuelto toda su vida, perciben ciertos elementos distintivos de su identidad. Es decir, lo anterior ocurre en la confrontación con otras identidades. Es precisamente ante estos rubros que es importante señalar que a lo largo de la vida experimentan procesos que los hacen formar parte de una cultura y que al mismo tiempo los distingue de otras. La identidad se construye por medio del reconocimiento y distinción que se establece con la interacción y comunicación social de los individuos con miembros de su grupo y con los otros.

La imagen corporal y su anclaje en el cuerpo es en definitiva una expresión de la identidad, que al mismo tiempo permite percibir el trabajo y control que los grupos sociales tienen sobre él, al ser el medio por el cual los individuos establecen una diferenciación y una pertenencia al incorporar en el cuerpo ciertas características propias de los individuos pertenecientes a una cultura o sociedad en particular.

Representación social

Otra de las vertientes de análisis en la investigación fueron las representaciones sociales que los individuos realizan como integrantes de un grupo, sociedad o cultura y también de acuerdo con el contexto en el que se estén desarrollando. Es a partir de esto, que es importante visualizar que se encuentran ligadas con la organización de las personas, así como de la idea que tienen de ellos mismos, de los grupos a los que pertenecen y de imagen que tienen de los otros y sus grupos sociales.

Es en este mismo panorama que Gilberto Giménez (1996) determina que las representaciones sociales son sistemas de imágenes y nociones que permiten la creación y construcción de la realidad y que al mismo tiempo establece las actitudes y comportamientos de los individuos sociales, por consiguiente se habla de escenarios de interpretación y acción de lo real, y también implica que “Las representaciones sociales pueden alcanzar en los individuos diversos grados de elaboración, que pueden ir de una simple imagen mental [hasta] todo un sistema de relaciones figurativas y/o conceptuales” (Giménez, 1996:14).

Por último menciona que las representaciones sociales tienen tres núcleos principales y son la experiencia, las gamas culturales y la ideología, y que por lo tanto se encargan de equiparse con los complejos discursivos de cada sociedad. Permitiendo que los individuos se comporten de diversas maneras en su vida diaria de acuerdo con el escenario social en el que se encuentren con el objetivo de lograr una apariencia convincente para alcanzar la credibilidad y la aceptación social convirtiendo a los individuos en los encargados de representar al mundo social.

Con esta perspectiva teórica, David Le Breton (1990) menciona que las representaciones sociales son las encargadas de asignarle al cuerpo un puesto o lugar específico en el simbolismo de las sociedades y culturas en conexión con sus sistemas de valores. Evidencia que en algún momento de la historia las representaciones sociales hacían alusión a un cuerpo

atomizado y posteriormente a presentarlo como un cuerpo máquina en el escenario social. Uno de sus puntos de análisis son las representaciones que las sociedades occidentales realizan del cuerpo actualmente, exponiendo que en las reflexiones de dichas representaciones son indispensables los saberes del cuerpo, los cuales se cimentan en las tradiciones (brujería, los yerbateros, etc.) y posteriormente van siendo sustituidas por el conocimiento de los especialistas (biomédico) quienes determinan lo correcto e incorrecto a través de reglas que intentan otorgar una validez separada de la cultura y de la historia.

Es a partir de lo antes mencionado que podemos señalar que las representaciones sociales son manifestaciones de una condición social y de un panorama específico del mundo, facilitando que al cuerpo se le otorgue una percepción y un carácter diferente entre sociedades. Destacando que las representaciones sociales son de gran importancia y varían de acuerdo al tiempo y el espacio en el que estén los individuos, por lo tanto “El hombre... proyecta sobre su cuerpo un saber compuesto... un saber hecho de zonas sombrías, de imprecisiones, de confusiones, de conocimientos más o menos abstractos a los que les otorga un cierto relieve”, lo cual ha originado que “en las sociedades occidentales asistimos a una multiplicación de las representaciones del cuerpo, más o menos organizadas y rivales entre sí” (Le Breton, 1990:88) por ello cada representación social forma parte de una capa social y cultural.

Por otra parte, Denise Jodelet (1986) explica que las representaciones sociales son elaboradas por los grupos sociales, permitiendo establecer los propósitos y medios particulares para que los individuos las realicen, y se expresan de diversas maneras y que por lo tanto, son una manera de concebir y entender las realidades cotidianas que integran modos de conocimiento práctico que guían la comunicación, interacción y comprensión del entorno social.

Determina que las representaciones sociales se delimitan por su contenido, el cual está vinculado con acontecimientos y al mismo tiempo es la exhibición social de un individuo en conexión con los otros, por esta razón son dependientes del puesto que ocupan los individuos en las sociedades y culturas (Jodelet, 1986).

Las representaciones sociales tienen dos dimensiones, la del contexto, es decir que el individuo a lo largo de su vida experimentará diversas situaciones de interacción social y la segunda dimensión es la de la pertenencia, que hace referencia en que al ser seres sociales en

la construcción de las representaciones sociales influyen valores, ideas y modelos procedentes del grupo en el que estamos inmersos, por lo tanto, estas dos dimensiones permite considerar a las representaciones sociales como expresiones de la sociedad.

Por último Jodelet (2000) destaca que los cambios culturales influyen en el pensamiento y la conducta de las experiencias de los actores sociales, por intercesión de las representaciones y es en este punto donde realiza un hincapié con respecto al cuerpo, mencionando que la difusión de las nuevas técnicas corporales y ante el apareamiento de nuevos modelos de pensamiento han causado transformaciones profundas en relación del cuerpo y sus representaciones.

A partir de lo antes mencionado es posible visualizar que las funciones principales de las representaciones sociales son: la integración, la interpretación de la realidad y la orientación de las conductas y relaciones sociales, lo que nos permitirá explicar los vínculos de los individuos con sus sociedades y culturas particulares. En conclusión es importante puntualizar que las representaciones sociales favorecen la expresión de las relaciones y al mismo tiempo juegan un papel importante en su construcción unido con la comprensión e interpretación de uno mismo y de los otros.

Un autor fundamental para el análisis de las representaciones sociales es Erving Goffman (1997) quien menciona que el actor social cuando se encuentra ante los otros, son ellos quienes intentan por lo general obtener información de aquél o utilizan la que ya conocen. Es precisamente la información sobre los actores sociales lo que viabiliza definir las situaciones para controlar lo que los otros esperan de él y lo que él espera de los otros.

Es sustancial destacar que en las interacciones que día a día establecen los individuos se tiene como objetivo que por medio de sus representaciones puedan producir una impresión que les interesa hacer llegar a los otros, por lo tanto, son precisamente nuestros actos los que van a intervenir en la definición de dichas condiciones que los otros pudieran tener. Es decir que de acuerdo al nivel en que los demás actúen como si el actor social hubiese transmitido una presentación específica, permitirá que este pueda adquirir una actitud que proyectara eficazmente una particular definición de las situaciones y que al mismo tiempo promoverá la comprensión de la misma (Goffman 1997).

Cuando el actor social proyecta una determinada presentación ante los otros, se debe tener también presente que los otros, independientemente de los roles que tengan van a reflejar eficientemente un esclarecimiento de la situación como una contestación hacia el actor social y hacia las acciones que este pudiese realizar y es precisamente bajo esta argumentación que de una manera idealizada se espera que la definición de las situaciones que se proyectan por los diferentes participantes sea armoniosa, a tal grado de no originar algún nivel de contradicción, sin embargo, la realidad es que en la mayoría de las ocasiones los diferentes participantes en diversos grados reprimen sus sinceros sentimientos para poder presentar una imagen y situación que sea aceptable para los demás.

Es a partir de lo antes mencionado que Goffman menciona que “tenemos entonces una especie de *modus vivendi* interaccional, en conjunto los participantes contribuyen a una sola definición total de la situación, que implica no tanto un acuerdo real, respecto de lo que existe sino más bien un acuerdo real sobre los cuáles serán las demandas temporariamente aceptadas” (Goffman, 1997:21).

En el momento en que el individuo desempeña un papel, les solicita a sus observadores que tomen en serio la imagen que presenta ante ellos y es a partir de esto que analiza la manera en que el individuo se presenta y presenta sus acciones ante los otros, en diversas situaciones y también la forma en que guía y controla la impresión que los otros se construyen de él y qué clase de actividades puede y no realizar. Por lo tanto entonces se está hablando que “El individuo ofrece su actuación y presenta su función para el beneficio de otra gente” (Goffman, 1997:29).

Las representaciones sociales están conformadas por dos elementos, el primero de ellos es la actuación que es la actividad que se realiza, el cual está indicado por la presencia del actor social ante los otros y que tiene un nivel de influencia en ellos. El segundo elemento es la fachada que es la parte de la actuación del individuo que funciona de manera general y determinada con respecto a los observadores del actuante.

Además de estos dos elementos, para que las representaciones se puedan llevar a cabo es indispensable el medio, esto es el espacio o lugar donde se realizan las acciones y que sólo estando en él se pueden llevar a cabo dichas acciones y finalizan cuando se retiran de él. Pero es importante destacar que existen algunas excepciones donde el medio se traslada con los

actuantes, por lo tanto se está hablando de una fachada personal, término que hace referencia a los elementos del medio que se encuentran íntimamente identificados con el actor social y que lo siguen a donde vayan.

Otro aspecto de vital importancia es la existencia de una tendencia del actuante en ofrecer a sus observadores una impresión idealizada, en la cual intentará incorporar y destacar los valores oficiales de la sociedad en la que se encuentra y es a partir de esto que se considera que está llevando a cabo una restauración y reafirmación de los valores morales del grupo ante el cual se encuentre (Goffman, 1997).

En estas idealizaciones también puede presentarse la situación en la cual el actor social que representa los valores ideales puede llegar a colocarse en una posición inferior a la que él aceptaría, por ello se determina que si el actuante quiere tener éxito debe proporcionar el tipo de escenario que manifieste esos estereotipos ante los otros y cuando exprese esos ideales, durante su actuación debe abstenerse de aquellos que no son compatibles.

La impresión de la realidad creada por una actuación es muy frágil y puede llegar a ser arruinada por incidentes como: el sí mismo demasiado humano o por el sí mismo demasiado socializado, por lo cual se determina que “mediante la disciplina social se puede mantener con firmeza una máscara de modales” (Goffman, 1997:68). Podemos destacar también que las fachadas también llegan a convertirse en una representación colectiva, cuando se establecen en función de las expectativas estereotipadas, por esta razón cuando un individuo acoge un rol social establecido implica al mismo tiempo que descubre que ya se le ha asignado una fachada particular.

Es indispensable enfatizar que el desempeñar roles en la vida real permite guiar las propias producciones para mantener una familiaridad con la rutina de aquellos a quienes nos dirigimos y el manejo correcto de una rutina se debe a una socialización anticipada. Entonces cuando el individuo adquiere una nueva posición en la sociedad y obtiene un nuevo papel por realizar, únicamente se le proporcionan algunas sugerencias, direcciones e indicaciones escénicas y el ser un tipo dado de persona no significa sólo poseer los atributos requeridos, también engloba el mantener normas de conducta y apariencia que se le atribuye al grupo social al que pertenece, es en este punto donde se establece que: “Un status es una pauta de

conducta apropiada, coherente, embellecida y bien articulada; debe ser representado y retratado” (Goffman,1997:86).

Es a partir de lo anterior que nos percatamos de la importancia que tienen los roles y ante esto Berger y Luckman (1968) mencionan que se objetiviza una parte del yo de acuerdo con los roles del comportamiento socialmente establecidos, lo que también implica que los actores sociales se identifiquen en ellos y señalan que los roles aparecen en un contexto de aglomeración de conocimiento objetivizado esto en frecuencia a una agrupación de actores, por lo tanto los roles son percibidos como clases de actores en el contexto.

El orden institucional de las sociedades se representa por medio de los roles, lo cual se realiza en dos horizontes. El primero de ellos es que el rol representa al rol mismo, por ejemplo el dedicarse a cantar implicar representar al cantante y el segundo horizonte es que el rol tiene relación con otros roles sociales. En suma estos dos caminos de la institución enuncian la experiencia real exclusivamente por medio de las representaciones de los roles realizados y a partir de esto es posible certificar que:

La realización de la obra depende de que actores de carne y hueso desempeñen reiteradamente los "roles" prescritos. Los actores encarnan los "roles" y actualizan la obra representándola en un escenario determinado. Ni la obra, ni la institución existen empíricamente fuera de esta realización recurrente... los "roles" representan instituciones es decir que posibilitan que ellas existan, una y otra vez, como presencia real en la experiencia de individuos concretos (Berger y Luckmann, 1968:97).

Es significativo destacar que los roles son representaciones e intervenciones del conocimiento y cada uno está anexo a un grado de conocimiento socialmente definido, por lo cual resulta indispensable analizar cómo el individuo en su sociabilidad se relaciona con la colectividad a la que pertenece, es decir por medio del estudio de los roles.

A partir de lo antes expuesto podemos concluir que los roles juegan un papel muy importante en las sociedades, esto debido a que forman parte de la representación de todo un mundo de significados, contribuyendo al mismo tiempo a conservar la integración del comportamiento de los individuos que componen las diversas sociedades.

Es necesario señalar que cuando los individuos desempeñan roles se involucran en un mundo social y al mismo tiempo al adoptar estos roles este mundo social cobra vida, pero sobre todo

es preciso entender que desempeñar un rol también implica adquirir ciertas rutinas y comportamiento que correspondan al mismo, por lo tanto, implica una serie de normas para quienes los desempeñan y al mismo tiempo esto les implica el hacerse responsables de conservar dichas normas que conllevan el rol desempeñado.

En conclusión, de acuerdo con lo postulado por los autores también se determina que las representaciones sociales son las maneras en que los individuos se presentan a sí mismos y a sus actividades ante los demás integrantes de la sociedad y por ende también engloban un tipo de control que el individuo tiene sobre la manera en que guía y controla las impresiones que los otros tienen de él y de sus actividades. Por lo tanto es a partir de todo ello que se determina que las representaciones sociales o actuaciones sociales como también suelen ser llamadas, se ajustan de acuerdo al contexto en el que se encuentre inmersa la persona, permitiendo identificar dos dimensiones: el ámbito público y el ámbito privado de la interacción social y que su gran importancia recae en el hecho de que contribuye a que los individuos puedan alcanzar la valoración, el trato y el reconocimiento de los otros.

Fisicoconstructivismo desde las ciencias sociales.

Las ciencias sociales han hecho del fisicoconstructivismo un objeto central de estudio para analizar los distintos aspectos que conforman esta práctica enfocada en el culto al cuerpo. En el caso de la antropología del cuerpo, esta rama tiene como postulado principal el hecho de que el cuerpo en realidad es “un cuerpo social” debido a que es el resultado del sistema simbólico que socialmente se comparte y el cual está inscrito de significados que conforman la base de la existencia individual y colectiva. Por ello, se enfoca en el análisis de la construcción simbólica que las diversas culturas y sociedades establecen alrededor de él y en cómo esto se convierte en el elemento que guía las prácticas y comportamientos de los individuos.

En el caso del fisicoconstructivismo David Le Breton (1990) menciona que es la práctica que transforma el cuerpo en una máquina, y que “la identidad adquiere forma en los músculos como una producción social y controlable” (Le Breton, 1990: 43). De igual forma menciona que el estatus del cuerpo conlleva el cuidado de uno mismo, traduciéndolo en el cuidado del cuerpo y es por medio de él que los seres humanos dibujamos los límites de existencia que guiarán nuestro andar en el mundo, pero esta decisión también se encuentra condicionada por

la situación social y la historia personal convirtiéndolo en un objeto de consagración que puede ser personificado y personalizado. Esto también lo podemos percibir en el fisicoconstructivismo, actividad en la cual:

...el culturista construye sus límites físicos a través de una ascesis fundada en ejercicios repetitivos. En un mundo de incertidumbre, construye paso a paso una especie de refugio para seguir siendo dueño de sí o al menos producir la convicción de ser finalmente el mismo. Está sumergido dentro del fantasma del auto engendramiento, su cuerpo como una segunda piel, un sobre cuerpo, una carrocería protectora donde a fin de cuentas se siente a gusto (Le Breton, 2012:45).

Francisco Cortázar (2010) identifica que dicha práctica es la manifestación del *alter ego* de la imagen corporal. Expresa que la sociedad siempre ha establecido ideales de belleza con el objetivo de alcanzar la perfección y que esto ha originado que los individuos realicen diversas prácticas o consuman una variedad de productos para lograrlo. Identifica que el cuerpo en dicho universo es percibido como una arcilla, la cual es moldeada por medio del ejercicio, el sacrificio y la voluntad; convirtiéndolo en el modelo a seguir, el cual será admirado y valorado por los otros. Afirma que en los hombres fisiculturistas, el cuerpo musculoso se convierte en el elemento que les proporciona la masculinidad estética y admiración social. Señala que esta práctica deportiva está contribuyendo a la transformación en los ideales de belleza, debido a que no es suficiente poseer un cuerpo delgado, ahora se busca la tonificación y musculación del mismo para lograr la perfección.

Entorno a esta práctica, Flávia Mestriner Botelho (2009) considera que los deportistas de esta disciplina están en la búsqueda constante de poseer el cuerpo que más se acerque a la perfección. A diferencia de Francisco Cortázar (2010), no realiza un análisis del fisiculturismo de manera general, se enfoca en las mujeres brasileñas practicantes del deporte con respecto a los motivos que las conducen a transformar su cuerpo para alcanzar la imagen que desean. Indica que entre las atletas aun estando consientes de las lesiones que han experimentado, no se detienen en el moldeamiento de su cuerpo porque consideran es la obra de arte que refleja su éxito. Identifica que dentro de esta práctica deportiva existen divisiones las cuales son: El *fitness*, el *bodyfitness* y el *bodybuilding*, pero que aunque existen estas modalidades, las tres constituyen la práctica del deporte del fisicoconstructivismo, en diversos niveles en cuanto al grado de musculación del cuerpo.

En cambio David Brown (2003) se enfoca únicamente en los fisicoculturistas del género masculino de Inglaterra y analiza el proceso de transformación al que se someten para lograr el cuerpo que desean. Establece que el fisicoculturismo es un estilo de vida antropométrico, debido a que se concentra en la evolución del tamaño corporal, así como su rendimiento, su nutrición y recuperación. Coincide con Beatriz Ferrús (2005) en que el cuerpo de estos atletas se transforma en su identidad, debido a la mutación que han experimentado, lo cual se convierte en el centro de atención. Afirma que esta práctica deportiva tiene fuertes impactos tanto en el *yo* como en la identidad social del individuo.

Alejandra Val Cubero (2013) propone un nuevo campo de estudio del fisicoculturismo a partir del análisis de la propaganda de los centros *bodybuilding* en la sociedad afgana, la cual cataloga como “conservadora”. Identifica que en dicha sociedad la práctica del fisicoculturismo es un distintivo social y económico; esto debido a que sus altos costos sólo permiten el acceso a una determinada clase social, en este caso, la elite de los jóvenes, quienes cuentan con los recursos necesarios. Señala que el impacto de esta práctica deportiva al no ser de origen afgano está contribuyendo al aumento del interés de la población en el culto al cuerpo y por ende en su forma de preservarlo; por último identifica que a diferencia del mundo Occidental, el fisicoculturismo es exclusivo de los hombres y a las mujeres no les permiten realizar exhibiciones públicas de su cuerpo, por este motivo para el género femenino está vetada su práctica.

Beatriz Ferrús Antón (2005) coincide con Alejandra Val Cubera (2013) al considerar que dicha práctica puede también ser analizada desde sus medios publicitarios; en este caso se concentra en el análisis de diversas revistas especializadas en el deporte del fisicoculturismo enfocándose en los valores que debe reflejar el cuerpo de sus atletas. Determina que el ideal de perfección para los atletas, va más allá de la musculación y belleza; debe ser un cuerpo que también refleje disciplina y salud. Con respecto a las mujeres practicantes de este deporte menciona que tienden a ser estigmatizadas por la sociedad como “muy masculinas” pero dentro del universo del fisicoculturismo son admiradas y consideradas como diosas míticas.

José Fernando Paredes (2011) realiza un estudio similar al de Beatriz Ferrús (2005) al analizar las revistas especializadas para identificar las virtudes que deben expresar los cuerpos fisicoculturistas. Menciona que las revistas contribuyen en promover la idea de que

un cuerpo debe poseer salud, belleza, autocontrol y un bien emocional. Identifica un nuevo ámbito del fisicoculturismo al que se le denomina como *fitness*, la cual se concentra principalmente, en obtener un cuerpo tonificado y bien definido, sin llegar a la hipertrofia excesiva de la musculatura.

Un panorama distinto para el estudio del fisicoculturismo lo plantea Alejandro Rodríguez (2013) al realizar una etnografía de la dinámica social de los gimnasios dedicados al fisicoculturismo de Buenos Aires, Argentina. A partir de la observación y análisis del comportamiento dentro de estos espacios sociales, establece que el cuerpo se convierte en un símbolo, en un cuerpo-máquina-musculoso que debe ser trabajado y llevado al nivel máximo. Destaca que en estos centros se observa una actitud de vigilancia entre los individuos durante los periodos de ejecución de los ejercicios para percatarse si se realizan de manera correcta o incorrectamente. Afirma que en algún punto los individuos adquieren el papel de jueces estrictos, lo que contribuye a que el deporte se convierta en el elemento central de sus vidas, por su interés en la transformación corporal.

Janeth Rojas Contreras (2013) concuerda con Alejandro Rodríguez (2013) al enfocar su estudio en los gimnasios, concentrándose específicamente en la importancia simbólica que adquieren las máquinas y los espejos en el imaginario de los atletas. Determina que estos elementos contribuyen al moldeamiento y vigilancia minuciosa, para lograr obtener un cuerpo que refleje belleza y goce personal en un sentido narcisista e individualista. Indica que estos espacios sociales son la manifestación de la apreciación del cuerpo ejercitado como ideales y símbolos de salud, bienestar y hermosura; por lo cual los denomina como centros particulares del culto al cuerpo.

Félix Arbinaga Ibarzábal (2008) aborda el estudio de esta práctica desde un elemento que contribuye a su transformación: el consumo de los esteroides anabólicos, los cuales en el ámbito del fiscoconstructivismo son catalogados como sustancias prohibidas. Propone una clasificación entre los practicantes, distinguiéndolos entre los fisicoculturistas que participan en competencias y quienes nunca lo han hecho. Aborda la importancia e influencia que tienen los actos comparativos, identificando el hecho de que, cuando los atletas contrastan su imagen corporal entre ellos, son en su mayoría los consumidores de los esteroides quienes dicen experimentar algún tipo de depresión por no sentirse satisfechos con su imagen,

considerando que su oponente tiene mejor desarrollo del área del cuerpo que se comparó, por lo cual recurren al consumo de estas sustancias para proporcionarle a su organismo los elementos necesarios para incrementar su resistencia al momento de aumentar la intensidad de los ejercicios y así lograr mejorar esas zonas que consideran aún se encuentran lejos la imagen que desean.

En cambio Jesana Batista Pereira y Andrea de Souza (2012) se concentran en la representación social que se le atribuye al cuerpo dentro de este universo en Brasil, más que en las diversas prácticas que engloban el fisicoculturismo. Mencionan que el cuerpo es la estructura simbólica y que la relación entre las “clases de cuerpo” es diferente, debido a que no es la misma forma de interactuar con el individuo que posee un cuerpo atlético a quien posee un cuerpo obeso; porque la corporeidad proporciona datos del otro individuo, sin haber establecido contacto verbal. Identifican que el cuerpo de los fisicoculturistas en la sociedad brasileña está estigmatizado negativamente, porque consideran que un individuo con excesiva musculatura posee un bajo nivel intelectual y por ello se le cataloga como una persona con quien no se puede lograr establecer una conversación productiva.

Por último José Carlos Aguiar (1998) se concentra en el aspecto histórico vinculado en cómo los distintos medios de comunicación (específicamente los comerciales de la industria de la moda y el cine) han influenciado en la valoración de los cuerpos musculosos como sinónimo de atractivo. Determina que la presencia de este tipo de cuerpos, cobró mayor importancia en la década de los noventa como símbolo de valentía y fuerza.

Señala que los cuerpos hipertrofiados son sinónimo de virilidad y que esto es reafirmado por la presencia de actores como Arnold Schwarzenegger. Menciona que los medios de comunicación contribuyen a la manifestación del narcisismo por medio de las imágenes de cuerpos musculosos perfectamente desarrollados que aparecen en la publicidad, contribuyendo a la construcción social de la imagen corporal

Con base en lo expuesto en las páginas anteriores, se puede afirmar que las investigaciones expuestas con relación al fisicoconstructivismo desde las ciencias sociales reflejan que el análisis de esta práctica deportiva no sólo se realiza a partir del estudio directo con los atletas, también es posible hacerlo a través de sus medios de comunicación, entre los que destacan las revistas especializadas.

Es importante resaltar que el análisis de los medios de comunicación que realizaron algunos de los autores permitió comprender que son una rica fuente de información porque son elaboradas por individuos que practican o practicaron dicho deporte; entonces a partir de ello se reflexionó que de manera indirecta se obtuvo información de los miembros de este universo.

Un elemento que no abordaron los autores fue la influencia que tienen los entrenadores, quienes son los encargados de proporcionar los conocimientos básicos a los atletas. Sin embargo, señalaron que los gimnasios y las maquinas son piezas fundamentales para los fisicoconstructivistas al ser los medios para moldear sus cuerpos.

Se identificó que dentro de este mismo universo existen puntos de vista diferentes vinculados con el consumo de las sustancias clasificadas como prohibidas. En este grupo social concurren personas que están a favor del uso de las sustancias prohibidas y también individuos que se manifiestan en contra de su consumo, específicamente en el caso de los esteroides anabólicos. Esto es considerado por los autores como un factor que interviene fuertemente en la interacción social entre los propios atletas porque su utilización tiende a ser percibido como un atajo o engaño para alcanzar los objetivos.

Con relación al significado y valoración del cuerpo de los fisicoconstructivistas se revelan dos tendencias de análisis, la primera de ellas es a partir del estudio dentro del universo del fisicoconstructivismo y la segunda tendencia es con respecto a los individuos que están fuera del ámbito de este deporte.

Esto permitió elaborar una comparación entre estas dos perspectivas de análisis, la que demuestra que el cuerpo aunque es un elemento en común, tiene valoración y significado diferente; y es precisamente esa diferencia la que influye en la interacción social entre los individuos que forman parte del fisicoconstructivismo y aquellos que no están involucrados en él.

Este panorama de investigaciones refleja claramente que tanto la actividad física, los medios publicitarios, el consumo de sustancias, la alimentación y las competencias tienen como elemento central alcanzar y mostrar “la perfección del cuerpo” que los individuos pueden lograr si deciden dedicarse al fisicoconstructivismo. Es precisamente el objetivo de la

perfección corporal lo que origina que este deporte se convierta en el elemento central de quienes lo practican al intervenir en todos los aspectos de su vida produciendo cambios en la misma y en su manera de interactuar con la sociedad.

En conclusión, como se ha visto en esta sección el estudio del fisicoconstructivismo contribuye a entender el lugar que ocupa el cuerpo y en cómo interviene en diversos aspectos sociales de sus practicantes. La estructura de este universo se ha desarrollado a través del tiempo, por lo cual, para lograr una mejor comprensión el siguiente capítulo ofrece el panorama histórico de dicho mundo social.

Capítulo 1

Panorama histórico del fiscoconstructivismo

1.1 Historia Internacional

El fiscoconstructivismo tiene sus primeras manifestaciones en la Antigua Grecia donde el cuerpo humano tuvo una gran valoración cultural influyendo en diversos aspectos de la vida. En su educación los niños además de aprender a leer, escribir y cantar, también realizaban ejercicios físicos simples en campos deportivos a los que llamaban palestra. A la edad de 14 años, la actividad física era intensificada, practicando lucha, jabalina, salto y lanzamiento de discos en los primeros gimnasios.

Es importante mencionar que la palabra gimnasio proviene del término *gymnasium*, el cual significa “lugar donde ir desnudo”; es precisamente en estos centros donde se llevaba a cabo la educación de los jóvenes en cuestiones físicas, espirituales e intelectuales. Asistir a estos espacios era de gran importancia al grado de considerar como verdaderos griegos a quienes asistían a ellos. (Culturismo, una historia de perfección, 2014, Marzo 17) Recuperado de: <http://cultugym.blogspot.mx/2014/03/culturismo-una-historia-de-perfeccion.html>

El desarrollo muscular fue un elemento importante en los festejos públicos, principalmente en las Olimpiadas; evento en el cual la sociedad asistía para contemplar los cuerpos músculos y desnudos de los atletas, características que eran admiradas. Incluso, en algún periodo del tiempo, fue obligatorio mantenerse en buena forma física a tal grado que revisaban los cuerpos de los ciudadanos cada 10 días y si algún miembro se negaba a mejorar su físico, era expulsado; sin duda alguna, consideraban el entrenamiento como un complemento de la medicina para la salud.

La fase de la vida humana a la que se prestaba más atención era, sin duda, la fase de transición que cubrió desde el arranque de la pubertad hasta los veinte y tantos. Este periodo, o cuando menos la parte más decisiva, era conocido como *hébé* (juventud, vigor y fortalecimiento); a los jóvenes de esta edad, los *hébóntes*, se les solía caracterizar, en las representaciones pictóricas y escultóricas, como hombres de cuerpos formados pero desprovistos de barba (Davidson. 2006:161).

La musculación corporal fue un elemento constantemente plasmado por los artistas en dibujos, pinturas, figuras y esculturas. Era considerada un atributo de perfección y el lograr poseerla significa ser semejante a un Dios, es por ello que las representaciones de sus dioses siempre tenía está caracterizas o aquellos hombres que por sus actos destacados consideraban como dignos de admirar (gladiadores y atletas).

Las raíces griegas del fisicoconstructivimos se expresa en su principio deportivo, el cual proviene de la mitología griega, específicamente con Milón de Cartona, quien cargaba un becerrito todos los días para llevarlo a beber agua al rio porque había quedado lisiado. El becerro fue creciendo a tal grado que llego a pesar 300 kilos y Milón lo seguía cargando. Es con base en este acontecimiento que el fisicoconstructivismo se rige por el manejo de pesos progresivos.

Los romanos adoptaron de los griegos la valoración del cuerpo musculoso y fuerte, como ideal filosófico y elemento esencial de su educación; afirmando que una mente sana debe estar en un cuerpo sano; por lo cual, la cultura física pasó de ser una necesidad práctica a ser un medio para un fin, un arte del vivir. El cuerpo desarrollado muscularmente, también fue sinónimo de virilidad y poder; es precisamente por esto que los uniformes de los jefes militares presentaban torsos marcados y en la arena el más fuerte y musculoso era quien solía ser el vencedor de los eventos.

A raíz de la caída del imperio Romano el interés por la condición física disminuyó, resurgiendo durante el siglo XVIII con el español Francisco Amorós (1770-1848) quien escribe e implementa en Francia un Tratado de Cultura Física y Moral, en el que establece el uso de aparatos, trapecios, barra fija, anillas y trampolines para mejorar la condición física desde las escuelas primarias. (Le Corre, Erwan. La historia del *Fitness*. 2014, septiembre 24) Recuperado de: <http://www.entrenamientonatural.com/la-historia-del-fitness/>

Un elemento que influyó en la condición física de la sociedad fue la Revolución industrial a finales del siglo XVIII, que originó una transformación en los métodos de producción, pasando de la elaboración manual al de máquinas, lo cual, generó tendencias sociales, culturales y económicas que modificaron el estilo de vida de la sociedad. A raíz de que los individuos se volvieron más sedentarios en el siglo XIX, surge un interés por incorporar a la vida diaria ejercicios físicos, como una vía para mantenerse sano y en forma, impulsando a

la cultura física y es así como el pedagogo alemán Johann Bernard Basedow incorporó la actividad física en el plan de estudios de los jóvenes método que hoy en día aún existe en casi todas las instituciones educativas del mundo y en 1811 Friedrich Ludwing Jahn añadió en los entrenamientos, el uso de barras horizontales, paralelas y pesos ligeros, elementos básicos actualmente en el fisicoconstructivismo. Estas actividades se extendieron por toda Europa con el objetivo de que los jóvenes restauraran su fuerza física.

Teniendo conocimiento sobre el movimiento iniciado por Friedrich Ludwin Jahn (1778-1852), el especialista en anatomía y fisiología humana Per Henrik Ling, creó los principios del desarrollo físico, incorporando el interés por la belleza muscular. Publicó en 1813 la obra *Fundamentos generales de la gimnasia*, texto que aporta las bases técnicas para la mecánica de movimientos y el trabajo particular de la zona abdominal en la gimnasia sueca, las cuales se convirtieron años más tarde en elementos fundamentales empleados en el entrenamiento del fisicoconstructivismo. (Le Corre, Erwan. *La historia del Fitness*. 2014, septiembre 24) Recuperado de: <http://www.entrenamientonatural.com/la-historia-del-fitness/>

Otro importante pionero fue el francés Hipólito Triat (1812-1881) al descubrir que al ir incrementando las cargas de peso se producía un desarrollo progresivo de la musculatura. Diseñó una serie de ejercicios y estructuras para el trabajo con pesas implementando series y repeticiones. Expresó que la actividad física con pesas debía diseñarse de acuerdo con las características físicas y emocionales de cada individuo. Es precisamente por estas razones que creó programas de ejercicios diferentes de acuerdo a la categoría y condición de cada uno de sus alumnos. (Abeigón, Tomás. *El fisicoesclulturismo y la escuela francesa: El camino a seguir para la auto perfección Humana*. 2013 Enero, 14) Recuperado en: <http://culturismosport.net/2013/01/14/el-fisicoesclulturismo-y-la-escuela-francesa-el-camino-a-seguir-para-la-autoperfeccion-humana/>

En 1834, a la edad de 21 años, Triat estableció un espectáculo en el que incluyó demostraciones de fuerza y de exhibición de sus músculos por medio de poses. Se considera que fue la primera vez que un individuo realizaba este tipo de exhibiciones y tuvo un gran éxito por Europa, logrando grandes ingresos con los cuales abrió en 1840 el primer gimnasio en Brúcelas llamado *Número 7*, que cerró en 1846 al mudarse a Paris, ciudad en la cual también logró abrir el gimnasio *Número 55* en 1847, espacio que fue considerado como el

más impresionante en Francia porque tenía una extensión de 40 metros de largo, 21 metros de ancho y 10 metros de altura, originando el interés de la alta sociedad por el entrenamiento.

Sin embargo, en una época de fuertes tensiones sociales, fue encarcelado durante varios años por haber prestado las instalaciones de su gimnasio para reuniones de carácter político, pero al finalizar su condena creó otro gimnasio de menores dimensiones al que nombró *Número 22*. Lamentablemente por la crisis que vivía el país tuvo que abandonarlo en 1879. Hipólito Triat transmitió sus enseñanzas a 4 jóvenes: Louis Boumarcher, Edmon Desbonnet, Eugen Sandow y Bernarr Macfadden. (Abeigón, Tomás. El fisicoculturismo y la escuela francesa: El camino a seguir para la auto perfección Humana. 2013 Enero, 14) Recuperado en: <http://culturismosport.net/2013/01/14/el-fisicoesculturismo-y-la-escuela-francesa-el-camino-a-seguir-para-la-autoperfeccion-humana/>

Louis Boumarcher fue conocido como el profesor Louis Attila, quien teniendo como base los ejercicios hasta entonces conocidos, los sistematizó y estableció los principios fundamentales del entrenamiento fisicoconstructivista. En Nueva York abrió el gimnasio “Broadway” contribuyendo a la difusión de sus teorías de entrenamiento por Norteamérica. Lamentablemente no existen registros que proporcionen una fecha exacta de su llegada al continente americano.

El francés Edmon Desbonnet (1867-1953) dio a conocer la teoría de un fisicoconstructivismo atlético e integral, eliminando los grandes esfuerzos y las sobrecargas de peso. El sistema de Desbonnet se enfocó en la construcción de músculos elásticos, resistentes y con un desarrollo medio. Otra de sus aportaciones y que sin duda alguna es elemento característico del fisicoconstructivismo contemporáneo, es la visualización de los ejercicios delante del espejo, para su correcta ejecución.

Para impulsar el ejercicio físico y el entrenamiento de fuerza como una moda, capturó fotografías de atletas y las publicó en revistas, su popularidad se extendió a tal grado de llegar a tener 200 gimnasios en Francia y por sus costos el acceso a estos centros únicamente era posible para la clase alta de la sociedad francesa, esto antes de la Primera Guerra Mundial. Después de este acontecimiento, la clase obrera también tuvo la posibilidad de iniciarse en el movimiento de la cultura física. (Ortuno, William 2013. La edad de Oro del culturismo.

Noviembre, 06) En: <https://fuerzamaximawilliam.wordpress.com/2013/11/06/la-edad-de-oro-del-culturismo/>

Aunque Louis Boumarcher fue la primera persona en llevar este deporte a Norteamérica, se considera al atleta prusiano Eugen Sandow (1876-1925) como el padre del fisicoconstructivismo competitivo (*bodybuilding* en inglés). Al llegar al continente para poder obtener fama y publicidad gratuita para sus eventos, acudió a diversos establecimientos comerciales donde había máquinas que, por 25 centavos de dólar permitían que haciendo fuerza sobre un maneral se midiera la capacidad física del brazo. Sandow rompió los manerales de todas las máquinas que pudo encontrar a su paso, demostrando su impresionante fuerza y causando que el público acudiera en masa a sus demostraciones en las cuales revelaba su máxima musculatura realizando diversas poses con el objetivo de despertar el interés de la sociedad americana por desarrollar músculos.

A finales del siglo pasado [siglo XIX] era prácticamente imposible ver a un hombre desnudo, si exceptuamos a Sandow...culturista rubio, antiguo modelo de estudio. Cuando emigro a Estados Unidos, fue promovido rápidamente como “el hombre más perfecto del mundo”. Las postales de la época lo mostraban vestido simplemente con una hoja de parra (Pequeño, 2002:9).

Su verdadero nombre era Frederick Mueller y estableció el elemento característico del fisicoconstructivismo: el posar, ya que las exhibiciones de la musculatura se realizan con ciertas poses que reflejan de forma precisa el desarrollo muscular alcanzado. Son tan importantes, que los atletas entrenan para realizarlas en un escenario ante jueces que calificaran su desarrollo a partir de la ejecución de las mismas y el máximo título del fisicoconstructivismo profesional actual, el *Mister Olimpia* tiene como efigie de su trofeo a Eugen Sandow, en su pose clásica de bíceps sosteniendo una barra en la mano (Calderón, 2002).

Fue el pionero en la venta de los primeros equipos mecánicos, específicamente en pesas y poleas para la realización de ejercicios corporales, estableciendo así los prototipos de los diversos equipos que hoy en día se encuentran en los gimnasios. En 1896 abrió un gimnasio en Londres, ciudad en la cual realizó la primera competencia del deporte el 14 de septiembre de 1901 bajo el nombre de *The Great Competition*, evento que tuvo una participación de 156 atletas y un jurado conformado por el fisicoconstructivista Charles Lawes, el escritor Arthur

Conan Doyle y por supuesto por Eugen Sandow, quien llegó a ser el entrenador del rey inglés Jorge V. (Le Corre, Erwan. La historia del *Fitness*. 2014, septiembre 24) Recuperado de: <http://www.entrenamientonatural.com/la-historia-del-fitness/>

El método Sandow se caracterizaba por el entrenamiento con pesos elevados, debido a que entendía que el desarrollo muscular estaba vinculado con la fuerza utilizada y que no podía alcanzarse un gran volumen muscular sin la fuerza proporcional que se empleaba al levantar las cargas extras. Se considera que gracias a él se introdujo un sentido estético en este deporte, acompañado de la armonía entera del cuerpo y de la simetría que se puede lograr con cada músculo para alcanzar una perfección corporal.

Otro importante fundador fue el luchador Bernarr Macfadden (1868-1955) quien continuó promoviendo un estilo de vida saludable a partir del ejercicio físico vigoroso, pero ahora incluyendo una alimentación controlada, la cual eliminaba el alcohol, té y el pan blanco. Fundó en 1899 la revista “cultura física”, teniendo como eslogan “La debilidad es un crimen, no seas asesino” y su éxito fue inmenso a tal grado que la editorial Macfadden logró tener 35 millones de lectores en 1935. Organizó la primera competencia en Estados Unidos en 1903 a la cual tituló *The Most Perfectly Developed Man in the World* en el *Madison Square Garden* en la ciudad de Nueva York y la continuó realizando durante 30 años. Macfadden dio popularidad a uno de los mayores iconos del fiscoconstructivismo: Charles Atlas.

Francisco Cortázar (2010) menciona que a finales del siglo XIX y principios del siglo XX, un elemento primordial en el interés por los cuerpos músculos fue con la llegada de los circos a Norteamérica, en los cuales, se presentaba el espectáculo del hombre más fuerte, quien era un individuo con gran desarrollo muscular, vestido únicamente con piezas de piel de animal y haciendo demostraciones de levantamiento de cargas de peso. También el interés se vio impulsado en 1938 durante la Segunda Guerra Mundial y con la Guerra Fría con la aparición de los superhéroes de los comics norteamericanos, como *Superman*, El Capitán América, *Batman*, entre otros, los cuales además de tener poderes, poseían una musculatura desarrollada.

Se considera que el atleta Marcel Rouet (1909-1982) introdujo el término “culturismo” como otra manera de llamar a este deporte al expresar que es una práctica que se enfoca en cultivar el cuerpo. Asimismo, el nadador francés Ángelo Siciliano (1982- 1972) fue un elemento

importante en la historia del fisicoconstructivismo. Era conocido como Charles Atlas debido a que su físico era similar a las estatuas del Dios griego. Fue el encargado de continuar con el esparcimiento del fisicoconstructivismo por Norteamérica en 1905, incrementando el interés de la sociedad por la musculatura en la década de 1920 por medio de la publicidad que se realizaba en las historietas de ese entonces, promoviendo que la salud y el desenvolvimiento del físico estaban vinculados, y que el entrenamiento con pesas era la mejor forma de obtenerlo.

En 1922 Charles Atlas fue elegido por la revista *Cultura Física* de Macfadden como el hombre perfectamente desarrollado del mundo, título que contribuyó a expandir su popularidad y el premio monetario adquirido le permitió establecer su propio negocio: el del músculo por correo. A raíz de haberse percatado del potencial de difusión que tenían los medios impresos, Charles Atlas por medio de publicidad en historietas y revistas aprovechó para vender su sistema de entrenamiento por correo, el cual tenía como objetivo demostrar que un físico muscularmente desarrollado permitía alcanzar éxitos financieros y una mejor calidad de vida. (Abeigón, Tomás. *El Fisicoesclulturismo y la escuela Francesa: El camino a seguir para la auto perfección humana*. 2013, Enero, 14) Recuperado en:<http://culturismosport.net/2013/01/14/el-fisicoesclulturismo-y-la-escuela-francesa-el-camino-a-seguir-para-la-autoperfeccion-humana/>).

Atlas se encargaba de responder personalmente las cartas de los jóvenes, proporcionándoles un plan de entrenamiento de doce lecciones y planes alimenticios para lograr el cuerpo que tanto deseaban, esto a cambio de 30 dólares mensuales. Es en la década de 1930 cuando este sistema de entrenamiento se consolida, permitiéndole abrir oficinas en Argentina y Londres e incorporando en sus cursos a jóvenes de todo el mundo, entre ellos a los boxeadores Max Weber y Rocky Marciano.

Otro de los discípulos de Macfadden fue Bob Hoffman (1898 – 1985) fundador de diversas revistas de musculación entre las cuales destacan *Strength & Health* y *Muscular Development*, por medio de las cuales expandió su método Cork, el cual reafirmaba la teoría de Eugen Sandow sobre el uso de pesos progresivamente elevados conforme se incrementara la fuerza del atleta, principio que actualmente rige a esta práctica enfocada en construir el cuerpo. Previo a estos años, en 1923, Hoffman fundó *The York Barbell Company* que se

convirtió en la fabricante más importante de pesas y equipos de entrenamiento; además publicó una gran cantidad de libros y artículos sobre el fisicoconstructivismo convirtiéndose en una inspiración para los jóvenes que se iniciaban en esta práctica deportiva, entre ellos Joshep Weider y Benjamin Weider.

William Ortuno (2013) explica que en 1939 con ayuda de la Unión Atlética Amateur (AAU por sus siglas en inglés *Amateur Athletic Union*) se organizó el primer concurso de *Mister América* y estableció las bases para que en años posteriores se conformaran otras organizaciones y eventos del fisicoconstructivismo. En la década de 1940 la AAU era la única organización que autorizaba la celebración de espectáculos y competencias en Norteamérica, teniendo como presidente a Bob Hoffman. (La edad de Oro del culturismo. 2013 Noviembre, 06) Recuperado en: <https://fuerzamaximawilliam.wordpress.com/2013/11/06/la-edad-de-oro-del-culturismo/>

Los principales impulsores del fisicoconstructivismo contemporáneo en Canadá y Estados Unidos fueron Joe y Ben Weider, fundadores de las revistas de fisicoconstructivismo que actualmente son reconocidas a nivel mundial: *Shape, Muscle & Fitness Hers, Natural Health, Muscle & Fitness, Men's Fitness* y *Fit Pregnancy*. Realizaron diversas publicaciones y métodos de entrenamiento e instituyeron la compañía *Weider Nutrition* en 1936, misma que es considerada como la primera empresa de nutrición deportiva.

Es en el año de 1946 cuando los hermanos Weider decidieron organizar el evento de Mr. Montreal y al ser la AAU la institución que autorizaba la realización de eventos, solicitaron la licencia y las diversas autorizaciones necesarias. Con este evento, los hermanos Weider tenían como objetivo promover el fisicoconstructivismo en Canadá. Invirtieron tiempo, dinero y esfuerzo en organizar y promover el evento, imprimieron folletos, contrataron a músicos y atletas reconocidos para que realizaran demostraciones. Se tienen registros que vendieron alrededor de 1,500 entradas y se inscribieron aproximadamente 80 competidores. Rentaron el teatro más importante de Quebec, su intención era realizar una competencia espectacular para otorgarle un mayor estatus al deporte y así adquirir un reconocimiento. Sin embargo, inesperadamente la AAU retiró su apoyo en el último momento, quitándoles la licencia que les habían otorgado.

Esta situación, causó que los hermanos Weider abandonaran la AAU y decidieran fundar su propia organización. Junto con un grupo de atletas ansiosos por subir al escenario realizaron el espectáculo de Mr. Montreal, evento en el cual Joe Weider anunció que tendrían su propia organización por medio de la cual lograrían que el deporte alcanzara un nivel mundialmente reconocido.

Es así como en 1946 fundaron la Federación Internacional de Fiscoconstructivismo y *Fitness (International Federation of Bodybuilding and Fitness - IFBB)*. La consolidación de esta federación se favoreció porque en estos años, Joe Weider era una persona influyente, permitiendo un amplio acceso a la información a otras organizaciones del universo del fiscoconstructivismo y a los atletas. Es así como en 1948 realizan el primer Mr. Universo en el cual únicamente participaron competidores amateurs del sexo masculino (Calderón, 2002:17).

Es con la creación de este evento que el espectáculo muscular deja de ser una adenda en los eventos de levantamiento de pesas y los jueces centraron su atención en la calidad muscular, originando que los atletas comenzaran a buscar un desarrollo físico perfecto. Este cambio de carácter permitió que el fiscoconstructivismo pasara de ser un deporte de acción a uno de exhibición.

Con el establecimiento de la IFBB continuaron promoviendo el fiscoconstructivismo en un nivel más alto como deporte y como estilo de vida, incluyendo el entrenamiento con pesas como un elemento imprescindible para el individuo ganando mayor credibilidad y las revistas que fundaron los Weider fueron piezas claves en la promoción de lo que actualmente es considerado como un físico bello, fuerte y saludable en el universo del culturismo. Fundaron el *Institut de Culture Physique Weider*, en Montreal Canadá, donde se formaron un gran número de profesores en cultura física.

La IFBB creó lo que hoy en día es considerado como el máximo evento al que aspiran a llegar los atletas, el *Mister Olympia*. Su origen se dio en una conversación que tuvo John Weiber con el ex Mr. Universo Larry Scott, donde plantearon el hecho de que existían varios títulos de diversas organizaciones y que cada uno establecía quién era el hombre más musculoso, pero no existía un título máximo que posibilitara reunir a todos estos grandes atletas en un escenario para elegir al mejor de los mejores, es ante esta inquietud que

decidieron crear la máxima competencia y la nombran *Mister Olympia*, en honor a la madre del deporte y esto hace evidente nuevamente su vínculo con su origen griego.

Es así como el 18 de septiembre de 1965 en el auditorio de la Academia de Música de Brooklyn inauguraron el primer espectáculo del Mr. Olympia, evento en el que resultó ganador Larry Scott, obteniendo como premio 1,000 dólares y el trofeo Sandow, abriendo así el camino al fisicoconstructivismo moderno. Los hermanos Weider decidieron que el trofeo máximo fuera la figura de Eugen Sandow como un homenaje a la primera persona que impulsó este deporte en el continente americano. El trofeo se ha convertido en el más deseado entre los atletas, superando a diversos títulos como el Mr. América y el Mr. Universo de la AAU (Calderón, 2002).

Se experimentó una importante etapa la cual es denominada como “época de oro”, entre los años de 1940 y 1970, debido a que es el periodo en el cual se produjo un gran desarrollo y popularidad del fisicoconstructivismo, también se incrementó la fabricación de equipos de entrenamiento, la creación de un mayor número de concursos, premios, exhibiciones internacionales y se desarrollaron nuevos caminos de investigación en las áreas de nutrición, suplementación y entrenamiento, impulsados por la IFBB.

En la década de 1970 se incrementó la publicidad del deporte debido a que los atletas son buscados y contratados como actores en películas cinematográficas, como los casos de Steve Reeves, Reg Park, Vince Gironda. Pero es con el documental “*Pumping Iron*” que se amplió esta vía de popularización, protagonizado por Franco Columbu, Lou Ferrigno y Arnold Schwarzenegger quien se convirtió en el icono máximo del culturismo.

Arnold Schwarzenegger se inició en el fisicoconstructivismo a la edad de 14 años teniendo como modelos a seguir a los culturistas Steve Reeves y Reg Park, logró su primer premio en 1966 como el Mr. Europa Jr. y en 1966 participó en Londres en el Mr. Universo Amateur a cargo de la NABBA – Asociación Nacional de Culturistas Aficionados (*National Amateur Bodybuilding Association*) y en 1968 obtuvo nuevamente el título de Mr. Universo pero ahora a nivel profesional, evento en el que se encontraba presente Joe Weider, quien se convirtió en pieza clave en carrera deportiva de Schwarzenegger.

Joe Weider percibió el potencial del austriaco y lo invitó a que pasara un año en Estados Unidos y es a la edad de 21 años que Arnold Schwarzenegger se mudó a California bajo un contrato con Weider con el cual tuvo acceso a técnicas, nutriciones y a los equipos de entrenamiento más modernos del mundo, con el objetivo de convertirse en el mejor fisicoconstructivista de todos los tiempos.

En 1969 viajó a Chicago donde entrenó con el entonces Mr. Olympia, Sergio Oliva y el 13 de septiembre de ese mismo año, obtuvo el título del *Mister* Universo de la IFBB pero perdió el título del Mr. Olympia ante Sergio Oliva. Acontecimiento que se convirtió en la motivación para que el austriaco y su compañero Franco Columbo intensificaran sus entrenamientos con el objetivo de mejorar la construcción de sus cuerpos. Cursó clases de ballet para perfeccionar sus poses y logró vencer a Sergio Oliva en 1970, obteniendo así el título del Mr. Olympia, acreditándose como el mejor culturista del mundo y obtuvo nuevamente el título máximo en los años de 1971, 1972, 1973, 1974, 1975 y 1980. Es en este último año en que anunció su retiro de las competencias, para enfocarse en su carrera como actor de cine. (Joe Weider. El legado de una leyenda del culturismo. 2013 Abril, 08.) Recuperado de: <http://www.prozis.com/blog/es/joe-weider-leyenda-culturismo-padre/>

A raíz de haberse convertido en campeón en un total de 31 competencias, de las cuales siete veces fue *Mister* Olympia, y de haber aparecido en cientos de revistas e incursionado en el cine, contribuyó a incrementar el interés de la sociedad por los cuerpos muscularmente desarrollados por medio del fisicoconstructivismo y las competencias, convirtiéndolo al mismo tiempo en el mayor representante de este estilo de vida. Su presencia en este deporte es de gran importancia, al grado de que algunos ejercicios físicos llevan su nombre (ejercicio para hombros *Press Arnold*) y se creó el concurso de *Arnold Classic* en 1989 como un homenaje para el mejor culturista de todos los tiempos y símbolo de admiración por un gran número de atletas y aficionados; actualmente este evento tiene diversas variantes, como el *Arnold Classic* Brasil, el *Arnold Classic* Europa, pero el principal es el que se realiza en Ohio.

Durante los años de 1980 y 1990 se experimentó un declive en el fisicoconstructivismo debido a los excesos alcanzados en la sobre musculación y esto se reflejó en la modificación de los concursos al grado de tener mayor importancia el volumen muscular que la simetría y

armonía del mismo. Situación que se intensificó ante el evidente uso de esteroides anabólicos entre los competidores (Cortázar, 2010).

La sobre-musculación originó el despertar del fisicoconstructivismo en una tonalidad moderada para quienes se iniciaban o no estaban interesados en grandes desarrollos musculares y es conocida como *Fitness*, modalidad que se caracteriza por la búsqueda de la tonificación muscular, un cuerpo saludable, activo y joven, con menos desarrollo muscular, más armonía y marcaje estético de los distintos músculos que conforman el cuerpo (Cortázar, 2010).

En sus inicios el fisicoconstructivismo fue un deporte únicamente practicado por hombres. Sin embargo, a raíz de la etapa de la revolución femenina y de los movimientos de liberación de la mujer, se colocan en acción diversas leyes antidiscriminatorias, permitiendo la aceptación de las mujeres en los deportes, es así como en el año de 1966 se tiene el primer indicio de la participación de la mujer en competencias culturistas con el Miss figura.

Henry McGhee, director de la Asociación Cristiana de Jóvenes de Ohio (*YMCA- Young Men's Christian Association*), fundó la Asociación Físico de Mujeres de Estados Unidos (*United State Women's Physique Association*) y ayudó a difundir el mensaje sobre el derecho que tenían las mujeres en mostrar sus cualidades físicas y el resultado de sus entrenamientos. Organizó el primer Campeonato Nacional de *Women Physique*, teniendo como ganadora a Gina LaSpina en 1977. En 1978 la atleta Doris Barrilleaux fundó la *SPA- Superior Physique Association* (Asociación Físico Superior), la primera organización oficial de culturismo hecha por mujeres, para mujeres, y por medio de boletines informativos, promocionaban el culturismo, enfocándose en hacer una distinción entre la construcción de la musculatura femenina de los concursos tradicionales de belleza. (Ortuno, William. Músculos Femeninos: Antes y Después. 2013, Noviembre, 27) En: <https://fuerzamaximawilliam.wordpress.com/2013/11/27/nacimiento-y-evolucion-del-culturismo-femenino/>

Los hermanos Weider también contribuyeron a la participación de la mujer en el universo del fisicoconstructivismo y crearon en 1979 el Primer Campeonato de Culturismo Internacional para Mujeres (*IFBB Women's World Bodybuilding Championship*) y en 1980 el primer *Miss Olympia* como un reconocimiento a la dedicación de la mujer en el deporte.

Es en la década de 1980 cuando tienen un mayor impulso con la creación de más eventos femeninos en diversas modalidades y el tipo de cuerpo que promovían era el que hoy en día es catalogado como *fitness*. Pero en la década de los 90's aparecieron los cuerpos de mujeres sobre-musculados causando cierto rechazo social, debido a los diversos ideales con respecto a la feminidad.

Esto originó la aparición de nuevas modalidades en el fisicoconstructivismo femenino, las cuales daban mayor grado de importancia a la definición y al ideal femenino que la sociedad considera como aceptable y es así como crearon *El Fitness Olympia* en 1995, *Figure Olympia* en el 2003. En el 2015 la IFBB decidió eliminar el *bodybuilding* femenino debido a que las atletas ante el uso de anabólicos alcanzaban un desarrollo muscular igual al de los hombres, catalogándolo como un riesgo a la salud y dieron a conocer una nueva modalidad el *Wellness Fitness*, para promover las curvas naturales del cuerpo de la mujer, sin llegar a ser delgadas como en la categoría del *fitness*, que reflejará un entrenamiento con pesas sin hipertrofia muscular.

Las campeonas que destacaron en el mundo de la musculación fueron Lisa Lyon, quien fue la primera Campeona Mundial de Culturismo Femenino de la IFBB en 1979. En 1980, la texana Rachel McLish obtuvo el título de *Miss Olympia*, en 1981 Kike Eloma fue nombrada *Miss Olympia* y en 1983 Carla Dunlap. Es a partir de 1990 que las atletas presentan un mayor grado de musculación y las campeonas fueron Lenda Murray (1990), Kim Chizevsky (1996-1999), Juliette Bergmann (2001), Yaxeni Oriquen (2005) e Iris Kyle (2006-2014) quien fue la última ganadora en esta modalidad antes de su desaparición en el 2015.

Es en el año de 1984 cuando el fisicoconstructivismo femenino adquirió mayor impulso con la realización del documental *Pumping Iron: Women's*, el cual reveló las labores realizadas atrás de la tarima, en la primera competición para mujeres de culturismo de 1980. Dicho documental, contó con la participación de la atleta Bev Francis, quien con su presencia causó controversia, debido a que poseía un físico con un mayor grado de desarrollo muscular, acercándose al nivel que alcanzaban los hombres en este entonces y esto puso en tela de juicio la conservación o no de lo que la sociedad consideraba como "toque femenino". "A partir de los noventa el culturismo femenino es conocido competitivamente como *fitness*, y más recientemente con el nuevo milenio, por *Bodyfitness* o figuras. Esto es: más cerca de la

imagen de feminidad que la sociedad suele entender como aceptable” (Historia del culturismo). Recuperado en: <http://aprendefitness.com/historia-del-culturismo-2/>

La competición fisicoconstructivistas, en rama varonil y femenil, estableció sus normas a lo largo del siglo XX, cuando el deporte adquirió cierta personalidad que lo diferenció nítidamente de otras actividades físicas relacionadas con las pesas. Mientras las demás se enfocan en los levantamientos pesados, el fisicoconstructivismo tiene como objetivo el lograr un desarrollo muscular equilibrado y completo para expresar fuerza y proporción corporal.

Es en el siglo XXI cuando vuelve a tener un aumento en su popularización ante un nuevo grupo de competidores como Ronny Coleman (ocho veces *Mister Olympia*), Jay Cutler (cuatro veces *Mister Olympia*), Kai Greene quien no ha logrado quitarle el título al cuatro veces campeón *Mister Olympia*, Phil Heath.

El mundo de la musculación ha crecido tanto en sus inicios que los ganadores del *Mister Olympia* además de obtener el título, recibían un premio de 1,000 dólares. Actualmente los premios son de hasta 250,000 dólares, publicidad y productos gratuitos para el desarrollo muscular. Hoy por hoy las competiciones están divididas en dos: las amateurs o naturales, en las cuales únicamente participan atletas que desarrollen su musculatura de manera natural y en ellas se realizan controles *antidoping* para detectar si algún competidor consumió alguna sustancia prohibida y la segunda categoría son las de “liga profesional” y en ellas no aplica el control gubernamental del *antidoping*, permitiendo que todos los practicantes participen y aunque recurran al uso de químicos no es factor para negarles el acceso. Son por estas razones que existe el *Mister Olympia Amateur* y del *Mister Olympia profesional* (únicamente con sede en Las Vegas) y es en éste último donde se presentan cuerpos súper-musculados cada vez más grandes que evidencian el uso de anabólicos, teniendo como ganador actualmente a Phil Heath.

Actualmente el *Mister Olympia Amateur* se lleva a cabo en 4 lugares del mundo porque un gran número de atletas no puede viajar intercontinentalmente, entonces se les da la posibilidad de competir dentro de su continente por un trofeo de *Mister Olympia Amateur*.

- Asia (Medio Oriente)

- América (Estados Unidos y en el 2014 se realizó en México en su versión latinoamericana)
- Australia (Sydney)
- Europa (España y Reino Unido)

En el ámbito internacional, el fisicoconstructivismo está dirigido por tres federaciones: la WABBA (*World Amateur Body building Association*), la NABBA (*National Amateur Bodybuilder's Association*) y la IFBB (*International Federation of Bodybuilding and Fitness*). Siendo la última reconocida como la más representativa a nivel internacional por la GAISF- *General Association of International Sports Federations* en 1969, (Asociación General de Federaciones Deportivas Internacionales), actualmente nombrada *SportAccord*. También se encuentra afiliada con el Consejo Internacional de Educación de Entrenadores (ICCE) y es reconocida por el Consejo Olímpico de Asia (OCA) y por la Asociación de Federaciones Deportivas Panamericanas (ACODEPA). (Constitution de la IFBB. 2015, Marzo) Recuperado en: <http://www.ifbb.com/ifbb-constitution/>

La enseñanza de esta práctica deportiva se dividió en dos escuelas: la primera de ellas fue la francesa que inició con Francisco Amorós y cuya base ideológica fue el desarrollo integral del individuo. La segunda fue la americana que inició con Eugen Sandow, especializándose en el desarrollo de la musculatura. Es a partir de ello que se estableció que la primera escuela se integró principalmente por médicos y la americana por halterófilos, elementos que marcaron una importante distinción en cuanto a los sistemas de entrenamiento de esta misma práctica enfocada en construir el cuerpo. (Abeigón, Tomás. El fisicoescurturismo y la escuela francesa: El camino a seguir para la auto perfección humana. 2013, enero, 14) Recuperado en: <http://culturismosport.net/2013/01/14/el-fisicoescurturismo-y-la-escuela-francesa-el-camino-a-seguir-para-la-autoperfeccion-humana/>

A 69 años de haberse fundado, la IFBB (*International Federation of Bodybuilding and Fitness*) se encuentra integrada por federaciones nacionales de 191 países. Con el retiro de uno de sus fundadores Joe Weider en el 2006 se nombró como presidente al español Dr. Rafael Santonja y fue reelegido en el 2010 y 2014 durante el Congreso Mundial de la IFBB, que se realizó en Brasilia, Brasil.

En los últimos años la IFBB logró ser reconocida por 90 Comités Nacionales y ha participado en juegos Mundiales y Regionales con reconocimiento del Comité Olímpico Internacional (COI) y sus competencias se realizan a nivel continental, regional y nacional. La IFBB promueve un estilo de vida activamente saludable y esto le permitió vincularse con la Agencia Mundial Antidopaje (*World Anti-Doping Agency*) y todos sus miembros se reúnen cada año en su Congreso Internacional que se celebra en conjunto con el *World Bodybuilding Championships*. (Los Padres Fundadores, Ben y Joe Weider. Sin fecha. Recuperado de: <http://www.ifbb.com/the-founding-fathers-ben-and-joe-weider/>)

Es considerada como una de las Federaciones con mayor actividad y de las más influyentes por realizar varios campeonatos mundiales, continentales, regionales, nacionales y locales. Además de ser la principal empresa de elaborar y difundir videos, revistas y propaganda por todo el mundo. Actualmente, sus registros reflejan que alrededor de 100 millones de personas entrenan en los gimnasios de los seis continentes y su sitio oficial (www.ifbb.com) registra alrededor de 15 millones de visitas cada mes en alrededor de 180 países e inauguraron en 1999 “El salón de la fama de la IFBB” con el objetivo de honrar a los pioneros del deporte en el mundo. (Los Padres Fundadores, Ben y Joe Weider. Sin fecha. Recuperado de: <http://www.ifbb.com/the-founding-fathers-ben-and-joe-weider/>)

Finalmente es importante mencionar que en diversos países de Latinoamérica se le nombra como culturismo y en México se usa el término fisicoconstructivismo como una traducción literal del *bodybulding* en inglés o fisicoculturismo al hacer referencia que es un deporte en el cual se construye y cultiva el cuerpo.

1.2 Historia Nacional

En la década de 1930 se inició el interés por la musculatura en nuestro país, pero es hasta finales de la década de 1940 cuando alcanzó mayor presencia en el panorama social, esto a raíz de que la revista *Zaz* realizó publicaciones de artículos deportivos entre los cuales se incluía el boxeo, el fútbol, la natación, entre otros. Debido a su gran éxito, la revista atrajo a un número cada vez mayor de lectores y sus publicaciones dejaron de ser mensuales y se imprimieron quincenalmente.

El dueño de la revista dio a conocer en uno de sus números una convocatoria para encontrar al hombre más fuerte de México y anunció que el ganador tendría un año de suscripción gratis, los únicos requisitos necesarios fueron tener un buen físico y una apariencia atlética. El ganador fue el que se vio más fuerte, lamentablemente se desconoce y no se cuentan con registros de la persona que obtuvo el premio. Dicha convocatoria llamó la atención y un gran número de jóvenes enviaron sus fotografías a las oficinas de la revista. Este acontecimiento es considerado por la Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y *Fitness* como el primer esbozo competitivo del fiscoconstructivismo (Muñoz, 2014a).

La Asociación Quintanarroense de Fiscoconstructivismo y *Fitness* tiene registrado que en el país otra de las primeras expresiones de su deporte es una serie de fotografías que se encuentran resguardadas en la Hemeroteca Nacional de la Ciudad de México y son de un grupo de esgrima del ejército, cuyos integrantes tenían cuerpos musculosos que exhibieron con las poses clásicas de Eugen Sandow que datan del año 1884 (Muñoz, 2014a).

En este mismo periodo el Centro Médico Nacional incluyó un gimnasio como área de rehabilitación que también fue utilizada por los jóvenes como área de entrenamiento para desarrollar su físico, contribuyendo al interés por el desarrollo muscular, pero sin fines competitivos, sólo como un pasatiempo (Muñoz, 2014a).

José Carlos Aguiar (1998) menciona que en la década de 1950 en nuestro país las fotografías tuvieron gran influencia en la difusión de cuerpos saludables y ejercitados, al publicarse en revistas. Indiscutiblemente los medios de comunicación fueron una pieza clave en cuanto a la popularización de cuerpos musculosos como sinónimo de belleza y salud. Un ejemplo claro fueron las historietas y comerciales que promocionaban el sistema de entrenamiento por correo del nadador y fiscoconstructivista Charles Atlas, quien es considerado como la persona que trasladó el fiscoconstructivismo a México.

Precisamente uno de sus primeros comerciales mostraba una escena en la playa donde un joven delgado era molestado por otro individuo musculoso quien además conquistaba a la joven más guapa de la playa. El “delgaducho” cansado de esta situación vio un anuncio del sistema de entrenamiento de Charles Atlas y decidió inscribirse. Logró su transformación y meses después volvió a aparecer en la misma playa pero ahora con un cuerpo desarrollado

en comparación con su agresor y logro enamorar a la misma joven que antes lo había rechazado (Muñoz, 2014a).

Este tipo de publicidad ubicó en el panorama de la sociedad el éxito que cualquiera alcanzaría si se interesaba en desarrollar la musculación en su cuerpo y además estableció que el sistema de Charles Atlas era el indicado para alcanzar dichos objetivos. Es así como esta clase de propaganda contribuyó a que los individuos se interesaran en practicar ejercicio con el objetivo de construir su físico.

Es en este periodo cuando se crearon los primeros gimnasios en nuestro país, destacando que el más antiguo data de aproximadamente entre 65 y 70 años y se encuentra en la Colonia Guerrero, en la Delegación Cuauhtémoc, en el Distrito Federal. En sus inicios estuvo enfocado en atender a clientes masculinos, debido a que el fisicoconstructivismo durante muchos años se consideró como un deporte exclusivo para los hombres.

Ante el incremento de la popularización del fisicoconstructivismo en México, los dueños de los gimnasios organizaron competencias locales, pero a nivel nacional el primer *Mister México* que se realizó fue en el año de 1952 (una década después de su inicio en Europa) a cargo de diversos gimnasios que se asociaron. En esta primera gran competencia el ganador fue Armando Silvestre, originario de Tijuana, Baja California, defendió su título nuevamente en 1953, resultando ganador dos años consecutivos. Este máximo evento se sigue realizando y únicamente se suspendió en el año de 1956 por cuestiones que se desconocen (Muñoz, 2014a).

Es en la década de 1960, cuando el interés fue incrementándose y generó la realización de un mayor número de competencias, a cargo de los dueños de los propios gimnasios. Entre los organizadores estuvo Alfonso Torres ganador de un *Mister México* en la década de 1950, también se involucró el actor Juan Miranda quien en la década de 1970 se enfocó únicamente en la organización y realización de las competencias de fisicoconstructivismo en el país, incrementando la presencia de este deporte a nivel provincia y en la capital. Aun sin tener una representación local o nacional en el Distrito, ya se contaban con un poco más de 10 gimnasios, entre los cuales se encontraban el gimnasio Hércules, Greco y Metropolitano; algunos de estos gimnasios en un principio sólo eran de halterofilia pero con el tiempo se

fueron interesando por culturismo físico competitivo, extendiéndose hasta Guadalajara, Morelia, Tijuana y Ciudad Juárez (Muñoz, 2014b).

La presencia de las mujeres en este universo no fue sencilla, al menos en México, porque los gimnasios eran exclusivamente para hombres y la mayoría de estos locales no permitía que las mujeres entraran en sus instalaciones. Sin embargo, alrededor de la década de 1980 existieron entre dos o tres gimnasios mixtos, que son considerados piezas claves en la popularización de este deporte entre las mujeres y actualmente un 80% de los gimnasios en nuestro país son mixtos. Se tiene como registro que una de las causas que favoreció al interés de las mujeres en este deporte fue porque varias de ellas acompañaban a sus esposos o hermanos a los gimnasios, lo cual, poco a poco fue despertando el gusto por ejercitar el cuerpo y entre las primeras atletas culturistas mexicanas se encuentran: Lupita Lugo, quien se inició en este ámbito gracias a sus hermanos, Rocío Castañeda se involucró por medio de su esposo, Lourdes Bermúdez, Arela Arévalo, Elizabeth Sánchez y Aida Servín por iniciativa propia (Muñoz, 2014b).

En un principio, en este universo de la musculatura como lo define la Federación Mexicana, las competencias no estaban clasificadas entre fisicoconstructivismo y *fitness*, todas eran de culturismo. En los concursos hombres y mujeres ejecutaban las mismas poses y en una misma categoría, incluso llegaron a competir entre ellos. Pero al tener la mujer una menor capacidad de lograr la hipertrofia muscular provocó que algunas atletas recurrieran a la ayuda hormonal, a tal grado que de repente comenzaron a aparecer mujeres muscularmente grandiosas. Originando que la máxima institución del continente americano (la IFBB) y la Federación Mexicana crearan en la década de 1980 una nueva modalidad que permitió a las mujeres que se iniciaban en este universo participar y como no podían competir con las súper desarrolladas, se establecieron las categorías de *bikini fitness* y *fitness* atlético y así dieron oportunidad a las mujeres que no les gustaba tanto el desarrollo muscular y tuvo gran impacto en la década de 1990 y que hoy en día sigue en ascenso.

El *fitness* femenino en México experimentó un gran auge, pero el *fitness* varonil no ha tenido tanto éxito y la Federación Mexicana señaló que la diferencia entre el *fitness* y el fisicoconstructivismo varonil consiste en que el primero de ellos no tiene como objetivo tener el cuerpo tan desarrollado a nivel muscular, el cuerpo se debe ver firme y trabajado. En

el *fitness* varonil se deben ver los abdominales marcados, que se noten los músculos pero no a un nivel hipertrofiado, lo definen como “cuerpos de playa”, es por ello que en las competencias los atletas participan con bermuda playera. En cambio el fisicoconstructivismo varonil tiene como meta obtener cuerpos cada vez más grandes a nivel muscular, crear cuerpos gigantes hasta alcanzar el máximo desarrollo posible de cada músculo (Muñoz, 2014c).

Es en la década de 1970 que se hizo evidente la ausencia de una institución que respaldara a los practicantes del fisicoconstructivismo. Ante esta situación, un grupo de jóvenes aficionados y dueños de gimnasios se reunió para plantear la idea de conformar una organización representativa. Es en el sexenio de José López Portillo con la creación del Instituto Nacional de Deporte que lograron obtener apoyo para su deporte en el país y con la ayuda del director de dicha Institución, el señor Guillermo López Portillo, realizaron el *Mister* Universo en México (1977) y el *Mister* Mundo en 1978 y esto les permitió tener contacto con la IFBB y fue así como se colocaron en el panorama internacional a México y a sus atletas (Muñoz, 2014b).

Es durante estos mismos años que lograron su reconocimiento como deporte y únicamente les faltaba organizar y consolidar una organización nacional. En 1979 se creó la primera Asociación de Fisicoconstructivismo y *Fitness* del Distrito Federal, que fue la primera pieza del rompecabezas que motivó a otros Estados del país a establecer instituciones locales del deporte, las primeras ciudades fueron Jalisco, Michoacán, Tijuana y Ciudad Juárez. Es hasta 1986 cuando este conjunto de asociaciones se unió y solicitó a la Confederación Deportiva Mexicana el estatus como federación deportiva, tuvieron que demostrar previamente que eran un deporte organizado, con presencia en diversos Estados, con reglamentos y con cinco asociaciones estatales vinculadas. El proceso de consolidación y reconocimiento oficial y legal de la Federación Mexicana duro aproximadamente 8 años y hoy en día es considerada como una de las más influyentes del deporte federado (Muñoz, 2014b).

En la estructuración y establecimiento de la Federación participaron diversas personas que aportaron varios elementos durante el proceso legal, entre los principales actores se encontraron Luis Noriega, Víctor Hernández, Rafael Castañeda, Valdemar Santana, Jorge Carrillo, Víctor Arzate, Eduardo Vivando, Luis Gamboa y José Castañeda (ganador del

Mister México en 1955 y 1956 y *Mister Universo* en 1962); este último fue el encargado de instaurar las pautas de la Federación. Todas estas personalidades se encargaron en diversos tiempos de impulsar y organizar competencias a nivel nacional y local (Muñoz, 2014b).

Un par de años después de su registro oficial la Federación Mexicana de Fisoconstructivismo y *Fitness* se afilió a la *International Federation of Bodybuilding and Fitness* (IFBB) con sedes en Canadá y Estados Unidos. El proceso de incorporación fue ágil debido a que ya contaban con una institución nacional, con el reconocimiento de las máximas instituciones deportivas del país y sobre todo ante el hecho de que en diversos eventos internacionales se contaban con algunos registros de la presencia de México en el ámbito del fisoconstructivismo con la participación de atletas o por haber sido sede de eventos internacionales (Muñoz, 2014b). Lamentablemente no se pudo acceder a la información con respecto al proceso detallado y al año de afiliación de la federación mexicana a la IFBB. También tiene afiliación a la Confederación Deportiva Mexicana, A.C. (CODEME), con la Comisión de Cultura Física y Deporte (CONADE), con el Comité Olímpico Mexicano (COM), con la Confederación Sudamericana en Fisoconstructivismo y la Federación Internacional de Fisoconstructivismo de Centro América y Caribe.

Algunos de sus principales objetivos son el fomentar y difundir el fisoconstructivismo en el país, organizar, reconocer e inscribir a las asociaciones, miembros y organismos vinculados con el fisoconstructivismo. Se encarga de supervisar y evaluar a los atletas del país, promueve la enseñanza del deporte por medio de programas de capacitación y certificación para entrenadores o el público en general interesado en adquirir conocimientos con respecto a la práctica deportiva. Organiza y dirige los diversos campeonatos en el país y les da difusión por los diversos medios de comunicación. Es la única institución con el reconocimiento para conformar selectivos para eventos nacionales e internacionales.

Su organización interna se gobiernan por medio de la Asamblea General, que está integrada por los presidentes de las asociaciones de cada entidad federativa del país, cuentan con un consejo directivo, el presidente de la Federación es la máxima autoridad representante y actualmente están afiliadas 28 asociaciones. (Red de Asociaciones. Sin fecha. <http://fmff.com.mx/asociaciones/red-de-asociaciones/>)

- Asociación de Fiscoconstructivismo y *Fitness* del Estado de Aguascalientes, A.C.
- Asociación Estatal de Fiscoconstructivismo y *Gym y Fitness* de Baja California, A.C.
- Asociación de Fiscoconstructivismo y *Fitness* de Baja California Sur, A.C.
- Asociación de Fiscoconstructivismo y *Fitness* del Estado de Campeche, A.C.
- Asociación de Fiscoconstructivismo y *Fitness* del Estado de Chihuahua, A.C.
- Asociación de Fiscoconstructivismo y *Fitness* del Estado Chiapas, A.C.
- Unión de Fiscoconstructivismo y *Fitness* del Estado Colima, A.C.
- Asociación de Fiscoconstructivismo y *Fitness* del Distrito Federal, A.C.
- Asociación Estatal de Fiscoconstructivismo y *Fitness* de Durango, A.C.
- Asociación de Fiscoconstructivismo y *Fitness* del Estado de México, A.C.
- Asociación Guanajuatense de Fiscoconstructivismo y *Fitness*, A.C.
- Asociación de Fiscoconstructivismo y *Fitness* del IPN, A.C. (Instituto Politécnico Nacional)
- Asociación de Fiscoconstructivismo y *Fitness* del Estado de Jalisco, A.C.
- Asociación de Fiscoconstructivismo y *Fitness* del Estado de Michoacán, A.C.
- Asociación de Fiscoconstructivismo y *Fitness* del Estado de Nayarit, A.C.
- Asociación de Fiscoconstructivismo y *Fitness* del Estado de Nuevo León, A.C.
- Asociación de Fiscoconstructivismo y *Fitness* de la Verde Antequera, A.C.
- Asociación Estatal de Fiscoconstructivismo y *Fitness* de Puebla, A.C.
- Asociación de Fiscoconstructivismo y *Fitness* del Estado de Querétaro, A.C.
- Asociación de Fiscoconstructivismo de Quintana Roo, A.C.
- Asociación de Fiscoconstructivismo y *Fitness* de San Luis Potosí, A.C.
- Asociación de Fiscoconstructivismo y *Fitness* de Sonora, A.C.
- Asociación de Fiscoconstructivismo y *Fitness* de Sinaloa, A.C.
- Asociación de Fiscoconstructivismo y *Fitness* del Estado Tamaulipas, A.C.
- Asociación de Fisicoculturismo de la UNAM (Universidad Autónoma de México)
- Asociación de Fiscoconstructivismo y *Fitness* del Estado Veracruz, A.C.
- Asociación de Fiscoconstructivismo y *Fitness* del Estado Yucatán, A.C.
- Asociación de Fiscoconstructivismo y *Fitness* del Estado Zacatecas, A.C.

La asamblea general se encarga de elegir a los miembros del consejo directivo de la Federación y tiene el derecho a removerlos por incumplimiento de funciones. Cada año deben reunirse en una asamblea ordinaria para proporcionar información de cada una de las asociaciones y exigir informes de las labores de la mesa directiva de la federación y dan a conocer las actividades que se realizarán el siguiente año. Esta reunión la llevan a cabo durante el mes de mayo y se avisa con un mes de anticipación a cada una de las asociaciones afiliadas.

También dirigen asambleas extraordinarias las veces que sean necesarias y en cualquier fecha del año para resolución de problemas urgentes, modificar alguna norma fundamental de la federación o para la destitución de algún miembro de la mesa directiva de la federación y generalmente se avisa 10 días antes de su realización a todas las asociaciones para que hagan acto de presencia (Estatuto de la Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y *Fitness*, A.C. 1997, Mayo 16).

La mesa directiva de la Federación mexicana de fiscoconstructivismo y *fitness* está integrada por nueve miembros: presidente, vicepresidente, secretario, tesorero, comisario, representante jurídico, dos vocales directivos y un vocal deportista; con una duración de cuatro años y pueden ser reelectos por mayoría.

Para su elección, los integrantes pueden ser propuestos de forma individual o formar parte de una planilla, con excepción del representante Jurídico y el vocal deportista, quienes serán propuestos por el presidente de la federación y seleccionados por la asamblea general. Es de gran importancia que el representante Jurídico sea licenciado en Derecho con prestigio en el ámbito deportivo, para poder desempeñar satisfactoriamente el cargo.

Para que una persona pueda aspirar a formar parte de la mesa directiva debe ser mexicano, mayor de edad, vivir en el país, ser integrante de alguna asociación o haber sido miembro en ellas o en su caso haber sido atleta destacado (excepto el representante jurídico y el vocal medallista), tener prestigio en el ámbito deportivo, solvencia económica y tiempo suficiente para cumplir con sus funciones (Estatuto de la Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y *Fitness*, A.C. 1997, Mayo 16).

Entre sus derechos y obligaciones, se encuentra el asistir a las reuniones ordinarias y extraordinarias, entregar informes bimestrales de sus actividades a la asamblea general, tiene voz y voto en las juntas del consejo directivo y representa a la federación en los eventos que se le sean asignados.

El presidente de la Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y *Fitness* tiene como funciones el vigilar las asociaciones afiliadas, convocar a las asambleas y congresos de la Federación, debe entregar informes por escrito de sus actividades, representar al fiscoconstructivismo en los eventos deportivos, civiles, nacionales e internacionales donde sea requerido, administrar junto con el tesorero los recursos económicos y debe anunciar a los funcionarios administrativos de la federación después de cada elección (Estatuto de la Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y *Fitness*, A.C. 1997, Mayo 16).

El vicepresidente debe auxiliar en las labores al presidente, se encargará de suplir al presidente por ausencia temporal y únicamente en caso de enfermedad o fallecimiento desempeñará aquellas funciones, mientras la Asamblea General nombra a un nuevo presidente.

El secretario tiene la función de elaborar los acuerdos y conclusiones que se establezcan en cada una de las juntas del consejo directivo, de la asamblea general y de los congresos. Debe publicar y circular los reportes bimensuales de la federación a cada una de las asociaciones afiliadas, mantener actualizado los libros de registros de actas y el secretario puede ser sustituido por algún vocal.

El tesorero se encarga principalmente de la administración de los recursos financieros de la federación, debe verificar la comprobación de los ingresos y gastos, tiene la obligación de entregar informes bimestrales, supervisar que el inventario de inmuebles este actualizado y oponerse a cualquier uso de los recursos por parte del presidente si no cumple con las normas de la institución (Estatuto de la Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y *Fitness*, A.C. 1997, Mayo 16).

El representante Jurídico debe vigilar que la Federación y todas las asociaciones afiliadas a ella, cumplan con las leyes y el reglamento que establece la Confederación Deportiva Mexicana (CODEME) y el Sistema Nacional del Deporte. Tiene la obligación de evaluar

sobre el origen o imprudencia de las acciones, recursos, informes o algún acto jurídico que necesite para actuar en representación de la Federación, firmando como responsable del contenido jurídico y la documentación presentada y únicamente puede ser sustituido por la persona que el presidente de la federación asigne. El comisario supervisa el cumplimiento de las obligaciones de la Federación de acuerdo a los términos legales para el destino de los recursos financieros y debe desempeñar las comisiones que le asigne el consejo directivo, entregando informes por escrito al término de las mismas (Estatuto de la Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y *Fitness*, A.C. 1997, Mayo 16).

Por último, los vocales proporcionan sus opiniones con respecto a los diversos asuntos que se discutan en las reuniones de la mesa directiva, pueden sustituir a algún miembro de la mesa directiva y desempeñar las funciones y acuerdos que se les asignen en las diversas actividades de la federación.

Actualmente la mesa directiva está integrada por:

- Presidente: Francisco Cabezas Gutiérrez
- Vicepresidente: Luis Ramírez Silva
- Vicepresidenta *Fitness* Nacional: Nora Angélica Caldera Paz
- Vicepresidencia *Fitness* Aeróbico: Ileana Berenice Zavala Soto
- Secretario: Luis Armando Arroyo Barriga
- Tesorero: José Rogelio Arias Chávez.
- Comisario: Antonio Carrillo Cevallos
- Representante jurídico: Lic. Antonio Muñoz Cano
- Vocales: Jorge Jiménez Arguello, Mauricio Lázaro García
- Vocal Medallista: Víctor Hernández López. (Consejo Directivo. Sin fecha.
Recuperado de: <http://fmff.com.mx/federacion/consejo/>)

La Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y *Fitness* proporciona a sus asociaciones inscritas el derecho a recibir apoyo, reconocimientos y premios, entre los que se encuentran la capacitación directiva y técnica de sus miembros, proporcionar asesoría legal, reconocimiento por su desempeño y designar a quienes consideren como miembros honorarios de la federación.

La Federación Mexicana obtiene su financiamiento económico por medio de las membresías que pagan las asociaciones afiliadas y de los suscritos a estas; por el cobro de inscripción de los atletas los eventos organizados por la federación, por donativos, patrocinios, campañas de financiamiento y por la comercialización de sorteos y rifas (Estatuto de la Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y *Fitness*, A.C. 1997, Mayo 16).

Una regla de gran importancia que estableció a todas sus asociaciones e integrantes fue prohibir competir o formar parte de eventos de otras organizaciones ajenas a la Federación sin contar con un permiso. Instituyen que al existir relaciones interrumpidas entre la Federación y otra organización deportiva, sus afiliados deben solidarizarse y no participar en ningún evento de la organización con la cual se suspendieron los vínculos. En dado caso de incumplir con lo antes mencionado las sanciones pueden ser una amonestación privada o pública (una llamada de atención), cancelación o limitación del apoyo económico o material, una suspensión temporal (dos años en los que no podrá ejercer ninguna actividad) o la expulsión. La última de las sanciones es considera como la de mayor magnitud porque representa no volver a participar en campeonatos locales, nacionales e internacionales de la Federación y esto implicaría la eliminación de su carrera deportiva (Estatuto de la Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y *Fitness*, A.C. 1997, Mayo 16).

Quienes resulten sancionados tienen derecho a una audiencia y establecer una defensa para demostrar su inocencia ante aquellos que lo inculpan; en caso de no recurrir a la audiencia cuando ya fue notificado de las acusaciones, la sanción será aplicada y la Federación Mexicana tiene la obligación de informar por escrito a las instituciones legales deportivas del país e internacionales con las cuales está vinculada.

Un elemento de gran valor para la Federación es su logo y su lema: “Honor y Espíritu Deportivo”, que únicamente puede ser utilizado en los eventos organizados por la Federación y por las asociaciones que estén afiliadas y deben respetar el tamaño y los colores establecidos (Estatuto de la Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y *Fitness*, A.C. 1997, Mayo 16).

Figura 1. Logo de la FMFF



Fuente: Estatuto de la Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y *Fitness*, A.C. 1997, Mayo 16.

La Federación Mexicana tiene la obligación de enviar a todas sus asociaciones y organismos afines, en noviembre de cada año, el calendario de competencias, que sirve para estructurar y organizar los eventos locales. Las asociaciones deben enviar un calendario de sus eventos y un informe de actividades del año anterior, antes del mes de agosto. Estos documentos se envían a la Confederación Deportiva Mexicana (CODEME) para que sean integrados al Programa Nacional del Deporte.

En México se realizan tres eventos de gran importancia a nivel nacional, el primero de ellos es el Campeonato Nacional que se lleva a cabo en la primera semana de julio con carácter selectivo. Es decir, los atletas ganadores tienen la posibilidad de competir a nivel profesional en eventos internacionales.

Los ganadores al adquirir la posibilidad de competir a nivel internacional cuentan con el patrocinio de la Federación Mexicana para representar al país en eventos como el Campeonato Mundial que se realiza en diferentes países, el *Arnold Classic* de Ohio e incluso pueden asistir al *Arnold Classic* Europeo y el *Arnold Classic* de Brasil, dependiendo del interés del atleta y de las fechas de su realización. Otro de los eventos a los cuales asisten los fisicoconstructivistas mexicanos es al Campeonato de Norteamérica en Estados Unidos, donde se han obtenido grandes resultados (Muñoz, 2014a).

El obtener un premio y una buena posición (por lo general dentro de los primeros 5) también permite que los y las atletas participen en otros eventos internacionales como el Campeonato Mundial Femenil, El Campeonato Mundial Varonil, el *Mister Olympia* Latinoamérica (en agosto del 2014 el Estado de Guerrero fue sede de este gran evento), el *Mister Olympia*

Amateur y el Campeonato Junior y Master Internacional que cambia de sede cada año, siendo en el 2014 durante el mes de octubre México el país anfitrión, para los niños y niñas existe el Campeonato Mundial *Fitness* Atlético Infantil.

Otro de los eventos de gran importancia en el país es el *Mister* Juvenil y Veterano que se realiza en el mes de mayo para jóvenes menores de 22 años y para adultos mayores de 40 años y se van clasificando por categoría de edad: 50, de 50-60 años, más de 60 y hasta más de 70 años. En el caso de los jóvenes además de clasificarlos por edad también se les clasifica por el peso (Muñoz, 2014a).

En el mes de septiembre se realiza el clásico *Mister* México, que es considerado el evento de mayor trascendencia e impacto nacional. Por último, el *Mister* México Internacional en el que participan atletas de Latinoamérica (Muñoz, 2014a).

La Federación se encarga de organizar el Campeonato Nacional Selectivo *Fitness* Infantil y juvenil durante el mes de abril y en el mes de mayo se lleva a cabo el Campeonato Nacional Selectivo. Es durante el mes de noviembre que se celebra el *Mister* y *Miss* Ferrocarrilero (Vanguardia Deportiva) y finalmente, como cierre de actividades durante el mes de diciembre se realiza la Gala de Campeones en Toluca, Estado de México.

Para adquirir la posibilidad de competir a nivel internacional, los atletas mexicanos deben cumplir con un requisito primordial: haber ganado a nivel estatal y nacional en su categoría. Al cumplir con este elemento, la federación mexicana es la institución encargada de inscribir a los atletas en los eventos de Europa y Estados Unidos, que cuentan con liga profesional y así se comprueba que tienen el respaldo de la máxima organización de su país. En el caso de las competencias nacionales, los atletas deben haber ganado en su categoría en la principal competencia de su Estado para que la asociación estatal los inscriba en las competencias nacionales y ningún atleta puede saltar este proceso porque si su organización estatal o nacional no los inscribe, no se les permite competir (Sánchez, 2014a).

Un elemento distintivo del fisicoconstructivismo en México, es el contar con la categoría de *fitness* infantil que llegó aproximadamente hace 12 años y consiste en una presentación de gimnasia acrobática con una combinación del *fitness* figura. Se ejercitan a las niñas de acuerdo con su edad y estructura con los pesos adecuados, cuidando de que no se lastimen y

que realicen las rutinas correctamente. Esta categoría ha otorgado a México un gran prestigio a nivel nacional e internacional a tal grado que cada año nuestro país envía entre 10 y 12 niñas al mundial, logrando obtenerse segundos y terceros lugares (Muñoz, 2014b).

En México y en otros países el fisicoconstructivismo no es considerado como un deporte olímpico y esto ha originado que sea estigmatizado porque se tiende a considerar que sus atletas no tienen mayor habilidad que mostrar músculos. Es precisamente por estas cuestiones que el *fitness* infantil ha dado a conocer las habilidades de quienes practican este deporte, y se ha tenido cierto grado de éxito. Es así como en el 2014 en los juegos panamericanos de Guadalajara y en el 2015 en Veracruz, participaron como un deporte de exhibición alcanzando un mayor grado de reconocimiento y respeto por parte del Comité Olímpico Mexicano.

Es importante destacar que México es el único país que sigue usando el término *Mister* en sus competencias de musculación, por ser una palabra arraigada y tradicional en el país. Pero con base en el reglamento se deben realizar campeonatos, con el objetivo de que el deporte se encuentre en mayor vinculación con el Comité Olímpico. Es por ello que se ha optado por incluir estos dos términos para nombrar las competencias, por ejemplo: “El campeonato nacional de *Mister* México”, así se cumple tanto con el reglamento como con el elemento tradicional de este deporte en nuestro país (Muñoz, 2014c).

La institución nacional y las asociaciones locales de nuestro país consideran sus competencias como “campeonatos de la musculatura” porque para llegar a ellos sus atletas realizan largos procesos de preparación para ganar un premio, a tal grado que hay atletas que llevan 15 años preparándose para poder lograr el título de *Mister* México, por lo tanto, el percibir estos eventos como campeonatos de la musculatura es una manera de reconocerles su esfuerzo y dedicación a este deporte.

El fisicoconstructivismo mexicano como deporte federado ha tenido grandes avances, en un principio únicamente patrocinaba entre 2 y 3 atletas para que compitieran en el extranjero. Hoy se envía a más de 100 competidores que buscan obtener su carnet profesional y a otros atletas que ya cuentan con él.

Es importante mencionar que en México no se cuenta con categoría profesional, lo que origina que los atletas que obtienen su carnet profesional se vean en la necesidad de competir en ligas profesionales de otros países. Sobre el ámbito profesional en México, la institución nacional y las instituciones locales del fisicoconstructivismo consideran difícil su instauración, toda vez que requiere de un conjunto de patrocinadores que se interesen en realizar dos o tres eventos al año, las premiaciones deben ser de 10,000 dólares para el primer lugar, 8,000 dólares para el segundo lugar y 3,000 dólares al tercer lugar en cada categoría y se requieren las premiaciones de 3 a 4 categorías para que sea considerada como liga profesional, de manera que se necesitarían de grandes inversiones económicas (Muñoz, 2014c).

1.3 Historia local

El fisicoconstructivismo se inició en Chetumal, Quintana Roo, aproximadamente hace 51 años, gracias a un joven de 23 años de nombre Manuel quien por inquietud ante la propaganda del sistema de entrenamiento de Charles Atlas se interesó por esculpir su cuerpo para desarrollar musculatura, actividad que realizaba en su propia casa (Acosta, 2015a).

Manuel Acosta Loria adquirió algunas mancuernas para su entrenamiento y a raíz de ir desarrollando un gusto cada vez mayor por el deporte, decidió en compañía de unos amigos reunir equipo de gimnasios (barras, mancuernas y bancas) y rentó una casa de madera que utilizaron como espacio de entrenamiento, casa que estaba ubicada en la esquina de la Av. Francisco I. Madero con calle Lázaro Cárdenas, esto en el año 1964 (Acosta, 2015a, 2015b).

Fotografía 1. Zona donde se estableció la primera casa de entrenamiento en Chetumal (Av. Francisco I madero con Lázaro Cárdenas)



Fuente: Fotografía de la autora.

En la década de 1960, Chetumal era una ciudad pequeña y la mayoría de los habitantes se conocía entre si y la casa de entrenamiento fue teniendo propaganda de persona en persona, y esto originó que algunos miembros de la sociedad asistieran para ejercitarse; algunos otros dieron donaciones de equipo de gimnasio para abastecer mejor el espacio y otros dieron aportaciones económicas voluntarias para el pago de la renta, esto como una forma de retribución porque el acceso era gratuito (Acosta, 2015a).

Un par de años después, y con la notoriedad de la casa de entrenamiento, se incrementó el número de asistente, por lo que el espacio no fue suficiente. Trasladaron el gimnasio a otra casa, también de madera, pero de mayores dimensiones, que estaba ubicada en la esquina de Lázaro Cárdenas con 5 de mayo. Estuvieron en este nuevo espacio alrededor de cuatro años y entre todos los miembros que asistían se reunía el pago mensual. Este vínculo originó que entre las personas que asistían se formara un club interesado en que este lugar permaneciera abierto para la sociedad (Acosta, 2015a, 2015b).

Fotografía 2. Segunda ubicación de la casa de entrenamiento (Lázaro Cárdenas con 5 de Mayo)



Fuente: Fotografía de la autora.

Sin embargo, para el año de 1970, la casa de entrenamiento ya no fue suficiente porque el número de personas que asistían aumentó; es por medio de uno de los habitantes que asistía a entrenar al lugar que consiguieron utilizar gratuitamente un espacio en las instalaciones del CREA, ubicado en el Boulevard de la capital. Estas nuevas instalaciones, de acuerdo con

Manuel Acosta “les quedo como anillo al dedo”, porque era un local de 10 metros por 10 metros (Acosta, 2015a, 2015b).

Es en 1978 cuando Manuel Acosta Loria realizó la primera competencia de fisicoconstructivismo en Chetumal, bajo el nombre de “*Mister Gimnasio*”. Evento en el que únicamente participaron los miembros que asistían a entrenar a las instalaciones que tenían en el CREA y se realizaba los fines de semana. En el local quitaban las máquinas del área de entrenamiento y colocaban sillas para que el público asistente disfrutara del acontecimiento. Al ser iniciativa propia de Manuel Acosta Loria, en estos primeros eventos, él se encargó de toda la organización y logística, fue maestro de ceremonia y competidor al mismo tiempo en varias de las competencias (Acosta, 2015a).

Los atletas participaban gratuitamente y como premio les entregaban trofeos, medallas y diplomas, donados por algunas tiendas deportivas; esos eventos contaron ocasionalmente con la presencia de las autoridades municipales.

El fisicoconstructivismo se hizo cada vez más popular en la ciudad lo que contribuyó que el número de usuarios del área de entrenamiento que administraba Manuel Acosta Loria fuera insuficiente para atender a todos, esto causó que en 1979 se viera en la necesidad de buscar otro espacio más amplio. Dada esta situación, se lo platicó a su jefe de Telégrafos, lugar donde laboraba en esa época y quien al escuchar su necesidad de un lugar para reubicar el gimnasio, le ofreció la cochera de las oficinas de Telégrafos de la Secretaría de Telecomunicaciones de la ciudad de Chetumal, Quintana Roo (Acosta, 2015a).

Cabe mencionar que esta área no tenía terminado el techo y Manuel con ayuda de otras personas lo acondicionó y permaneció ahí durante tres años. El lugar gozó de gran popularidad, llegando a conocerse como *El gimnasio de telégrafos*, el acceso era gratuito para los empleados y la sociedad en general (Acosta, 2015a).

Fotografía 3. Correos y Telégrafos de México (Plutarco Elías Calles entre 5 de Mayo y 16 de septiembre)



Fuente: Fotografía de la autora.

Fotografías 4,5 y 6. Local del gimnasio de Telégrafos. (Ya no está en funcionamiento)



Fuente: Fotografías de la autora.

Asimismo, durante estos años algunos amigos de Manuel Acosta Loria decidieron establecer sus propios gimnasios en diferentes puntos de la ciudad, entre los cuales estuvo Alberto Rodríguez con el gimnasio CONAN, ubicado en calle Bugambilias con Avenida Independencia y calle Juárez (actualmente sigue en funcionamiento) y Armando Collí con el gimnasio América, en calle Lázaro Cárdenas con 16 de septiembre y Miguel Hidalgo (ha desaparecido y sus instalaciones son oficinas de la tienda departamental COPPEL desde el 2013). Este grupo de personas se unió e impulsaron en mayor nivel el deporte, al grado de crear eventos como el *Mister Gimnasio* y el *Mister Novato del Año* (Acosta, 2015a).

Fotografía 7. Gimnasio CONAN-CLASSIC de Alberto Rodríguez en calle Bugambilias con Av. Independencia y calle Juárez.



Fuente: Fotografía de la autora.

En 1982 Manuel Acosta visualizó que su pasión también podría convertirse en una manera de obtener ingresos para mantener a su familia y ante el incremento del interés de la sociedad por desarrollar su físico, influenciada por la publicidad televisiva, decidió tramitar un préstamo para poder adquirir un local propio. Es así como en 1983 compró una construcción en la esquina de la calle Roma con calle Sicilia en la colonia Campestre atrás de las oficinas del DIF (Desarrollo Integral de la Familia) y estableció un gimnasio como negocio. En un principio sus dimensiones fueron de 9 metros de ancho por 20 metros de largo y con el paso de los años lo fue ampliando (Acosta, 2015a).

Cuando el gimnasio estaba en las instalaciones de la cochera de Telégrafos, Manuel Acosta tenía la facilidad de atender su trabajo y el gimnasio al mismo tiempo porque los espacios eran contiguos. El escenario se complicó cuando trasladó el equipo de entrenamiento al

nuevo local en la Colonia Campestre porque la distancia era mayor y recurrió al apoyo de su hermano para administrarlo. Esta situación no se prolongó porque en 1988 tramitó su jubilación y dejó de trabajar en Telégrafos para enfocarse por completo al gimnasio. En ese entonces se les permitía a los trabajadores retirarse meses antes de cumplir sus 30 años de servicio y esto fue un gran beneficio para Manuel Acosta, quien inició sus labores para dicha institución en 1959 (Acosta, 2015a).

Nombró al local “Gimnasio Acosta” y estuvo abierto al público desde 1983. El éxito fue tan grande que llegó a tener más de 270 clientes a quienes al principio les cobró 25 pesos mensuales y con el paso del tiempo y ante el aumento de los impuestos fue incrementando la mensualidad de 50 a 60 pesos y poco a poco la organización del gimnasio se fue desarrollando. Esto le permitió contratar a personal de limpieza, adquirió mejores equipos de entrenamiento, construyó un par de regaderas y contrató a otros entrenadores que le auxiliaran (Acosta, 2015a, 2015b).

El gimnasio Acosta ofreció en un principio únicamente el entrenamiento con pesas y era exclusivo para los hombres, por esta razón se entrenaba con ropa interior; pero a raíz de agregar clases de *Spinning* (bicicleta) y aeróbicos, algunas mujeres fueron haciendo acto de presencia y por ello estableció como requisito obligatorio el entrenar con short y playera, esto ocurrió aproximadamente de 1985 (Acosta, 2015a).

Se considera que además de ser el primer gimnasio de la ciudad de Chetumal también fue el primero que dio un espacio a las mujeres, pasando de ser exclusivo de hombres a un local mixto y es en el año de 1995 que fue renombrado como “Gimnasio Campestre” haciendo alusión a la colonia donde se ubicaba (Acosta, 2015a).

Fotografía 8. Gimnasio Campestre de Manuel Acosta Loria ubicado en Calle Roma con Calle Sicilia en la colonia Campestre.



Fuente: Fotografía de la autora.

En el año 2000 en la ciudad de Chetumal no existían más de 12 establecimientos de este tipo y esto permitió que el gimnasio fuera un negocio rentable. Ese mismo año Manuel Acosta Loria aprendió un nuevo oficio: guía de turistas.

Al adquirir este empleo se vio en la necesidad de tener personal encargado de su gimnasio y su amigo Armando Collí, quien un par de años antes había vendido el gimnasio América debido a cuestiones económicas, lo ayudó a administrarlo. Manuel Acosta sólo regresaba en las noches al local para presenciar que las cosas estuvieran funcionando adecuadamente. Con el tiempo, el ser guía de turistas le fue acaparando más tiempo y esto ocasionó que a partir del 2003 no le fuera posible equilibrarlo con las labores del gimnasio y decidió aceptar la oferta de Armando Collí, rentándole el local y el equipo de entrenamiento, este acuerdo se prolongó por 7 años (Acosta, 2015b).

La característica más sobresaliente del gimnasio Campestre era que tenía un espacio de 360 metros cuadrados y suficiente equipo de entrenamiento para que los clientes estuvieran cómodos. Entre el 2010 y el 2014 las instalaciones fueron rentadas por dos inquilinos más pero en diciembre de este último año decidió cerrar el local debido al poco ingreso económico que le generaba ante el aumento de los gimnasios en la ciudad (Acosta, 2015a).

Por último, es importante mencionar que en 1985 conoció a Felipe Sánchez Puerto quien se convirtió en su principal apoyo en este proceso de difusión del Fiscoconstructivismo en el Estado (Acosta, 2015a).

El doctor Sánchez Puerto, como es popularmente conocido entre la sociedad, además de ser médico general, se especializó en medicina deportiva y en educación física. Vivía en la ciudad de México y como consecuencia del terremoto ocurrido en 1985, el IMSS, institución en la que trabajaba como jefe de enseñanza e investigación de medicina del deporte, lo trasladó a la ciudad de Chetumal, con plaza en Educación Física en el área de Cultura y Deporte del DIF (Desarrollo Integral Familiar) (Sánchez, 2014a).

En una conversación que entabló con Manuel Acosta Loria se enteró que no existía un organismo deportivo estatal enfocado en el fisicoconstructivismo que los representara ante las autoridades deportivas. Ante esta situación le explicó la importancia de contar con una Asociación para lograr un mayor impulso en el deporte y en 1987 decidieron crear y registrar ante las autoridades correspondientes la Asociación de Fisicoconstructivismo y pesas de Quintana Roo. Su primer evento como Asociación fue en 1988 en el Manuel Ávila Camacho durante las fiestas patrias al que titularon “*Mister Independencia*” y es hasta 1990 cuando se afilian a la Federación Nacional (Sánchez, 2014a).

Para el establecimiento legal de la asociación realizaron una reunión ordinaria con los interesados en participar. Se registraron ante el notario público y municipio, cubrieron los siguientes requisitos: contar con una mesa directiva y con una liga local (agrupación de gimnasios que los apoyaban). Cuando comprobaron estos elementos, las autoridades les proporcionaron el acta que los avalaba como un organismo deportivo local. El registro a nivel estatal lo realizaron ante la Secretaría de Hacienda, donde además de los documentos ya sellados entregaron sus reglamentos en orden para competidores y jueces (Collí, 2014b).

Posteriormente realizaron una reunión ordinaria a la que asistieron, además de los miembros de Chetumal, interesados radicados en Playa del Carmen, Cozumel, Felipe Carrillo Puerto, Cancún e Isla Mujeres, puntos del Estado donde ya estaba activo el deporte. En esa ocasión se trató el punto de la afiliación de la asociación a la Federación Mexicana y la Confederación deportiva (Sánchez, 2014a).

Al finalizar el gobierno de Pedro Joaquín Coldwell (1981-1987), Felipe Sánchez Puerto renunció al DIF y se dedicó a trabajar en el Instituto Quintanarroense de la Juventud y el Deporte (IQJUDE), que actualmente es la Comisión para la Juventud y el Deporte de

Quintana Roo (COJUDEQ), esto le permitió dedicar una mayor cantidad de tiempo al fisicoconstructivismo (Sánchez, 2014a).

Una vez conformada la asociación, realizaron las actividades de difusión y nombraron como presidente a Felipe Sánchez Puerto, Vicepresidente Armando Collí y tesorero Manuel Acosta Loria, quienes se encargaron de viajar a Cozumel, Isla Mujeres, Felipe Carrillo Puerto, Cancún, Mérida, Progreso e incluso a Belice para invitar a que los atletas y el público asistieran a los diversos eventos que se realizarían en la capital. Cada año durante el mes de diciembre celebraban una reunión para planificar las actividades y elaboraban su calendario y lo difundían en todo el Estado para los interesados en participar (Sánchez, 2014a).

Estas reuniones eran dirigidas por el presidente, quien se encargaba de moderar las intervenciones de todos los miembros durante los debates. Felipe Sánchez Puerto como presidente también se encargó de asistir a eventos nacionales representando a la Asociación y estableció comunicación con otros Estados y medios de comunicación dando a conocer las actividades que se realizaban en el Estado (Sánchez, 2014b).

Armando Collí, como vicepresidente, fue la mano derecha del doctor Sánchez Puerto y en ocasiones asistía en su representación a diversos eventos. Acosta Loria se enfocó en administrar los recursos para desarrollar distintas actividades. En general los miembros de la mesa directiva se involucraban en todos los aspectos de difusión del deporte y de la organización de las competencias y toda persona interesada en el fisicoconstructivismo era bienvenido y no existía algún trámite de afiliación local (Sánchez, 2014b).

Los simpatizantes y afiliados contaban con la libertad de competir y es en la década de 1990 cuando los premios ya no fueron sólo trofeos, medallas o diplomas. Se comenzó a otorgar premios en efectivo, que fluctuaban entre \$2,000 y \$3,000. Esto fue con el objetivo de aumentar el interés de los jóvenes locales y de los alrededores para participar en los eventos del Estado.

Es en el año de 1988 cuando Felipe Sánchez Puerto decidió abrir su propio gimnasio al que nombre “F&F Soros” en la esquina de la Avenida Juárez con Lázaro Cárdenas. El elemento distintivo de este gimnasio fue que era el único que contaba con su propio consultorio médico, en el que evaluaba a cada uno de sus atletas para establecerles un plan de

entrenamiento personalizado. En noviembre del 2014 cerró sus puertas debido al incremento de los gimnasios en la ciudad, actualmente sólo funciona el consultorio, dando servicio a la sociedad en general (Sánchez, 2014b).

Fotografía 9. Local del Gimnasio F&F Soros del Doctor Sánchez Puerto. Ubicado en la esquina de la Avenida Juárez con Lázaro Cárdenas.



Fuente: Fotografía de la autora.

La asociación comenzó a aumentar las competencias en la capital realizándose el *Mister Gimnasio* y *Mister Independencia*, también crearon el *Mister Payo Obispo*, *Mister Caribe*, *Mister Revolución* (por el 20 de noviembre) e incluso el *Mister* año nuevo y durante el mes de octubre el *Mister Expofer* y *Mister Chetumal* que fue el evento máximo hasta 1995 y posteriormente fundaron el *Mister Quintana Roo* (Collí, 2014b).

Estos dos últimos eventos los realizaban en las instalaciones del hotel Los Cocos, en el que cobraban una cuota de acceso para el público asistente y una inscripción a los competidores (todos los demás sitios eran gratuitos). Felipe Sánchez Puerto afirmó que fue precisamente en este evento cuando detectaron las primeras participaciones de atletas cancenenses, tabasqueños, yucatecos, campechanos y beliceños. Y sólo el *Mister Quintana Roo* logró ser, y continúa siendo, el evento más importante. Realizaron este evento en Cozumel y Cancún y organizaron otras competencias en Playa del Carmen e Isla Mujeres (Sánchez, 2014a).

Los eventos de fisicoconstructivismo en Chetumal se realizaban principalmente en las instalaciones del CREA, en la explanada de la bandera, en el hotel Los Cocos, en el sindicato de taxistas, en el teatro del seguro social, en la Alameda y en el Bellavista. Siempre elegían espacios en los cuales cupieran alrededor de 500 personas y contaban con el apoyo del

profesor Aguilar Noble para difundir los eventos en la radio y únicamente en el gimnasio Acosta realizaban el “*Mister Gimnasio*” (Collí, 2014b). Actualmente la nueva asociación realiza las competencias en el principal punto comercial de la ciudad, la “Plaza Las Américas”, ubicado en la Avenida Insurgentes.

Manuel Acosta y Felipe Sánchez Puerto explicaron que en los eventos que organizaba la Asociación, las categorías de clasificación que existían era: *Principiantes*, para quienes nunca habían competido. *Novatos*, para quienes ya tenían experiencia en estos eventos y tenían un mayor grado de desarrollo muscular y por último la *Categoría libre*. En el caso del evento de *Mister Chetumal* la clasificación era: *Chica, Mediana y Grande*. Premiaban a los tres mejores competidores de cada categoría y tenían pase automático para participar en el *Mister Quintana Roo*, junto con atletas de Cozumel, Cancún, Playa del Carmen e Isla Mujeres. Esta última competencia fue catalogada como el evento de campeones y la capital del Estado fue siempre la sede.

Los eventos los clasificaban en municipales y estatales donde únicamente participaban los quintanarroenses. En los regionales competían atletas de Campeche, Tabasco y Yucatán y en los internacionales participaba Belice (Sánchez, 2014a).

Los ganadores a nivel estatal podían competir en la regional y si obtenían alguna posición en los primeros lugares tenían derecho a competir en la categoría internacional. Contaban con una organización muy bien establecida a tal grado que incluso atletas de la ciudad de México llegaron a la ciudad para competir en los eventos que organizaban (Collí, 2014b).

Fueron precisamente los eventos de fisicoconstructivismo en la capital del Estado los que ayudaron a los beliceños a involucrarse en las competencias en el país. Al ganar en la capital automáticamente tenían el derecho a participar en otros Estados como Yucatán y Tabasco, pero este sistema de funcionamiento se perdió con la desintegración de la primera Asociación de fisicoconstructivismo (Collí, 2014a).

En la organización y difusión de los eventos los gimnasios que siempre estaban presentes era el FYF de Felipe Sánchez Puerto, el Campestre de Manuel Acosta Loria, el *Silver* de Felipe Martínez, algunos atletas que entrenaban en el Conan Classic, Armando Collí y por cuenta propia los hermanos de la Rosa, quienes no tenían un gimnasio propio en ese entonces. En el

2002 esta primera Asociación realizó su último evento el *Mister Sureste* y contó con mayor participación de Belice con 15 atletas (Collí, 2014a).

El fisicoconstructivismo participaba en los desfiles del 20 de noviembre que se realizaban en la capital. En un camión con plataforma, que les proporciona el gobierno estatal, colocaban algunos equipos de entrenamiento, como mancuernas y bancos, para realizar exhibiciones de algunos ejercicios, esto siempre con el medio de transporte en movimiento pero a una velocidad lenta para evitar que alguno de los atletas tuviera alguna caída. (Sánchez, 2014a)

Armando Collí, otro importante pionero en la difusión de este deporte en el Estado, señaló que en las competencias siempre contaron con la presencia de cinco jueces neutrales. Dicho de otro modo, personas que no tenían concursando a sus atletas en los eventos y quienes se encargaban de evaluar el desempeño de los participantes sobre la tarima y clasificarlos por categorías. También, la presencia de un juez mayor fue un elemento indispensable porque era el responsable de verificar que en las calificaciones no existiera favoritismo (Collí, 2014a).

El número de jueces en las competencias siempre fue impar porque sumaban la calificación más alta con la más baja y obtenían un promedio de calificación. En las pocas ocasiones en que sólo contaron con tres jueces, todas las calificaciones eran sumadas y divididas para obtener el promedio. Además de los jueces calificadores y el juez mayor, siempre estuvo presente un juez de escenario quien alineaba a los competidores en tarima, un juez de calentamiento quien se encargaba de formar a los competidores y les indicaba en que momento subir a la tarima. Tenían siempre un juez de ceremonia quien indicaba a los atletas el momento en realizar determinadas poses para revelar su musculatura y por último un ayudante que reunía las calificaciones de los jueces calificadores (Sánchez, 2014b).

La asociación tenía como lema principal “cuidar al atleta” porque eran ellos quienes daban el espectáculo en los eventos y sin su participación no podían realizar las competencias, por lo tanto, entre las medidas que realizaban para cuidarlos estaba el citarlos una hora antes del evento para evitar hacerlos esperar un largo tiempo. Armando Collí afirmó que aplicaron esta medida porque estaban conscientes que la preparación no era sencilla y les proporcionaba un lugar acondicionado para que estuvieran cómodos para que terminaran de prepararse mientras se realizaba la clasificación y daban inicio al evento (Collí, 2014a).

Nosotros siempre decíamos: una hora antes del evento y que estén una hora antes porque empezábamos a una hora determinada y quizás con media hora de retraso. En ese sentido la asociación era muy estricta, porque siempre se trataba de cuidar al competidor (Collí, 2014a).

El cuidado de la salud y la elección por votación de los representantes de la mesa directiva de la asociación fueron elementos muy importantes. El Doctor Sánchez Puerto sostiene que en una ocasión llegó a la ciudad un fisicoconstructivista argentino anunciando que el presidente nacional Francisco Cabezas lo había nombrado como representante del fisicoconstructivismo en Chetumal. Ante esta noticia, la asociación le expuso que eso no era posible, primero porque los representantes eran elegidos por votos de todos los afiliados y, segundo, porque no era mexicano, lo que le impedía desempeñar algún cargo en el organismo estatal. También le reclamaron la promoción que hacía sobre el consumo de sustancias químicas, al grado que lo corrieron del gimnasio donde trabajaba y en los demás locales le cerraron la puerta; el episodio concluyó cuando esta persona se fue de la ciudad (Sánchez, 2014a).

Cuando nuestra asociación estaba vigente el uso de anabólicos no se acostumbraba entre los competidores, su preparación era de manera natural, y siempre teníamos como ganador a Felipe Martínez, quien ganó en varias ocasiones el mérito deportivo. Únicamente llegamos a sospechar de los competidores que venían de Belice (Sánchez, 2014a).

Una obligación que tenía la asociación ante las autoridades del Estado era entregar un informe anual de actividades al departamento de cultura y deporte. Este documento se llamaba PAN (Programa de Acción Anual) y en él explicaban las características y necesidades de cada evento y si no lo entregaban no les proporcionaban el apoyo que les correspondía, el cual en palabras de Felipe Sánchez Puerto no era mucho, pero les ayudaba de alguna manera (Sánchez, 2014b).

Una situación muy importante durante las actividades de esta primera institución fue que no contaban con participación de mujeres, únicamente en uno o dos eventos una atleta de otro Estado asistía para dar una exhibición y esto causó una gran sorpresa al público asistente, debido a que este ámbito deportivo está dominado por los hombres; además de que siempre estuvo presente la idea de que si las mujeres entrenaban con pesas desarrollarían cuerpos musculosos como el de los hombres. Armando Collí afirmó que durante los años iniciales de

administración de la primera asociación, nunca se realizó una exhibición o participación como competidora de una mujer quintanarroense y menos chetumaleña (Collí, 2014a).

En la década de 1990 las mujeres se fueron interesando poco a poco en entrenar con pesas para construir su cuerpo y competir. Es así como de una participación totalmente nula en ese entonces, actualmente se cuenta con mujeres quintanarroenses que compiten a nivel local y nacional, quienes además de ser atletas son dueñas de sus gimnasios como es el caso de Alira Contreras e Iliana Zoe. La idea de que al entrenar con pesas las mujeres desarrollan cuerpos iguales a los de los hombres ha ido disminuyendo gracias a la presencia y participación de estas atletas, quienes han contribuido a dar a conocer que estas situaciones únicamente ocurren con el consumo de sustancias químicas y también informan sobre los beneficios del entrenamiento y alimentación natural.

En 1987 en la capital del Estado llegaron diversos miembros de la Federación Mexicana, entre ellos el entonces presidente Víctor Arzate, para impartir cursos de certificación de entrenadores y jueces. La Asociación les informó a los miembros de la sociedad que practicaban el deporte de esta oportunidad de aprendizaje y les expresaron que era trascendental que se instruyeran porque el tener un cuerpo muscularmente desarrollado no implicaba que fueran buenos entrenadores (Collí, 2014a).

El método de enseñanza en estos cursos era tanto teórico como práctico. En el caso de la certificación para jueces, las clases se impartían un día antes de las competencias en las instalaciones del hotel Los cocos. Durante las competencias aplicaban lo aprendido en el curso calificando a los competidores. Su calificación no era tomada en cuenta, únicamente lo hacían como una vía de aprendizaje y hasta después del evento se les decía el porcentaje de calificación que alcanzaron durante el curso, es así como se capacitó a personas de Yucatán, Tabasco y otros Estados cercanos (Collí, 2014b). Es en este mismo periodo cuando Quintana Roo logró que un atleta cancenense, Miguel Ángel De Novo, compitiera a nivel nacional en Chihuahua y posteriormente por el título máximo de *Mister México* en el Distrito Federal, resultando ganador (Sánchez, 2014a).

La asociación no era la única institución que podía realizar los eventos, también se permitía que los dueños de los gimnasios llevaran a cabo sus propias competencias, y quien deseaba algún apoyo de la asociación enviaba un oficio pidiendo la validación de su evento y algunos

miembros de la mesa directiva participaban como jueces, si el organizador se los pedía. En las convocatorias de los eventos debían explicar las categorías y los criterios de clasificación de los competidores (Sánchez, 2014b).

Los miembros inscritos en la primera asociación estaban organizados en ligas, es decir, cada gimnasio con su grupo de competidores conformaba un club, posteriormente los clubs de los gimnasios se unían y conformaban una liga o agrupación por ciudad y se registraban en la asociación y entre todos sus integrantes elegían un representante. Esta misma forma de organización se repetía en Cozumel y Cancún; de cada una se elegía un representante por zona, quedando Armando Collí como presidente de la liga sureste, quien se encargaba de informar a los chetumaleños de las actividades que se realizaban en los gimnasios de Cozumel y Cancún. Además, difundía los informes de las reuniones de la asociación. Estas ligas contaban con el apoyo de la asociación en los eventos que organizaban con el objetivo de promover el deporte. Pero si alguna liga no estaba interesada en afiliarse, esto no les impedía organizar sus eventos si contaban con los recursos suficientes; esta organización interna desapareció con la inactividad de la asociación (Collí, 2014b, 2014a).

Actualmente Armando Collí tiene 53 años, estableció su propio gimnasio (ver fotografías 10 y 11), y no se encuentra afiliado a la Asociación Quintanarroense de Fiscoconstructivismo y *Fitness*, el Doctor Felipe Sánchez Puerto de 81 años se encuentra estudiando la licenciatura en Terapia Física en la Universidad Politécnica de Bacalar (UPB) y Manuel Acosta Loria de 73 años ya no tiene conexiones con el deporte dedicado únicamente a las actividades de turismo.

Fotografías 10 y 11. Gimnasio Goliat de Armando Collí ubicado en Calle Caracolillo con Heriberto Frías.



Fuente: Fotografías de la autora.

Es importante mencionar que un elemento distintivo de la asociación era que al momento de elegir a cada uno de sus representantes lo hacían por medio de votación, donde dueños de gimnasios, atletas y las personas vinculadas con el fisicoconstructivismo, aunque no tuvieran su propio gimnasio, podían ejercer su voto para elegir a las personas que ocuparían los cargos de la mesa directiva y como representantes de las ligas. Las votaciones se realizaban cada tres años y los miembros siempre reelegían a los mismos tres representantes por su excelente labor para el deporte.

Felipe Martínez también fue pieza clave para el fisicoconstructivismo chetumaleño. Es popularmente conocido como “el impulsor” de dicho deporte por el gran número de competencias, placas, reconocimientos, trofeos y reportajes en la revista quintanarroense “Anuncia *power*: Cuerpo y Salud” que logró durante sus 28 años de carrera deportiva. Ello le permitió ganar la placa del mérito deportivo durante el gobierno de Miguel Borge Martín en 1993 y el premio estatal del deporte en la administración de Mario Villanueva Madrid en 1994. Ambos reconocimientos se los entregaron un 18 de noviembre y únicamente la placa del mérito deportivo se encuentra actualmente en la COJUDEQ (Comisión para la juventud y el deporte del Estado de Quintana Roo) (Martínez, 2014).

En 1978, a la edad de 19 años, Martínez comenzó a entrenar en un gimnasio para rehabilitarse de una lesión de rodilla. Le gustó tanto que continuó con la ejercitación y a la edad de 20 años participó por primera vez en una competencia de culturismo y su último evento fue en 2007, a la edad de 48 años, en un evento realizado por una empresa privada en la discoteca Tequila en el Boulevard Bahía en Chetumal. Actualmente, a la edad de 57 años, está totalmente alejado del deporte y dedicado exclusivamente a su familia. Fue gracias a las competencias que logró mantener gran parte de su trayectoria deportiva, debido a que las premiaciones eran en efectivo (Martínez, 2014).

Felipe Martínez afirmó que durante la administración de la primera Asociación, el evento de *Mister* expofer duraba dos días. En el día uno competían las categorías de estatal y en el segundo día la categoría libre; él concursó en ambas y ganó premios de 2,500 pesos hasta los 5, 000 pesos. En varias competencias del Estado junto con otros atletas realizó algunas exhibiciones, recibiendo apoyo de la asociación quienes pagaban el traslado, el hospedaje y

la alimentación. También tuvo la oportunidad de realizar esta actividad fuera del Estado (Martínez, 2014).

Aunque no tenía cargo en la mesa directiva, ayudaba a la asociación solicitando apoyo a las autoridades deportivas estatales y empresas de iniciativa privada, para la realización de las competencias en la ciudad. Fue el organizador del evento *Mister Silver*, en honor a su gimnasio y el cual no se realizaba en una fecha fija, pero siempre se realizaba en el teatro del seguro social (Hoy teatro Constituyentes). Por medio de patrocinadores obtenía mantas, spots en la radio, trofeos y dinero en efectivo libre de impuestos con el que premiaba a los ganadores y así ayudó a mantener la motivación de los atletas para que continuaran practicando este deporte (Martínez, 2014).

Felipe Martínez señaló que una estrategia exitosa que implementó la primera asociación fue enviar invitaciones personalizadas a los atletas a sus casas o gimnasios para que participaran en las competencias, esto fue con el objetivo de hacer sentir que cada uno de ellos era valorado, demostrándoles que eran el elemento vital de este ámbito. Fue en el año de 1997 cuando la asociación comenzó a cobrar 20 pesos para la afiliación de los interesados, quienes únicamente llenaban un formato con sus datos personales, y si eran dueños de algún gimnasio, el nombre y ubicación de éste. Esta cuota la implementaron para poder seguir financiando la elaboración y envío de las invitaciones personales a los atletas y a los medios de comunicación. Durante las competencias en diversos momentos agradecían a sus patrocinadores y anunciaban a los competidores que asistían a eventos nacionales y les entregaban ante el público un apoyo económico y un oficio con el cual comprobaban que estaban respaldados por su asociación estatal (Martínez, 2014).

Fue el primer atleta en este periodo que viajó un gran número de veces a diferentes competencias en otros puntos de la península de Yucatán y participó en varias competencias nacionales en la ciudad de México. Obtuvo primeros lugares en los eventos de Jlanxo, Progreso, en la feria de Ixmacuil en Yucatán, en Cancún, Cozumel, Playa del Carmen, Isla Mujeres, Campeche, Acapulco, Belice. En Tabasco ganó en varios años el *Mister Revolución* y el *Mister Caballero Azteca* en el Distrito Federal. Fue 6 veces campeón estatal, 5 veces *Mister Expofer* y en el 2002 fue la última vez que el *Diario de Quintana Roo* realizó una remembranza de su carrera deportiva (Martínez, 2014).

En 1990 abrió su gimnasio *Silver* en su propio domicilio, ubicado en Lázaro Cárdenas con 16 de septiembre y Miguel Hidalgo, y estuvo activo hasta el 2007 cuando se retira del deporte. Su casa es de dos pisos, el primer nivel fue el que acondicionó como gimnasio y el segundo es donde vive (ver fotografías 12 y 13). A las competencias que organizaba la asociación siempre llevó a 10 atletas y confirmó que no se permitía el uso de sustancias químicas para desarrollar el físico.

De mi gimnasio siempre salíamos 10 competidores, entrenábamos en equipo, yo los motivaba, observaban mis sistemas de entrenamiento y comíamos 7 veces al día. No nos arponeábamos [inyectarse] químicos como los atletas de ahora. Es fisicoconstructivismo o fisicoculturismo, que significan cultivar y construir el cuerpo (Martínez, 2014).

Los años 80's y 90's fueron digamos el tiempo de oro del deporte en la ciudad, se realizaban de 5 a 6 competencias al año, los medios de comunicación realizaban una gran difusión y los atletas están activos en el sentido competitivo (Martínez, 2014).

Fotografías 12 y 13. Local del gimnasio *Silver* de Felipe Martínez ubicado en Lázaro Cárdenas con 16 de septiembre y Miguel Hidalgo.



Fuente: Fotografías de la autora.

A partir del año 2000 la asociación disminuyó sus actividades porque los miembros de la mesa directiva no contaban con el tiempo necesario por cuestiones de salud o por cambio de residencia y porque los eventos requerían una fuerte inversión económica, pero no contaban con el apoyo suficiente del gobierno, que siempre les decía que aunque el fisicoconstructivismo es un deporte, no lo era a nivel olímpico (Martínez, 2014).

Esta situación complicó llevar a competidores a eventos nacionales y el gasto lo cubrían con recursos de los miembros de la mesa directiva, a veces con las donaciones de algunos simpatizantes o con el apoyo económico o en especie de empresarios de la ciudad: el dueño del Hotel Los Cocos, el del Palacio de las Pelucas, el de la Herrería Moderna y el de las tiendas Baroudi (Collí, 2014b).

En el 2005 Felipe Sánchez Puerto tomó la decisión de dar de baja la Asociación de Fisicoconstructivismo y pesas de Quintana Roo ante la Secretaría de Hacienda; debido a la falta de interés de los otros integrantes, así como de las nuevas generaciones quienes se negaron en administrarla, argumentando que no tenían la suficiente experiencia (Sánchez, 2014a, 2014b).

Ante la proliferación de los gimnasios, los iniciadores del fisicoconstructivismo se han visto en la necesidad de cerrar sus establecimientos manifestando que como negocio ya no les era redituable y el gasto que realizaban cada vez era mayor. De los primeros gimnasios en la ciudad de Chetumal únicamente queda activo el CONAN CLASSIC, porque se convirtió en un negocio familiar y no contrataban entrenadores externos ni rentaban un local y actualmente es atendido por los hijos de Alberto Rodríguez, su fundador.

Es en el año 2010 cuando la Federación Mexicana de Fisicoconstructivismo y *Fitness*, se preocupó por la desaparición de una representación estatal y por la inacción de su deporte en el Estado de Quintana Roo. Contactaron al ex-atleta michoacano Sebastián Muñoz, quien había llegado a la Ciudad de Cancún desde 1991 en busca de oportunidades laborales, y solicitaron su ayuda en la reactivación del fisicoconstructivismo (Muñoz, 2014a).

Sebastián Muñoz señaló que en los registros de la Federación Mexicana de Fisicoconstructivismo y *Fitness* el Estado de Quintana Roo antes de la década de 1990 no figura en las competencias nacionales porque los eventos que organizaban eran con fines locales. Entre los años 1990 y 2000, el Estado hizo acto de presencia en eventos nacionales como el *Mister México* con atletas cancenenses (Muñoz, 2014a).

En el 2010 recibió una llamada del presidente Francisco Cabezas quien le comunicó la situación del fisicoconstructivismo en el Estado y aceptó el desafío de reactivar y expandir el deporte en todo el territorio quintanarroense. Para poder constituir una nueva asociación

se comunicó a las oficinas de la COJUDEQ y solicitó información del registro de la primera asociación y esta información se la proporcionaron cuando presentó una carta elaborada por el presidente de la Federación, con la cual avaló el trabajo que se le había asignado para la reactivación del fisicoconstructivismo en el Estado. Fue así como se enteró que la primera organización estatal fue nombrada “Asociación de fisicoconstructivismo y pesas de Quintana Roo” por lo cual la nueva institución no podía utilizar el mismo nombre y se decidió por “Asociación Quintanarroense de Fisoconstructivismo y *Fitness*” (AQFF) (Muñoz, 2014a, 2014b).

Antes de su registro legal, realizaron el mismo proceso que la primera asociación para la conformación de la mesa directiva. Viajaron a los diferentes puntos del Estado informando a los atletas y dueños del gimnasio la próxima constitución legal de un nuevo organismo estatal y los invitaron a unirse para que participaran en la elección de los representantes y este proceso llevo alrededor de cuatro meses (Muñoz, 2014b).

La mesa directiva de la AQFF está integrada por un presidente, quien es el responsable de todas las actividades y representa al Estado en eventos nacionales y ante los medios de comunicación. El vicepresidente sustituye al presidente en caso de ausencia, el tesorero administra las cuentas de los recursos y hace las declaraciones ante hacienda. Los vocales ayudan en todas las áreas de la asociación y además en caso de renuncia de alguno de los miembros de los anteriores puestos los reemplazan. Las personas, para ser candidatas a desempeñar estos puestos, deben ser reconocidas en el ámbito deportivo como atletas, dueños de gimnasio o jueces (Muñoz, 2014b).

Las primeras votaciones se realizaron a mediados del 2010 en Playa del Carmen y las personas seleccionadas fueron reelegidas el 15 de febrero del 2014 con sede en Cancún y la mesa directiva está conformada de la siguiente manera:

- Sebastián Muñoz Ruiz – Presidente
- Alejandro Saiden - Vicepresidente
- Alfredo Muñoz – Secretario
- Leticia Valdez - Tesorera
- Edna Mijangos - Vocal

- Gabriela Domínguez - Vocal
- Gilberto Mis – Vocal
- Alberto Montero - Vocal (Muñoz, 2014b).

Después de las votaciones en el 2010 realizaron los registros de las actas a nivel estatal en las oficinas de la COJUDEQ y ante las autoridades municipales, a nivel federal se registraron en Hacienda. Este proceso se realizó con la presencia del presidente Francisco Cabezas demostrando de esta manera, que tenían el respaldo de la Federación Nacional (Muñoz, 2014b).

Meses después se afiliaron a nivel nacional en la FMFF y para poder realizar el trámite entregaron un acta constitutiva, protocolizada y ya inscrita en el registro público de la propiedad, comprobando que estaban acreditados como asociación civil. También entregaron un acta de la asamblea que contenía información sobre los miembros de la mesa directiva, así como una copia de la cedula fiscal que obtuvieron durante su registro con Hacienda, enviaron sus estados financieros, sus declaraciones de impuestos, su reglamento deportivo protocolizado e inscrito en el Registro Público de la Propiedad y el Comercio; por último, cubrieron una cuota de afiliación. Cada año debe enviar a la FMFF una lista de altas y bajas de las ligas, gimnasios o personas afiliadas a la asociación, además de un reporte de actividades.

El objetivo de esta nueva asociación es promover y representar el fisicoconstructivismo de Quintana Roo y lo realizan por medio de cursos, conferencias y certificaciones para los entrenadores y atletas. También se encargan de concientizar a sus afiliados en la importancia de actualizarse en los avances para activación física para poder ayudar a la sociedad quintanarroense, a los aficionados al deporte ya sea en un sentido competitivo o no (Muñoz, 2014c).

En sus registros, la asociación informó que existen más de 100 gimnasios en Cancún, más de 50 en Chetumal, en Cozumel 10 gimnasios, 20 en Playa del Carmen, 2 en José María Moreles, Felipe Carrillo Puerto, Tulum e Isla Mujeres. En relación con los campeonatos estatales realizan tres eventos importantes para la formación de los selectivos nacionales y son: El *Mister* Costa del Caribe que se realiza en el mes de abril y de este evento se

seleccionan a quienes conformaran el selectivo juvenil para participar en Mayo en el *Mister México Juvenil* y veteranos. El segundo evento que organizan en el mes de junio es el *Mister Riviera Maya* en el cual seleccionan a quienes integran el selectivo para competir en el Campeonato Nacional que se lleva a cabo en la primera semana de Julio. El último evento es el *Mister Quintana Roo* que se realiza en el mes de agosto y en él obtienen a los campeones que asistirán al *Mister México* en el mes de septiembre y en el 2015 realizó su edición número 66 (Muñoz, 2014a).

Entre los eventos locales que organizan se encuentra el *Mister Chetumal* en el mes de marzo, *Mr.*, Cozumel en el mes de agosto, el *Mister Playa del Carmen* en noviembre, *Mister Cancún* en diciembre. Desde el 2014 en el mes de octubre el *Mister Bahía* y en marzo del 2015 el *Mr. Carrillo Puerto*, pero estos eventos ya son no para conformar los selectivos estatales (Muñoz, 2014b, 2014c).

Para la organización de las competencias el primer paso que realizan es la planeación y organización del calendario de eventos de todo el año. En una junta que realizan en el mes de octubre y en el mes de noviembre hacen circular esta información en todo el Estado. Esta calendarización se basa en el calendario que les envía la federación mexicana y a partir del cual ajustan los eventos estatales de 15 a 20 días antes de cada competencia nacional. Las convocatorias las hacen llegar a los distintos gimnasios y las publican en las redes sociales dos meses antes, donde anuncian claramente las categorías, las reglas, las premiaciones, el costo de las inscripciones y señalan que las decisiones del jurado son irrefutables (Muñoz, 2014c).

El día del evento se realiza un proceso de inscripción donde los jueces clasifican a los competidores en diversas categorías con base a la competencia, así como la entrega de una solicitud de registro en el cual se requiere datos personales del atleta y también informa el presente documento sobre las reglas de la Asociación, siendo entre ellas el examen de prueba de dopaje; señalando que el competidor al firmar se compromete a cumplir con lo antes citado (Muñoz, 2014b).

Es precisamente bajo la administración de Sebastián Muñoz que la modalidad *Fitness* continúa teniendo un gran impulso en el Estado y en todas las competencias siempre incluyen la categoría de bikini *fitness*. Esta competencia inició en 2015, en la ciudad de Cancún, donde

se introdujo la versión varonil “*Men Physique*”, la cual no ha tenido un éxito relevante en Chetumal y consideran que es cuestión de tiempo que esta situación cambie.

Actualmente la AQFF en sus registros tiene a los siguientes campeones:

Mister México Juvenil:

- Gilbert López, en la categoría de 75 kilos, en el 2010.
- Sergio Malcom Pérez, en la categoría de 85 kilos, en el 2012.
- Pedro Patrón, en la categoría de 90 kilos, en el 2013.

Fitness:

- Campeona Internacional la IFBB Gilari Tapia (Obtuvo su carnet profesional en el 2014. Mr. México Bikini *Fitness*, Campeona Absoluta Bikini *Fitness*, Mis Internacional Bikini *Fitness*)
- Brenda Sosa (Campeona Nacional y 5to. Lugar como Campeona Internacional)
- Priscila Torres (Subcampeona juvenil)
- Karla Cortes (Campeona Nacional, 3er. Lugar Junior y 3er. Lugar Olimpia Amateur y 2do. Lugar Juvenil Nacional)
- Gabriela Gómez (Campeona Estatal)
- Iliana Zoe (Campeona Estatal y 2do. Lugar Bikini *Fitness* atlético nacional)

Varonil abierta:

- En categoría de 65 kilos Clemente Sánchez
- En Categoría de más de 100 kilos Alfredo Muñoz
- En la categoría de 90 kilos Elías Gutiérrez (Muñoz, 2014c).

Con relación al apoyo del gobierno, Sebastián Muñoz señaló que los presupuestos estatales y federales están muy limitados. Es por esta razón que sus recursos los obtienen por medio de patrocinadores de empresas privadas, de dueños de gimnasios, de los cursos de certificación que imparten y por donaciones en material o económico de personas simpatizantes (Muñoz, 2014a).

En 2014 contó con apoyo por parte del licenciado Martín Cobos, al prestarles las instalaciones del ICAT y de la SEYQ para impartir los cursos y talleres de certificación. Señaló que la ayuda no necesariamente tiene que ser económica (Muñoz, 2014a).

Su sistema de afiliación para los atletas, dueños de gimnasios y en general a cualquier miembro interesado en formar parte de la asociación, lo denominan como un método sencillo porque únicamente deben comunicarse por teléfono o correo electrónico, solicitando su inscripción. La persona recibe un formato y proporciona sus datos personales, envía un comprobante de domicilio, correo electrónico, número telefónico y si son dueños de gimnasios el nombre de su local y su ubicación (Muñoz, 2014c).

Existen dos modalidades para darse de alta en la asociación: de forma individual o como club. El proceso es el mismo, con la única diferencia de que el club debe proporcionar al menos los nombres de 10 competidores que entrenen ahí y el nombre del club, informan quién es el presidente, el secretario y tesorero de dicho club y posteriormente la asociación les envía su tarjeta de afiliación, la cual deberá renovarse cada año (Muñoz, 2014c).

Sebastián Muñoz señala que los beneficios que se adquieren al afiliarse son una mayor difusión de sus gimnasios y de su trayectoria atlética, tienen derecho a votar para la selección de los miembros de la mesa directiva (si son club o dueños de gimnasio) y pueden asistir a las asambleas anuales de la calendarización de actividades y no tienen ningún tipo de obligación con la asociación. Si en algún momento quieren realizar sus propios eventos no se los impide llevarlos a cabo porque el objetivo es el mismo: el promover el deporte y tienen el derecho de solicitar el apoyo de la asociación si así lo desean (Muñoz, 2014b).

Actualmente el deporte se encuentra en un momento de apogeo, reflejando un crecimiento importante a nivel estatal y nacional, a tal punto que Quintana Roo ha logrado ocupar el cuarto lugar en la lista de medallas; únicamente después del Distrito Federal, Jalisco y México. (Muñoz, 2014a) En Chetumal la afición por este deporte aumentó, tanto en hombres como en mujeres y esto se reflejó en la proliferación de los gimnasios pasando de ser únicamente 12 locales en el 2010 a más de 50 a partir del 2014 y las mensualidades van desde los 250 hasta los 550 o 600 pesos.

Es importante destacar que la AQFF representa la máxima autoridad del fisicoconstructivismo en el Estado y es la única que cuenta con la facultad para convocar y efectuar campeonatos y selectivos estatales. Entre los planes a futuro de la asociación está el seguir promoviendo el deporte, continuar con la capacitación de los entrenadores hasta lograr que todos los gimnasios del Estado cuenten con personal certificado, seguir realizando los campeonatos estatales y locales, preparar y apoyar a los y las atletas quintanarroenses que representen en los eventos nacionales e internacionales, poder organizar y llevar a cabo un *Mister Olympia* latinoamericano en Mahahual con ayuda del gobierno y empresas privadas y por último también tiene como meta el concientizar a la sociedad de la importancia de la activación física esto ante la inquietante situación del nivel de obesidad que se vive en el país (Muñoz, 2014c).

En México tenemos un grave problema de obesidad... cada uno de nosotros los que somos amantes del deporte, no sólo en su sentido competitivo, sino como deporte de necesidad en general para una buena salud, tenemos la labor de concientizar a la sociedad sobre la importancia de la salud y así no disminuir la expectativa de vida (Muñoz, 2014c).

Fotografía 14. *Mister* Chetumal 2016. De Izquierda a Derecha: Sebastián Muñoz. Doctor Felipe Sánchez Puerto y Armando Collí.



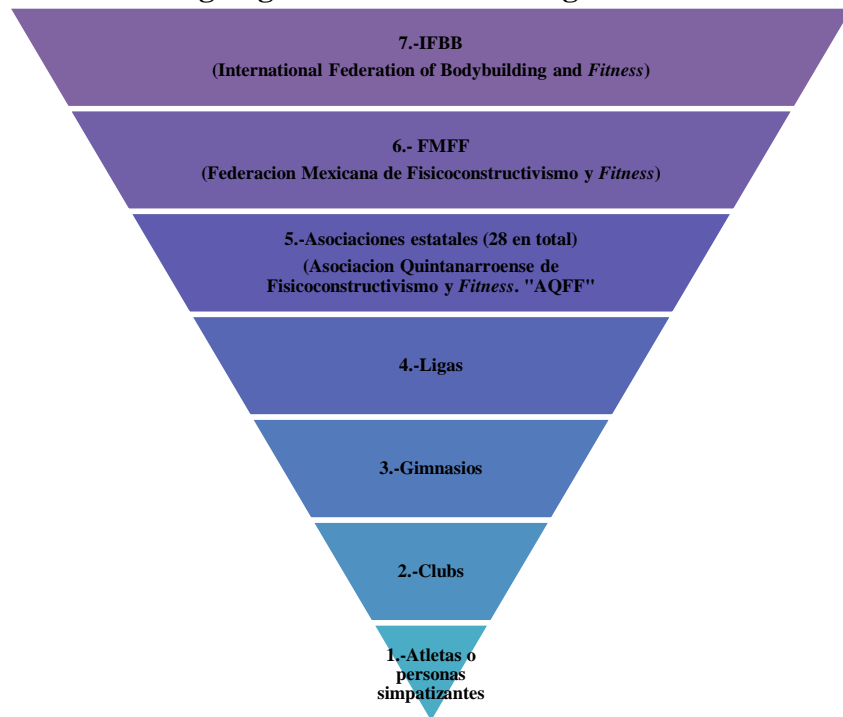
Fuente: Fotografía de la autora.

Hoy por hoy la sede de la Asociación Quintanarroense de Fisiscoconstructivismo y *Fitness* se encuentra en la ciudad de Cancún pero es importante ubicar que el universo de la musculatura en el Estado se inició en Chetumal.

Finalmente es significativo explicar los distintos niveles que integran el sistema de organización que tiene este ámbito deportivo y son los siguientes:

1. Los atletas, entrenadores y simpatizantes pueden afiliarse de manera individual a la asociación estatal.
2. Los clubs: personas del nivel anterior que deciden formar un equipo para afiliarse a la asociación estatal. Deben estar integradas por un mínimo de 10 personas y nombrar a un presidente, secretario y tesorero.
3. Los gimnasios: personas que se inscriben a la asociación estatal por ser dueños de estos establecimientos.
4. Las ligas: Son las agrupaciones de dueños de gimnasios y clubs por ciudad. Deben nombrar a un representante y al afiliarse a la asociación informar sobre el panorama del deporte de su zona.
5. Las asociaciones estatales están integradas por todos los niveles anteriores y se encarga de los campeonatos y selectivos estatales.
6. Las federaciones existen por países. La FMFF está integrada por las 28 asociaciones estatales, organiza y administra el deporte en todo el país.
7. La máxima institución internacional: la IFBB está formada por las federaciones nacionales de 191 países y organiza los campeonatos más importantes de todo el mundo.

Organigrama 1. Niveles de organización



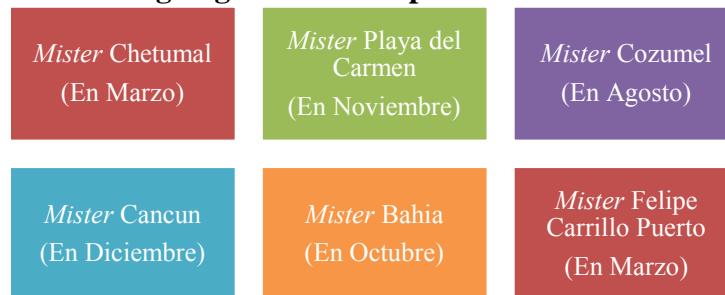
Organigrama 2. Principales Competencias Internacionales



Organigrama 3. Competencias estatales con pase automático a los ganadores para eventos nacionales



Organigrama 4. Competencias a nivel local



Como se ha visto la historia del fisicoconstructivismo inició con los griegos y con el paso del tiempo ha logrado traspasar fronteras entre países y continentes hasta estar presente en todo el mundo. Ha evolucionado en distintos niveles, actualmente niños, niñas, mujeres y hombres tienen una participación importante. Es un deporte y estilo de vida que promueve el gusto por la construcción de cuerpos perfectos.

En este capítulo se explicó los distintos procesos sociales que atravesó el fisicoconstructivismo y la influencia que tuvieron diferentes personas para lograr la consolidación que actualmente posee. Es un mundo social que se enfoca en la construcción y admiración de la perfección física, y justamente en el siguiente capítulo se analizan varios aspectos característicos de su cultura corporal.

Capítulo 2

Una cultura corporal de la perfección

Los buenos fisicoconstructivistas piensan en términos de escultor.

Si te pones a analizar uno se ve frente al espejo y dice:
Necesito más deltoides, más hombro y así se logra una buena proporción

Lo que uno hace es ponerse a entrenar para hacer crecer los deltoides.

Un artista agrega arcilla de cada lado, eso es fácil
Nosotros tomamos un camino más difícil porque trabajamos con un cuerpo humano
-Arnold Schwarzenegger. Documental *Pumping Iron*, 1977

Como se ha mencionado en páginas anteriores, nuestra existencia es corporal porque la única manera de poder tener contacto con el mundo es por medio de nuestros cuerpos. Y la importancia de su estudio sociocultural recae en el hecho de que en él se encarna lo simbólico de cada cultura, lo cual nos da toda una gama de percepciones.

Además de esto, es importante tener presente que el bagaje simbólico corporal de una cultura no permanece estático, pues experimenta cambios de acuerdo con el tiempo y el contexto que se esté viviendo. En otros términos, aquello que antes no era importante ahora puede serlo o viceversa. Son justamente estas variaciones lo que ha generado una gama de modelos corporales, así como diversas prácticas para cuidarlo, embellecerlo, controlarlo, etc.

Es justamente por lo anterior que en este capítulo se explica cómo ha ido cambiando el valor y significado del cuerpo en distintas etapas de la historia, iniciando en la Antigua Grecia y finalizando en la época contemporánea. Esto permite identificar las características físicas que debía de tener el cuerpo para ser calificado como perfecto. También se menciona el origen de varias ideas y actividades sobre su cuidado y moldeamiento que hoy en día aún están vigentes, principalmente las que utilizan los fisicoconstructivistas.

Con respecto al fisicoconstructivismo, se explica qué es el cuerpo para sus practicantes, la importancia que tiene y cómo lo clasifican, las características que debe de tener para ser considerado perfecto, así como las herramientas que utilizan para este fin, la preparación que llevan a cabo en su construcción corporal, el estilo de vida que conlleva y el mensaje que buscan comunicar con sus físicos.

2.1 El cuerpo en la cultura Griega

Los griegos señalaban que el cuerpo era el recinto del alma y al estar unidos estos elementos permitía que los seres humanos tuvieran una vida plena. Más adelante esto cambió a causa de nuevas ideas religiosas que se fueron presentando en la sociedad, señalando al cuerpo como la cárcel del alma y que para lograr su purificación era necesario que los individuos aceptaran la responsabilidad de limpiarlo por medio de ritos.

Con el paso del tiempo la apreciación del cuerpo nuevamente se transformó y es la que más influencia tuvo en diversos aspectos de la cultura griega, al considerarlo como la expresión de la belleza. Por ejemplo, en la educación le dieron especial importancia al cuidado del cuerpo, es por ello que incorporaron en las instalaciones escolares gimnasios para propiciar el desarrollo físico, que consideraban permitía conservar la salud y la belleza, estos dos aspectos eran sumamente valorizados por la sociedad. Todo ello lo hicieron con el objetivo de formar individuos ejemplares, a nivel intelectual y también en apariencia física.

Humberto Eco (2010) menciona que los ideales del cuerpo, tanto en hombres como en mujeres, se basaban en la simetría y en la proporción. Es decir, que los brazos debían ser iguales, lo mismo las piernas; una no podía ser más larga o ancha. Las piernas no podían ser más grandes que los brazos o viceversa, incluso para la estatura establecieron una medida, debía de ser de 7 u 8 veces el tamaño de la cabeza y cuando se cumplían estos requisitos el cuerpo era percibido como perfecto.

Pero también establecieron otras características particulares. En el caso de los hombres se basaron en los gimnastas y atletas, lo que dio paso a que el ejercitar el cuerpo fuera más valorado, propiciando el establecimiento de gimnasios al aire libre, lo que permitía que brocearan su piel, esto debido a que la tonalidad blanca era considerado un atributo exclusivo

de las mujeres. Es justamente por esto que las primeras esculturas y pinturas que representaban estos cuerpos eran figuras negras.

Por último, el bello en el cuerpo y el rostro no era permitido en la juventud, pues consideraban que impedía apreciar al máximo al cuerpo ejercitado, que para ellos también representaba la fuerza. Consideraban que en la edad adulta el cuerpo decaía, por lo cual los músculos eran sustituidos por la barba y el cabello largo, ambos también reflejo de fuerza y belleza, únicamente los dioses podían tener estos 3 elementos.

Los hombres que cumplían con todas estas características eran exhibidos principalmente en las olimpiadas y algunas veces se llevaba a cabo un concurso de belleza que llamaban *Euandria* donde los músculos esculpidos eran admirados y la grasa corporal era mal vista (Davison, 2006).

En el caso del ideal para las mujeres, el cuerpo debía ser de piel blanca, no estar ejercitado y mucho menos tener desarrollo muscular. Tenían que ser robustas, de caderas anchas, bustos pequeños y torneados. Con ojos grandes, nariz pequeña, las mejillas ovaladas y si pertenecían a la clase alta, el cabello debía ser largo (Tenorio, 2014).

Para los griegos la belleza y perfección corporal eran el resultado de que existiera armonía entre la proporción y simetría del cuerpo, así como también de su cuidado, limpieza y que contara con las características antes descritas. Señalaban que el individuo cuando tenía todos estos elementos en armonía generaba la admiración de la sociedad.

Por último, Eco (2010) señala que la desnudez y la capacidad atlética fueron dos vertientes que los griegos ensalzaron y esto se aprecia sobre todo en la escultura y la pintura, dándole un lugar predilecto al cuerpo viril del hombre y al cuerpo divino de la mujer.

2.2 El cuerpo en la Edad Media.

En la Edad media se experimentó un fuerte crecimiento del cristianismo, lo cual originó que la Iglesia ejerciera control en la vida y visión de los miembros que integraban la sociedad, dando paso a que el cuerpo fuera sumamente controlado y reprimido.

Es principalmente en este ambiente religioso donde es posible identificar visiones negativas y positivas con respecto a la valoración del cuerpo. Por un lado la Iglesia expresó un rechazo

hacia él al señalarlo como una carga que generaba sufrimiento y que tenía que ser controlado por la Iglesia para poder salvar el alma, esto en los discursos del Papa Gregorio Magno, los que indicaban que el cuerpo era una abominable vestimenta del alma (Crussi, 2003).

Paralelamente, otros miembros de la Iglesia le dieron un valor positivo al cuerpo esto al expresar que Jesucristo resucitó en cuerpo y en alma, y que por lo tanto el cuerpo era el altar del Espíritu Santo, pero expresaron que esto únicamente era posible cuando al cuerpo se le infligía dolor para poder contar con la fuerza espiritual necesaria para contener a Dios.

Le Breton (1990) señala que estas concepciones contradictorias del cuerpo son aún más visibles en las fiestas populares y tradicionales que se realizaban en esta época. Por ejemplo, en el carnaval el cuerpo podía estar desenfrenado con el objetivo de que disfrutara de sus pasiones plenamente y así alcanzar el gozo máximo. En esta festividad los cuerpos convivían en un mismo espacio en el que se combinaban y expresaban que los individuos no podían estar separados de su cuerpo, pues al estar lleno de vida, les permitirá nacer.

En cambio en los acontecimientos tradicionales que la Iglesia llevaba a cabo, la visualización y posicionamiento del cuerpo eran totalmente diferentes. Por ejemplo en la cuaresma era reprimido y jerarquizado, para poder establecer sus límites y así ejercer un control sobre él, esto debido a que el objetivo principal era glorificar los valores religiosos y sociales.

Le Goff y Truong (2005) explican que a raíz de que la Iglesia no podía controlar totalmente el cuerpo, estableció un régimen de prácticas corporales que les permitiera civilizarlo. Uno de estos medios fue instaurar una alimentación equilibrada en cereales, carne y verduras. También implementaron la vigilancia de la exhibición de su desnudez, para ello destruyeron los teatros y gimnasios griegos donde antiguamente se exponía en todo su esplendor la corporeidad y en su lugar instauraron baños termales y una forma particular de vestir.

El último medio instaurado por la iglesia se materializó en los ejercicios físicos vinculados con el combate y el malabarismo, llevados a cabo en puntos improvisados ya que no contaban con espacios exclusivos para realizar estas actividades. Sin embargo, Le Goff y Truong (2005) señalan que existen indicios que a mediados del siglo X en algunos puntos de Europa se realizaban festividades deportivas para poder admirar el cuerpo atlético, lo cual nos

permite señalar que sobrevivieron algunos pensamientos griegos en cuanto a la valoración corporal atlética aunque no con la misma euforia.

Todo este mecanismo por intentar un total control y civilización del cuerpo, fue pieza clave en la creación y admiración de modelos corporales como expresión de perfección y belleza, los cuales se aprecian en diversas pinturas de este periodo de la historia. En relación con la mujer el ideal corporal estaba vinculado con las Ninfas. El cabello tenía que ser rubio, la piel sonrosada, el rostro ovalado, las piernas y brazos largos y delgados. El busto pequeño con caderas anchas, labios carnosos, nariz pequeña y los ojos pequeños (Tenorio, 2014).

El modelo perfecto para el hombre se basaba en los caballeros. Debía de tener cabello largo, el cual era sinónimo de virilidad y fuerza (similitud con lo que los griegos establecían para los hombres cuando llegaban a una edad adulta), ser alto y esbelto, con el pecho y los hombros anchos, manos grandes y con piernas largas (Tenorio, 2014).

En conclusión es preciso mencionar que la principal idea que atesoró y expandió la iglesia era que los seres humanos son cuerpos y que por lo tanto, tenían que preservarlo si querían lograr su salvación, pero de igual forma la iglesia expresó que con el paso del tiempo la perfección y belleza física se acababan pero que las de índole espiritual se podía conservar, sólo si los individuos aceptaban vivir de acuerdo con las leyes establecidas por ella, las cuales denominaban de carácter divino.

2.3 El cuerpo en el Renacimiento

Crussi (2003) señala que a partir de la época del Renacimiento el cuerpo es valorizado positivamente, en buena medida desde el enfoque científico, con la realización de las primeras disecciones anatómicas. Éstas tenían el objetivo de afirmar o negar ciertas ideas sobre la estructura interna del cuerpo, es hasta mediados de este periodo que dichas prácticas se extienden a las universidades, como un medio didáctico para el aprendizaje, hasta el grado que el estudio de la anatomía se convirtió en una disciplina científica.

Otras actividades que permitieron entender que el cuerpo era considerado como un elemento productivo en la ciencia fueron la exhibición y disecado de cuerpos humanos reales; se llevaron a cabo con el objetivo de conservarlo en un buen estado y así poder mostrar su composición interna a todos los miembros de la sociedad.

Se considera que fue gracias a los humanistas que el cuerpo adquirió el mismo valor que el alma, al ser señalado como componente indispensable para lo humano. Expresaban desde un sentido religioso que el cuerpo perfecto era muestra de la gracia de Dios, lo que al mismo tiempo permitía considerarlo una manifestación de la proporción y la belleza. Por lo tanto “El cuerpo proporcionado, fuerte y hermoso es reflejo tangible de su origen divino” (Velasco, 2002:10).

Un ejemplo claro lo encontramos en el pensamiento del humanista Leonardo Da Vinci, quien expresaba que al ser una creación y expresión de Dios el cuerpo no podía ni debía ser visto negativamente y mucho menos categorizarlo como la cárcel del alma. Por el contrario, al ser una creación divina era necesario y esencial enfocarse en la apariencia física para poder detectar los puntos cruciales de lo espiritual. También contribuyó a la realización de anotaciones y fichas sobre la anatomía humana como resultado de haber realizado el disecado de algunos cuerpos.

De igual forma otro humanista que hizo grandes aportes a la ciencia de la anatomía humana fue Andrés Vesalio por medio de su obra *De humani corporis fabrica*. Él describía el valor del cuerpo desde la perspectiva de las artes, al expresar que era una fábrica y obra perfecta que permitía visualizar las habilidades y destrezas de Dios, a quien denominaba que era el más grande de los artistas; al mismo tiempo afirmaba que también se convertía en una especie de boceto, debido a que cada vez que Dios tuviera la oportunidad incrementaría su nivel de belleza y perfección (Velasco, 2002).

En general se destaca que en la medicina fue visualizado como un elemento para su estudio que permitió incrementar el conocimiento y desarrollo de diversas técnicas. En la iglesia como fuente de lo perfecto y bello. En el arte y la arquitectura como origen de lo bello y reflejo de lo proporcionado, de la forma y la medida (Le Goff y Truong, 2005).

También se experimentó un interés por retomar ciertos elementos de la cultura griega con relación a la desnudez del cuerpo, siendo considerada como un reflejo de la pureza propiciando que el cuerpo se convirtiera en el foco de las expresiones artísticas. Es precisamente por esto que se pueden apreciar en las pinturas y esculturas renacentistas cierto grado de desnudez.

Humberto Eco (2010) explica que el pensamiento renacentista retomó la importancia que los griegos le dieron a la armonía, simetría y proporción del cuerpo, como elementos indispensables para evidenciar perfección y belleza corporal. Esto se hace visible en la obra *El hombre de Vitrubio* de Leonardo Da Vinci, en la cual el artista hizo algunas descripciones como por ejemplo que la frente mide una tercera parte del rostro, que el ombligo es el punto medio por naturaleza del cuerpo humano, etc. Y expresó que todas estas características en conjunto también integraban una realidad precisa.

También es importante mencionar que las artes permitieron identificar otras características. Para los hombres el cuerpo atlético y sin grasa vuelve a ser valorado. Con un torso definido, pecho ancho, brazos y piernas proporcionadas con un ligero desarrollo muscular, cejas pobladas y cabello largo (Rodríguez, 2014).

Para las mujeres se destaca que debían tener cintura y hombros angostos, el estómago y la cadera un cierto grado de redondez, las piernas, los pies y los brazos delgados y proporcionados, el cuello largo, los senos firmes y pequeños, la piel blanca y las manos pequeñas. Estas características además de ser sinónimo de perfección fueron consideradas reflejo de elegancia (Rodríguez, 2014).

Le Breton (1990) expresa que poco a poco, precisamente en el Renacimiento, el cuerpo fue apreciado como el límite que fija las diferencias entre individuos, lo que permitió que ya no sólo fuera considerado como un signo de lo humano sino también como un accesorio que debía ser contemplado.

De las esculturas griegas pasamos a dibujos realistas y posteriormente a la exposición de cuerpos humanos disecados en el Renacimiento. Esta última actividad considero permite identificar que el cuerpo también fue objeto de atracción y entretenimiento, de consumo y comercialización, lo cual sin duda alguna se intensificó en la época contemporánea.

2.4 El cuerpo entre los mayas.

Antes de centrarnos en la época contemporánea, es importante hacer mención de la visión y la importancia que tenían del cuerpo los mayas antiguos que vivieron en lo que hoy es la Península de Yucatán. Después nos enfocamos en las características corporales que en conjunto eran manifestación de belleza y perfección.

Para los mayas el cuerpo humano era equivalente al cuerpo del mundo, pues era considerado una parte integral de la naturaleza, que nació del maíz y que estaba fragmentado en 4 áreas, las cuales representaban los puntos cardinales. En general establecían que el cuerpo humano era el centro del mundo y las extremidades (brazos y piernas) eran valoradas como lluvia del cielo (Villa, 1995).

Existen registros que permitieron identificar que las modificaciones corporales que realizaban eran motivadas por el deseo de anclar en el cuerpo los atributos de belleza y perfección. La principal de ellas es la modificación de la forma del cráneo, el cual debía ser alargado o ensanchado. Para lograrlo colocaban tablas de madera y las vendaban en la cabeza para así aplicar presión e ir modificando su figura. Esto se iniciaba cuando el individuo era un bebé, cuando los huesos aún son moldeables (Morales, 2010).

También se tiene conocimiento de que el estrabismo era sumamente valorizado, es por ello que desde la niñez colocaban una piedra en medio de los ojos para que la mirada se concentrara en ella. Esta característica era considerada como expresión de elegancia al afirmar que el Dios del sol tenía esta característica física.

La perfección corporal para ellos incluía el tener la piel tatuada y escarificada, tanto en hombres como en mujeres. Se tatuaban principalmente la parte superior del cuerpo hasta la cintura, en el caso de las mujeres los pechos no eran tatuados, ya que es la fuente de alimento de los bebés. Con respecto a la escarificación, ésta era realizada mayormente en la boca, mejillas y en la nariz, siempre eran líneas o círculos las que se marcaban.

Otros rasgos muy importantes era que la piel debía ser oscura, los ojos grandes, la frente amplia y la nariz grande. El cuerpo debía reflejar buena salud y poseer fuerza para el trabajo, por lo tanto la complexión debía ser gruesa. En el caso de las mujeres además de reflejar estos atributos, eran indicadores de que serían capaces de poder procrear hijos sanos (Güemes, 2000).

Por último las perforaciones formaron parte del conjunto de atributos que el cuerpo debía poseer para ser catalogado como bello y perfecto. Las herramientas que utilizaban para realizarlas eran espinas, piedra o hueso puntiagudos. Las zonas principales eran los labios, la lengua, las orejas y la nariz y las decoraban principalmente con jade.

Es importante mencionar que los mayas también consideraban que su cuerpo era divino ya que por medio de él honraban a sus dioses, siendo esto último otra de las razones por las cuales buscaban lograr la belleza y perfección en él, ya que afirmaban que los atributos antes descritos los poseían varios de sus dioses, y que al lograr adquirirlas alcanzaban una conexión significativa con su religión.

Lamentablemente, como señala Güemes (2000), a raíz de la conquista española, la sociedad maya experimentó un fuerte impacto en diversos aspectos de su vida y cultura, un ejemplo claro fue la imposición de nuevos ideales corporales que causaron que poco a poco los individuos le dieran gran importancia al cabello rubio, a la piel y ojos claros.

2.5 Época contemporánea o actual

El periodo contemporáneo ha sido influenciado en cierto grado por el Renacimiento pero su característica principal es que se convierte en la línea divisoria entre lo antiguo y lo moderno, esto debido a que la religión ya no es suficiente para explicar el mundo real por lo cual deja de ser el prisma exclusivo para el esclarecimiento, dando paso a la razón, y destacando las áreas científicas y técnicas (Negishi, 2010).

Se considera que es en el siglo XVIII, principalmente con la Revolución Francesa y la Revolución Industrial, cuando se experimentó el nacimiento y la expansión de nuevos valores, esto originó una nueva visión del cuerpo, en la cual adquirió la categoría de elemento indispensable para realizar el trabajo (Ruggio, 2011). Pero es con el Romanticismo que su apreciación positiva se incrementa a través de las artes, porque lo concibieron como el medio fundamental para la expresión de las emociones.

Pero es a partir del siglo XIX cuando el cuerpo comienza a ser valorado como un accesorio de los individuos, lo que propició que se considerara que era responsabilidad de los individuos cuidarlo y embellecerlo. Esta nueva visión se intensificó gracias a los medios de comunicación, que se encargaron de exaltar el cuerpo joven, atlético, limpio y saludable.

Este mensaje se incrementó aún más gracias a diversos sectores de la industria, que vieron en el cuerpo una mercancía rentable, por lo cual colocaron al alcance de los individuos diversas opciones de productos y métodos, garantizando que su consumo ayuda a las personas a que sus cuerpos manifiesten la imagen promovida por la publicidad.

Esta rentabilidad mercantil se incrementó más gracias al sistema capitalista que existe en las sociedades actuales, pues entre sus objetivos se ha identificado que procura sacar el máximo provecho posible al cuerpo. Un ejemplo claro de esto es que hoy en día se compran y se venden los órganos, incluso las extremidades y las secreciones. Esto ha generado la existencia de bancos de sangre, de semen, de óvulos, así como la creación de agencias de fecundación, que en conjunto han consolidado una nueva área para la economía (Crussi, 2003).

Le Breton (1990) determina que el papel fundamental del cuerpo en la modernidad se debe a que los individuos validándose de diversas actividades intentan vivir por medio del cuerpo un proceso de intimidad que contemple el experimentar nuevas sensaciones que les permitirán alcanzar un bienestar corporal y un encuentro con ellos mismos. Lo que propicia que el cuerpo comience a ser considerado como algún tipo de socio al que le piden refleje las características más valorizadas por el grupo o la sociedad a la que pertenezcan y así lograr los objetivos antes mencionados, a partir de esto determina que el cuerpo llega a representar para los individuos un escalón de salvación.

Se cuida al cuerpo como si se tratase de una máquina de la que hay que obtener un rendimiento óptimo. La unidad del sujeto está analíticamente descompuesta para usar de la manera más racional todas las partes y no olvidarse de nada. El cuerpo parece un objeto al que hay que mimar, un socio con el que hay que conciliar los valores, un motor al que hay que mantener todas las piezas en condiciones para que el conjunto funcione bien (Le Breton, 1990:159).

Lentamente, el cuerpo se va asimilando a una máquina a la que hay que mantener (Le Breton, 1990:159).

Los párrafos anteriores permiten comprender que a lo largo del periodo contemporáneo se continúa reforzando la importancia e influencia que tiene la apariencia corporal para los miembros que integran las sociedades. Todo esto permite distinguir tres prismas principales en torno al cuerpo, el primero de ellos como herramienta o medio indispensable para la expresión, el segundo como materia prima que permite incrementar la comercialización y enriquecimiento de la industria y mercadotecnia, y por último que el cuerpo se convierte en el elemento de distinción, esto debido a que los individuos suman a sus cuerpos rasgos que permiten que se identifiquen como integrantes de los grupos o sociedades en los que se encuentren inmersos, pero que al mismo tiempo los distinguen del resto.

Enfoquémonos ahora en conocer y describir aquellas características corporales que se consideraron debía obtener el cuerpo para ser calificado como perfecto en distintas décadas de esta etapa de la historia. Tenorio (2014) señala que el periodo que comprende del siglo XVIII al siglo XIX ha sido clasificado como la etapa de la belleza artificial, esto debido a que se popularizó el uso del maquillaje, el perfume, las pelucas con peinados llamativos, la joyería y los vestidos ostentosos.

Se determinó que la mujer tenía que tener de complexión gruesa, lo que hoy se considera “estar rellenita”, de piel blanca, caderas anchas pero de cintura pequeña, de busto grande y brazos gruesos. En el caso de los hombres también se consideraba importante que su estructura sea gruesa y de piel clara con las mejillas coloradas, el rostro sin barba, y el cabello era muy importante, es precisamente por ello que recurrían al uso de las pelucas.

Estos modelos corporales cambiaron ligeramente en los primeros años del siglo XX, estableciéndose que el cuerpo de la mujer debía de tener curvas. Se conservó la importancia de las caderas anchas, la cintura pequeña y la piel blanca, pero se añadió que el busto tenía que ser firme, los brazos ahora debían ser delgados pero las piernas gruesas y los glúteos fueron cada vez más un foco de atención pues debían de ser grandes. El cuerpo ideal de los hombres sí cambió considerablemente pues se estableció que debía de tener un rostro delgado, hombros estrechos, el torso largo, el cabello ahora debía ser corto, la complexión debía estar en un punto medio entre lo esbelto y lo corpulento y en el rostro únicamente se aceptaba la presencia del bigote (Córdova, 2011).

Se considera que a partir de la década de 1920 la delgadez comienza a tener mayor presencia, lo que originó que en los modelos corporales que se establecieron las curvas dejaran de tener importancia. Tenorio (2014) explica que en el caso del ideal para el hombre además de cumplir con la primera característica, no debía tener definición muscular, con las extremidades delgadas, de hombros anchos, sin bello facial, es decir que el bigote como atractivo desaparece, se mantiene nuevamente el cabello corto y de comportamiento rudo. Para la mujer entre más delgada más perfecta y bella, de busto pequeño, brazos y piernas delgadas, de hombros angostos y la cintura no necesariamente tenía que ser pequeña. Este patrón se mantiene hasta la década de 1940.

En la década de 1950 estos prototipos nuevamente experimentan cambios, invirtiéndose la situación, es decir que las curvas del cuerpo vuelven a adquirir importancia para los miembros de la sociedad. El cuerpo perfecto de la mujer debía de ser voluptuoso, el busto grande, las caderas anchas pero con cintura estrecha, las piernas largas y tonificadas, se mantiene la importancia de la piel blanca, los brazos ligeramente gruesos, de estatura alta, se tuvo preferencia por el cabello rubio, pero lo más importante era que éste fuera largo y ondulado. Ejemplo claro de esto lo encontramos en la actriz Marilyn Monroe y al actor Tony Curtis. Estos parámetros se mantienen hasta el final de la década de 1960 (Rodríguez, 2014).

Nuevamente existe un cambio total en la década de 1970, a raíz de diversos movimientos sociales que introducen nuevas perspectivas en el panorama social, como es el caso de la revolución sexual. A partir de estos sucesos se estableció que el cuerpo perfecto y por ende bello para la mujer debía de tener complexión delgada, de rostro delgado, piernas y brazos flacos, y a finales de esta década, la piel morena comenzó a tener importancia. En el modelo corporal para los hombres surgen dos opciones. El primero debía de ser delgado, sin bello facial ni corporal, cabello corto, piel clara, brazos y piernas delgadas y sin tonificación. Por el otro lado estaba el cuerpo de complexión robusta, brazos y piernas voluminosas, con bello en el cuerpo, dándole mayor importancia a los bigotes, las patillas y las cejas. Destacan los actores Ryan O’Neill y Burt Reynolds por poseer estas características (Tenorio, 2014).

En la década siguiente, es decir la de 1980, se produjeron cambios principalmente a raíz del mayor grado de presencia de los deportes en la publicidad, lo que originó otorgarle un lugar privilegiado al cuerpo atlético. Además, en el caso de la mujer se rescatan algunas características de la década de 1950, el busto grande, el cabello rubio, las piernas largas y tonificadas, pero ahora el abdomen debía de ser plano y los brazos delgados y con la piel de un sólo tono bronceado. La actriz Jane Fonda es el ejemplo más claro de este estereotipo. Para los hombres el cuerpo musculoso y voluminoso se convierte en el objetivo a alcanzar, tampoco debía tener bello facial ni corporal, con la piel bronceada y de estatura alta. Este modelo se promovió y alcanzó gran importancia por medio de las producciones cinematográficas, que colocaron en pantalla a actores como Jean Claude Van Damme, Sylvester Stallone y Arnold Schwarzenegger. Esto se conservó hasta mediados de la década de 1990.

En los años siguientes y hasta principios del siglo XXI diversas áreas de la industria, pero principalmente la de la moda, de nuevo glorifican que el cuerpo debía de ser extremadamente delgado (más que en las décadas de 1920 y de 1970). En el caso de la mujer, además, debía de tener glúteos pequeños, casi sin busto, el cuello, las piernas y brazos largos y delgados, pero con la piel bronceada. Se promovió una figura plana y el mensaje que se promovía, y que incluso aún está presente, es que la mujer entre más delgada más bella. Existen indicios y estudios que establecen que a raíz de este mensaje propagado por la mercadotecnia se incrementaron los casos de bulimia y anorexia en todo el mundo.

En la idea corporal para los hombres, se identificó que debía ser delgado, sin definición ni desarrollo muscular, pero ahora de piel blanca, con rostro juvenil y no tosco como en la década anterior. Se conserva no tener bello facial ni corporal. La fuerza y la rudeza no tienen tanta importancia como en la década de 1980. Esto fue promovido nuevamente por la industria del cine con la aparición de los actores Tom Cruise y Brad Pitt. Esto perduró hasta principios del siglo XXI (Tenorio, 2014).

Con las descripciones anteriores es evidente que en esta última etapa de la historia es cuando el cuerpo ha tenido más evoluciones, adhiriéndole significados y valores propios de cada década y colocando al cuerpo en el pódium de la mirada social. Esto ha sido influenciado y promovido por los medios de comunicación y la mercadotecnia, quienes también se encargan de asegurar a los miembros de la sociedad que estas apariencias físicas idealizadas les aseguran el éxito y el bienestar con ellos mismos y con los otros.

Pero es importante mencionar que no todas las personas tienen estos tipos de físicos enaltecidos, lo que ha originado que se interesen por realizar actividades, consumir productos o adoptar estilos de vida que los medios de comunicación aseguran les permitirán que sus cuerpos tengan los atributos deseados por la sociedad, lo cual hace evidente la influencia que tienen en la manera en que las personas perciben sus cuerpos, en cómo se relacionan con él y con los demás individuos. Un ejemplo claro de esto lo encontramos en el fiscoconstructivismo.

2.6 La perfección corporal para los atletas fisicoconstructivistas de Chetumal.

El fisicoconstructivismo o fisicoculturismo es una práctica deportiva que, como se dijo en el capítulo anterior, tuvo sus primeras manifestaciones en la Antigua Grecia y que tiene como elemento distintivo su concentración en el desarrollo muscular para lograr la perfección corporal. Es catalogado como uno de los deportes más difíciles y celosos, ya que requiere el compromiso total del practicante los 365 días del año. Someten sus cuerpos a dietas estrictas, programas de entrenamiento con diversos grados de intensidad que realizan en los gimnasios y horarios precisos de alimentación, descanso e interacción social, dando paso así a que tengan un estilo de vida particular y sorprendente, que le da un lugar privilegiado al cuerpo.

El fisicoconstructivismo que hoy en día conocemos se fue estructurando a partir del siglo XIX por Eugen Sandow, quien es considerado el padre del fisicoconstructivismo por los diversos aportes que realizó, destacando su impulso y expansión de esta práctica en el continente americano; consolidó las primeras competencias y construyó las primeras máquinas de entrenamiento enfocadas en el desarrollo de la musculación.

Las actividades realizadas por Sandow contribuyeron a que el número de practicantes aumentara y para el año de 1946 se consolidó una nueva industria deportiva que llevó a un nivel profesional al fisicoconstructivismo, con la creación de la Federación Internacional de Fisicoconstructivismo y *Fitness* o también llamada IFBB por sus siglas en inglés (*International Federation of Bodybuilding and Fitness*) que actualmente sigue activa y es la máxima institución representativa.

El fisicoconstructivismo llegó a México entre los años 1930 y 1940 con la publicidad que promovía el sistema de entrenamiento por correo del nadador y culturista competidor Charles Atlas, contribuyendo así a que la sociedad se interesara por el desarrollo muscular. Con el paso de los años el número de practicantes se mantiene en ascenso al grado de irse consolidando asociaciones en diferentes Estados y en 1986 se crea una institución nacional la Federación Mexicana de Fisicoconstructivismo y *Fitness* (FMFF), que hasta la fecha sigue en funcionamiento.

Enfocándonos en el espacio geográfico donde se realizó el trabajo de campo, es decir la ciudad de Chetumal, el fisicoconstructivismo inició en el año de 1964 gracias al señor Manuel Acosta Loria.

Poco a poco fueron incorporándose más simpatizantes, lo que originó que se realizaran diversas competencias y en 1987 se registró legalmente la primera Asociación de Fisicoconstructivismo y Pesas de Quintana Roo, la cual estuvo activa 18 años, desapareciendo en el 2005.

En el año 2010 la Federación Mexicana de Fisicoconstructivismo y *Fitness* (FMFF) detectó la decadencia de su deporte en Quintana Roo y preocupados por esta situación contactaron a uno de sus miembros que radica en el Estado, el señor Sebastián Muñoz y comenzaron un proceso de reactivación. Es así, como a finales de ese mismo año se creó una nueva institución con el nombre de Asociación Quintanarroense de Fisicoconstructivismo y *Fitness* (AQFF) con sede en la ciudad de Cancún.

La AQFF realiza competencias, exhibiciones y cursos de capacitación en las ciudades del Estado pero es a partir del 2014 cuando la capital es elegida nuevamente como sede de todos los eventos de este deporte, lo que ha contribuido a colocar en el escenario social un nuevo ideal corporal, que promueven y vuelven aún más atractivo para los individuos al asegurarles que con estos físicos también se beneficiarán porque obtendrán una mejor calidad de vida, mayor seguridad con ellos mismos y sobre todo el reconocimiento y éxito social.

Esto originó que el interés por ejercitarse incrementara y se hizo evidente con el aumento de los gimnasios, pasando de 15 locales en el 2013 a más de 50 en el 2015, número que continua en ascenso y no parece detenerse. Son precisamente estas las razones por las cuales se eligió a la ciudad de Chetumal para llevar a cabo la investigación.

En este grupo social el cuerpo es, sin duda alguna, el centro a partir del cual se rige la vida de sus miembros y es precisamente debido a esto que surgieron algunas interrogantes, tales como ¿qué visión tienen del cuerpo los fisicoconstructivistas? y ¿en qué consiste la perfección corporal para ellos? Se dio respuesta a estas interrogantes por medio del testimonio de seis atletas que aceptaron formar parte de la investigación, quienes son

considerados en este ámbito como los más reconocidos en la capital: Alira Contreras, Christian Jiménez, Meffiboset de la Rosa, Marvin de la Rosa, Omar y Saúl.¹

2.7 Herramientas para la construcción corporal de la perfección.

La construcción corporal que los fisicoconstructivistas realizan se basa en tres elementos primordiales: el entrenamiento, el descanso y la alimentación. La investigación de campo señala que su vida se rige en comprometerse al 100% en cada uno de estos aspectos, por lo cual no deben fallar en ninguno de ellos, por ser elementos dependientes entre sí para poder lograr el cuerpo que desean. De no ser así no alcanzarían una mejor versión de sus cuerpos y que por ende tendrían un retroceso en su transitar hacia la perfección.

Con respecto al primer elemento, éste se realiza por medio de diversos sistemas de ejercitación integrados por actividades cardiovasculares y de pesas, las cuales se programan de acuerdo con el objetivo y la zona del cuerpo que se trabajará y moldeará. Es en este punto donde es indispensable mencionar que tanto los atletas entrevistados como representantes de la AQFF afirmaron que el fisicoconstructivismo se caracteriza por ser el único deporte que fracciona o divide el cuerpo. Es decir, que durante los días de la semana que entrenan se enfocan en ejercitar al máximo un músculo o grupo muscular, ya que ello les permitirá formar e incrementar la masa muscular.

El entrenamiento nos permite desarrollar la hipertrofia y definición muscular, sin él sería imposible, pero también nos permite mejorar la apariencia física, obtener resistencia, fuerza y salud. Se requiere mucha disciplina y compromiso porque es un trabajo continuo en nuestro cuerpo no cualquier persona resiste entrenar maquinas, cargar peso y exigirle su máxima capacidad, si queremos cambios tenemos que entrenar fuerte, lo fácil nunca nos da cambios (De la Rosa, Marvin. 2014c).

Los informantes aseveraron que la forma de entrenar es diferente en cada persona, porque los cuerpos son distintos. Señalan que podría ser un gran error establecer el mismo programa de ejercitación a más de un individuo, debido a que en uno puede dar resultados y en otro no, además de que existen variantes en el nivel de intensidad, de descanso entre ejercicios y de los pesos que manejarán en las rutinas. (Ver fotografías 15 y 16)

¹ En los últimos dos casos se usan pseudónimos a petición de los interlocutores.

Todo varía de acuerdo a la condición física de cada individuo, el objetivo del entrenamiento es lograr aislar los músculos, trabajarlos a profundidad para alcanzar un cierto nivel de hipertrofia en cada uno de ellos. La ejercitación no va a ser igual para una persona delgada en comparación con alguien que tiene sobrepeso, también no es el mismo plan que se estructura para un principiante que para alguien avanzado y sobre todo depende si estamos próximos o no a participar en alguna competencia (Omar, 2014c).

Se identificó que en este primer elemento el tiempo que invierten generalmente oscila entre dos y tres horas al día del entrenamiento con pesas y además de una hora dedicada a ejercicios cardiovasculares y se detectó que los únicos que realizaban eran correr y manejar la bicicleta estática.

Contamos con 16 sistemas de entrenamiento como las series, los circuitos, las súper series, para llevar el cuerpo a su máximo nivel. Aunque previamente estructuramos todo un plan, al llevarlo a la práctica en ocasiones tenemos que modificarlo en base a cómo vamos sintiendo nuestro cuerpo. Tenemos que llegar a la exigencia física porque si no lo hacemos entonces no estamos trabajando nuestro cuerpo para ser fisicoconstructivistas (Contreras, 2014e).

Los seis informantes entrenan de lunes a sábado, de los cuales tres días dedican a entrenar la parte superior del cuerpo, los otros tres días la zona inferior, intercalando los días de cada zona y lo que permanece constante durante estos ciclos es el ejercicio cardiovascular. Cabe señalar que tres de ellos entrenan en sus propios gimnasios (Alira Contreras, Marvin y Meffiboset de la Rosa) y los demás en gimnasios donde trabajan (Christian Jiménez, Omar y Saúl), esto les beneficia en cuanto a la facilidad en los horarios de sus entrenamientos, porque los realizan en sus mismas áreas laborales.

Por último, una cuestión que resultó sumamente interesante fue el hecho de que todos expresaron que si el entrenamiento no duele no sirve. Con esto se refieren a que siempre tienen que llegar al límite de su resistencia física hasta sentir un ardor en su cuerpo y así considerar que hicieron un buen trabajo, lo cual únicamente pueden confirmar hasta el día siguiente al sentir el dolor de la zona que entrenaron. De no ser así, establecen en automático que hicieron un mal trabajo, el cual tendrán que compensar la próxima vez que les toque entrenar los mismos músculos y así sentirse bien con ellos mismos.

En otros términos, en este ambiente el dolor físico tiene un sentido positivo al ser un constante recordatorio de que están avanzando en su meta hacia la perfección. Es precisamente por esta razón que con el paso del tiempo sus entrenamientos son cada vez más intensos, ya que por medio de ellos le exigen a su cuerpo rebasar sus límites para ser cada vez mejores, no sólo en un sentido estético sino también en condición y resistencia física.

Siempre va a haber dolor muscular, siempre, entonces en cada repetición lo que tu hagas al entrenar cualquier tipo de músculo, tu siempre tienes que dar lo mejor, siempre es dar la última repetición... siempre vas a querer morir en cada entrenamiento porque el día de mañana te darás cuenta que valió la pena (Saúl, 2014d).

Fotografías 15 y 16. Christian y Alira.



Fuente: redes sociales de los atletas.

El aspirar a poseer un cuerpo perfecto también tiene gran influencia en una de las necesidades básicas de los seres humanos y es el de la alimentación, la cual es el segundo elemento o medio esencial en su proceso de construcción.

Algo que llamó mi atención fue el hecho de que los seis interlocutores no utilizaron la palabra *alimentación*, en su lugar emplearon todo el tiempo el término *nutrición*, argumentando que ellos ingieren sus alimentos para proporcionarle a su cuerpo los nutrientes necesarios que requiere por el tipo de entrenamiento que realizan. Sus planes nutricionales deben ser altos en energía, realizan combinaciones específicas de alimentos, lo cual les permitirá también obtener salud, bienestar emocional y sobre todo el desarrollo muscular que tanto anhelan.

Es indispensable destacar que su alimentación se caracteriza por el hecho de que deben consumir altos niveles de proteína (principalmente la obtienen de la carne de pollo y res, huevo y atún, el puerco está totalmente eliminado), un nivel muy bajo de grasa, consumo moderado de carbohidratos (arroz y papa), varía al consumo de frutas y verduras, pero todos coincidieron en que siempre es menor el consumo de las primeras, y que las verduras generalmente son verdes (brócoli, chayote, lechuga, apio).

Todo el año debemos cuidar nuestra alimentación, debemos comer limpio y sano para poder tener avances importantes en relación a la disminución de nuestra grasa corporal, en el incremento de nuestra masa muscular y obviamente en adquirir y conservar la salud. Muchos creen que el cuerpo que tengo sólo se puede obtener con el uso de anabólicos, pero no es así, yo como siete veces al día, tenemos que ser cuidadosos y minuciosos con nuestra nutrición, tenemos un trabajo diario con nuestro cuerpo, es nuestro estilo de vida (Jiménez, 2014a).

Dentro de esta nutrición también consumen suplementos como proteína de suero de leche en diferentes sabores, aminoácidos, multivitamínicos, creatina, entre otros. Estos deportistas expresan que aquéllos no deberían ser llamados suplementos, que lo correcto sería referirse a ellos como complementos, porque en ningún momento sustituyen sus alimentos, pues les ayuda a complementar los requerimientos nutricionales, es por ello que dentro de la combinación de sus platos de comida toman en cuenta cuál de ellos consumirán. (Ver fotografías 17 y 18)

Lo que resulta sorprendente es el hecho de que incluso realizan fórmulas para calcular cuánto deben consumir de cada grupo alimenticio y pesan cada uno de los alimentos, ante esto los seis coincidieron en que no deben consumir ni un gramo de menos ni un gramo de más, que debe ser lo indicado en sus planes nutricionales.

Nuestra forma de entrenar, es decir el cargar fierros y peso, nos pide un nivel más alto de nutrientes para que nuestros músculos tengan una buena recuperación y sea posible el crecimiento. La forma en que comemos es muy disciplinada, es lo más difícil que realizamos, para poder tener los resultados que deseamos. Si no cuidamos lo que comemos, estamos quebrados, estamos muertos, de nada nos serviría entrenar, la nutrición es elemental (De la Rosa, Meffiboset. 2014c).

Finalmente es importante destacar que comen cada tres horas, por lo tanto al día realizan de seis a siete comidas, lo cual implica que la mayoría de ellos carga con trastes que contienen

sus alimentos de todo un día. Meffiboset de la Rosa consume sus alimentos en su casa porque se localiza a un costado de su gimnasio y es su esposa quien lo ayuda cocinándolos. En cambio Alira Contreras y Christian Jiménez los preparan. Omar y Saúl quienes son padre e hijo, tienen el apoyo de un familiar (la madre de Saúl) y por último Marvin su mujer lo apoya en ocasiones pero prefiere hacerlo él mismo. Beben de tres a cuatro litros de agua al día, incluso el consumo de líquido tiene una lógica para ellos, al entrenar consumen el agua fría para que el nivel de calor de su cuerpo se incremente y puedan quemar más calorías.

El comer limpio y en las horas precisas es lo más difícil que hacemos, es un cuidado de 24 horas del día los siete días de la semana, no hay descanso en ello como en el entrenamiento. La mayoría de las veces tenemos que estar cargando nuestros refractarios con los alimentos o regresar a casa para consumirlos, es decirle no a los antojos, porque si caemos en ellos todo el trabajo que realizamos entrenando se perdería y es precisamente por ello que algunos desisten de seguir en este estilo de vida (De la Rosa, Marvin. 2014a).

Fotografías 17 Y 18. Alimentación



Fuente: redes sociales de Christian Jiménez

El último componente fundamental es el descanso, que debe ser de ocho a nueve horas de sueño. Expresan que es en este lapso cuando el crecimiento muscular se lleva a cabo con mayor facilidad, debido a que al estar el cuerpo en reposo permite que las fibras “dañadas” de los músculos se reconstruyan, se reparen y se recuperen porque absorben mejor los nutrientes de sus alimentos y es otra de las razones por las cuales intercalan los días de ejercitación de las zonas musculares. Este “daño” al que se refieren no es en un sentido

negativo, utilizan este término para referirse al agotamiento muscular que sienten cuando finalizan sus rutinas de ejercitación. Finalmente es importante señalar que el dormir las horas asignadas les permite al día siguiente rendir óptimamente en sus actividades, sobre todo en el entrenamiento por el nivel de exigencia física que conlleva.

2.8 ¿Y los esteroides anabólicos?

Un elemento que no se pudo ignorar en esta investigación fue el uso de los anabólicos, debido a que existen opiniones contrapuestas sobre el papel que juegan en el proceso hacia la perfección.

Fue importante entender la postura que mantiene la organización estatal (AQFF) al respecto. Sus representantes expresaron que no promueven el uso de estos químicos porque están prohibidos. Pero señalan que cuando la persona ya está en un nivel profesional, el consumirlas es indispensable para poder conservar físicos como los que se presentan en el Mr. Olympia, por lo cual, afirman, es su deber informar sobre la manera en que deben ser utilizados, sus beneficios y sobre todo los riesgos que implica; es precisamente por ello que en los cursos y certificaciones es un tema imprescindible y hacen hincapié en que es decisión de cada persona ponerse en riesgo o no.

Se identificó que se promueve el siguiente mensaje: “Son sustancias prohibidas y su uso implica un castigo”. Sin embargo, en la práctica la situación es diferente, porque la mayoría aun teniendo este conocimiento recurre a ellas y no se obtuvo resultados de que la AQFF les aplicara una sanción, el cual generalmente es la suspensión del atleta en competencias durante algún determinado tiempo.

Ante esto, la AQFF señaló que precisamente por la existencia del uso de anabólicos, se crearon las competencias llamadas naturales, en las cuales la prueba de antidoping es un requisito obligatorio para que el atleta pueda competir.

En referencia al trabajo de campo se asistió a varias competencias y ninguna fue de categoría natural, es precisamente por este motivo que concursaron tanto atletas que consumen como los que no usan anabólicos, no se les solicitó la prueba antidoping y por ende nadie fue sancionado.

Es en este punto donde fue indispensable entender la postura de mis informantes. Por medio de las entrevistas, de la observación y de conversaciones informales se identificó claramente que únicamente Alira no hace uso de anabólicos y los otros cinco sí, pero de ellos uno no admitió que lo hace. Con relación a esta última persona en algunas conversaciones con él señaló que no consume anabólicos, pero al asistir como clienta al gimnasio donde trabaja en varias ocasiones se presenció que sí los consume en presentación de pastillas.

Alira Contreras quien lleva aproximadamente 8 años en este deporte afirmó que está en total desacuerdo con el uso de anabólicos porque alteran el cuerpo al acelerar el proceso de construcción y ponen en riesgo la salud. Expresó que le resulta contradictorio que otros atletas las consuman debido a que entre sus objetivos está el preservar la salud y con este consumo se están arriesgando.

Se supone que nuestro deporte es salud, nutrición. Al consumirlas están en contradicción. Ok, somos atletas de alto rendimiento pero estamos conscientes de los riesgos a los que nos exponemos tomando o inyectándonos estas sustancias. Me disgusta que les hagan creer a las personas que con los anabólicos van a lograr el físico que quieren, le restan importancia a la dedicación y esfuerzo que conlleva (Contreras, 2014c).

Por último es necesario indicar que Alira además de no consumirlos, no los vende y tampoco permite que sus atletas y clientes en general las utilicen y resaltó que es gratificante para ella hacer las cosas de forma natural porque así sigue fiel al principio de conservar la salud.

En cambio Omar, quien lleva 22 años en este deporte, tiene una perspectiva diferente al argumentar que existe un tiempo adecuado para usar estos productos principalmente si se participa en competencias sin que resulte perjudicial.

Si las utilizamos en pequeñas cantidades no causan daño. Primero es necesario realizarnos un estudio clínico y dependiendo de los resultados es cuando uno puede determinar qué sustancias utilizar, no se trata sólo poner por poner (Omar, 2014c).

Omar señaló que existe una amplia variedad de anabólicos, pero únicamente ha utilizado los que son termogénicos y quemadores, para acelerar su metabolismo y eliminar un porcentaje mayor de grasa corporal.

Una situación interesante que se expuso en párrafos anteriores es con relación a Saúl quien tiene una trayectoria deportiva de dos años. Negó que consume estos productos y expresó

que está en contra de su uso porque ponen en riesgo la vida de las personas. Pero durante el trabajo de campo se constató que si los consumió y fueron quemadores de grasa en pastillas antes de sus entrenamientos. Igualmente, conversando con clientes del gimnasio, varios de ellos afirmaron que fueron testigos de cuando él se inyectaba “chochos”, término con el cual también se refieren a los anabólicos.

No critico a las personas que las usan porque no sé si más adelante yo también lo haré. Son atletas que buscan lograr algo más en su físico. Desafortunadamente su consumo ya es a nivel mundial, su uso no se va a detener (Saúl, 2014c).

En cambio Christian Jiménez, quien tiene una trayectoria deportiva de cuatro años, expresó que no está a favor del uso de estos productos pero que absurdamente los tiene que usar para poder llegar a un nivel profesional por lo cual su cuerpo tiene que tener una mayor transformación.

Yo no soy nadie para juzgar a quienes las consumen porque ellos hacen todo lo posible por alcanzar el cuerpo que quieren, y sobre todo porque en algún punto al dedicarnos a esto si queremos llegar a ligas profesionales, tenemos que usarlas (Jiménez, 2014d).

Christian señaló que es el deseo de cambiar más el físico lo que orilla al consumo pero con las personas que él entrena, observa los avances que tienen con la alimentación y el entrenamiento, si estos son los esperados no se tiene la necesidad de utilizarlos, pero que al final es decisión de cada quien.

En esta perspectiva de ver los anabólicos como una necesidad para la construcción corporal se encuentran los hermanos De la Rosa, quienes tienen 15 años de trayectoria en el deporte y afirmaron que sin su uso no son nada porque no podrían alcanzar el nivel muscular que quisieran.

Marvin inició su consumo a la edad de 24 años y Meffiboset a la edad de 26 años motivado por su hermano; señalaron que para sentirse seguros fueron capacitándose tomando diversos cursos tanto en la AQFF como en la FMFF sobre el uso correcto, los beneficios y las secuelas de un consumo inadecuado.

Los chochos son necesarios si queremos conservar la adecuada calidad de nuestros músculos, sin ellos la calidad disminuye, la clave está en informarse bien sobre todo lo que implica usarlos (De la Rosa, Marvin. 2014c).

Están a favor del uso de anabólicos siempre y cuando la persona cuente con la capacitación necesaria y afirmaron en que es importante dejar que el cuerpo descanse por periodos para permitir su recuperación. (Ver fotografía 19)

Es necesario tener un año de descanso para limpiar el cuerpo de todos los químicos que se llegan a consumir. Si no te das este descanso los daños pueden ser muy fuertes (De la Rosa, Meffiboset. 2014d).

Los hermanos de la Rosa además de consumirlos, también los venden y asesoran a las personas sobre el uso de estos químicos.

Fotografía 19. En el gimnasio de Marvin de la Rosa.



Fuente: Fotografía de la autora.

Es transcendental mencionar que los cinco atletas que recurren al uso de los anabólicos son hombres y sus cuerpos se encuentran en la clasificación corporal de físico, es decir, cuerpos que tienen que estar cada vez más grandes.

Precisamente en relación al uso de los anabólicos Félix Arbinaga Ibarzábal (2008) en su investigación identificó que los fisicoconstructivistas los consumen no sólo con fines estéticos, también recurren a ellos para obtener beneficios en su rendimiento deportivo y afirmó que algunos de estos productos ayudaron a sus entrevistados a incrementar su fuerza, resistencia, potencia y en la disminución del cansancio durante los entrenamientos. Pero en el caso de mis informantes no es así, ya que señalaron que los anabólicos que consumen son para mejorar la apariencia del cuerpo, al acelerar la eliminación de la grasa corporal y en el

aumento de la masa muscular. En otras palabras, los utilizan únicamente por fines estéticos y no por cualidades o habilidades físicas.

Un punto muy significativo que destacaron es que al utilizar “chochos” deben aumentar el control de su alimentación, porque de no ser así su cuerpo tendría una reacción que los perjudicaría, ya que se llenarían de granos; es decir, de una manifestación de la imperfección, es precisamente por esto que afirmaron que sus alimentos deben ser sanos y limpios, no deben estar preparados con ningún tipo de grasa.

También se identificó que las personas que mis informantes entrenan los consideran como la fuente primordial de información y de distribución de estos productos, esto debido a que se acercan a ellos solicitándoles asesoramiento u orientación sobre qué tipo de anabólico pueden consumir para lograr la imagen física que desean.

Por último a través de estos testimonios identifiqué que es mayor el porcentaje de quienes usan estas sustancias y se debe señalar que su empleo conlleva un gasto económico considerable. Los precios varían, identificándose que por producto lo mínimo que invierten son 600 pesos. Pero esto último pasa para los involucrados a un segundo plano, junto con los riesgos a la salud, al ser más importante llegar a la perfección y tener mejores resultados en menor tiempo.

2.9 Resaltando la perfección corporal: La Depletación.

En el continuo avance hacia la perfección, una etapa muy importante y que no deben prescindir es la llamada Depletación, la cual es un periodo de preparación que realizan antes de participar en una competencia, con una duración de máximo un mes y mínimo de siete días.

Consiste en reestructurar la alimentación, el descanso y el entrenamiento hasta alcanzar niveles estrictos, con el objetivo de eliminar agua y grasa para lograr un cuerpo definido y seco (deshidratado). Es un periodo significativo porque permite llevar a la superficie todo el trabajo obtenido de la construcción corporal y los resultados finales son expuestos en los eventos competitivos.

Es en esta etapa cuando su nutrición se convierte en una dieta debido a que limitan la cantidad de alimentos y únicamente consumen proteínas, esto origina que su cuerpo deje de recibir los

nutrientes necesarios con el objetivo de conservar la calidad muscular. Además de esto, los ejercicios cardiovasculares se duplican y el tiempo de entrenamiento con pesas se reduce a una hora pero con un nivel más alto de intensidad, enfocándose en realizar más repeticiones de un ejercicio que a levantar peso y reducen los tiempos de descanso entre cada ejercicio, asegurando que esto les permitirá quemar un mayor porcentaje de grasa corporal.

La pegada y secada [términos con los que se refiere a la depletación] del cuerpo es muy compleja, el nivel de grasa en cada atleta es diferente, no podemos decir que no lo haremos porque entonces no podremos mostrar al máximo lo que logramos, debemos llegar con un 7 o 6% de grasa corporal (Omar, 2014b).

Es cuando tenemos que bajar de peso, lograr el corte muscular, eliminados los carbohidratos, la sal, el azúcar, el agua y grasas, aumentamos la proteína y el entrenamiento, disminuimos la hidratación, todo esto para evitar la grasa corporal. Obvio estás jugando con tu cuerpo, estamos medio locos, es algo no muy bueno, pero todo sea por amor al arte, es lo que hacemos (De la Rosa, Meffiboset.2014c).

Tres de nuestros informantes (Alira, Christian y Omar) coinciden en entrenar una hora en pesas y dos corriendo, los otros tres tienen variaciones, destacando que únicamente los hermanos De la Rosa incrementan su tiempo de entrenamiento, pasando de tres a cinco horas en esta etapa y nos indican que este ritmo de preparación no se les complica al ser dueños de sus gimnasios y contar con personal que los apoye. Por último, Saúl aunque respeta el entrenar una hora de pesas, triplica el tiempo de ejercicios de cardio y ante esto expresó que reducir su entrenamiento es lo más difícil que realiza porque considera que se limita, porque generalmente entrena todo el día.

Todos coincidieron que el descanso también tiene un papel crucial al decir que además de las ocho o nueve horas de sueño por las noches, en las tardes tienen que dormir de una a dos horas y dejan de realizar cualquier otra actividad que no sean las rutinas antes descritas, porque al estar limitados de nutrientes y líquidos se van debilitando.

Es una friega, una buena depletación es cuando logras estar lo más seco posible, la piel pegada al músculo, sin sudar (De la Rosa, Marvin. 2014a).

Saúl, por ejemplo, suspende sus entrenamientos de lucha grecorromana y Alira sus actividades de gimnasia y calistenia, porque esta etapa de secado es la más controlada que tienen y cualquier desgaste físico extra implica para ellos un retroceso. Se les preguntó si

esto les ha ocasionado algún problema en estos otros ámbitos deportivos y expresaron que no porque en primer lugar estos deportes los consideran únicamente como pasatiempos y sus entrenadores tienen conocimiento de lo que conlleva su estilo de vida al ser atletas fisicoconstructivistas.

Otro de los aspectos sobre el cual nos indicaron que ejercen un control es el consumo de líquidos. Al principio de la depletación consumen de dos a tres litros; conforme pasan los días va disminuyendo al grado de que uno o dos días antes de finalizar, dejan de consumir agua, esto para evitar que el cuerpo sude. Es importante señalar que la depletación termina el día en el que van a participar en una competencia y únicamente después de estos eventos es cuando pueden beber líquidos.

Los últimos días de la depletación son los más difíciles, ya estamos cansados y desgastados, porque no consumimos los nutrientes necesarios y estamos deshidratados, necesitamos de nuestra fuerza de voluntad porque hacemos los últimos ajustes para mostrar el trabajo obtenido, por lo mismo es la etapa más estricta y difícil que pasamos, el trabajo más difícil es aquel que realizamos en nosotros mismos (Jiménez, 2014d).

Marvin, Meffiboset y Alira coincidieron que al estar en la etapa de depletación un cambio significativo que realizan es modificar sus actividades en el gimnasio, refiriéndose a que pasan menos tiempo como entrenadores para concentrarse en la preparación de su cuerpo. También hacen este cambio porque al realizar una dieta durante la depletación limitan a su cuerpo de nutrientes y esto les origina tener cambios de humor constantes, sobre todo señalaron que su paciencia disminuye. Afirmaron que al ser dueños de sus gimnasios, esta etapa tan importante de pulimiento del cuerpo les resulta más fácil de sobrellevar porque cuentan con personal que los apoya para atender a los clientes.

En el caso de Marvin y Meffiboset, además de realizar este cambio en sus actividades dentro del gimnasio, fuera de él también llevan a cabo modificaciones, su interacción social disminuye, no asisten a fiestas o reuniones familiares para evitar los antojos de la comida, para no desvelarse y aprovechar el tiempo para descansar su cuerpo.

En cambio Omar, Christian y Saúl trabajan en gimnasios, por lo cual señalan que tienen que buscar un equilibrio y mantenerlo, para poder prepararse como atletas sin descuidar a sus clientes. En este sentido hacen hincapié en que su entrenamiento lo llevan a cabo cuando el

gimnasio casi no tiene clientes, es por ello que Omar entrena a las 5 am, Christian y Saúl al mediodía. Con respecto a sus actividades fuera del gimnasio, coinciden que su vida social disminuye porque eliminan las diversiones nocturnas o no asisten a fiestas familiares o reuniones con los amigos porque prefieren quedarse a descansar su cuerpo.

Esto nos permite tener una idea más clara del nivel de preparación que experimentan y señalaron que el enemigo a vencer en esta etapa es la grasa, la cual una vez derrotada les permite mostrar el trabajo logrado en su físico.

Expresaron que gracias a todas las herramientas que utilizan en su construcción fueron adquiriendo un control y dominio de su cuerpo, porque en primer lugar implica renunciar a diversos placeres y tienen que mantenerse en un régimen alimenticio para poder lograr sus objetivos.

Pero sobre todo señalaron que es en los entrenamientos cuando reafirman este control sobre sí mismos, al ir descubriendo que cada vez pueden levantar más peso o hacen movimientos que antes no podían. Es decir, que su condición física se ha incrementado porque le han exigido un poco más a su cuerpo. Hicieron hincapié en que precisamente el control y dominio que tienen sobre su cuerpo es lo que les permite obtener más cambios para mejorar su físico en cada nueva oportunidad y aseveraron que no existe un límite en que tan perfectos pueden llegar a estar y que por lo tanto siempre desearán más.

2.10 Características de la perfección corporal

Por medio de la alimentación, el descanso y el entrenamiento, nuestros informantes buscan alcanzar la perfección, por ello realizan inversiones considerables de tiempo y dinero, al grado de convertir el cuerpo y su construcción en los elementos que guían su día a día, lo que incluso influye en su interacción social, tema que abordaremos en el capítulo final de esta tesis.

Es en este punto donde nos planteamos la siguiente interrogante: ¿En qué consiste la perfección corporal para los fisicoconstructivistas de Chetumal? Y la respuesta que se obtuvo por medio de los testimonios de nuestros informantes es que se trata de anclar en el cuerpo ciertas características que son valoradas y promovidas en este ámbito social, las cuales también son sinónimo de belleza.

Se identificó que los fisicoconstructivistas con los que se trabajó consideran que la perfección corporal se compone de los siguientes elementos:

- Porcentaje bajo de grasa corporal
- Hipertrofia muscular (Característica que varía en su porcentaje dependiendo si es hombre o mujer)
- Simetría
- Proporción
- No tener bello corporal
- Un sólo tono de piel
- No tener cicatrices grandes
- No tener tatuajes grandes
- No tener estrías, espinillas y manchas.

Los primeros cuatro elementos de la lista (porcentaje bajo de grasa corporal, hipertrofia muscular, simetría y proporción) se obtienen por medio de las herramientas antes descritas (entrenamiento, nutrición y descanso). En el caso de la hipertrofia muscular con esto se refieren al desarrollo del tamaño y volumen de todos los músculos del cuerpo, los cuales deben estar firmes, redondos y con definición, es decir se deben notar las separaciones de los músculos y por último, cantidades mínimas de grasa y agua para evitar la flacidez y poder conservar la buena calidad muscular. Es en este punto donde por primera vez se hace mención de la proporción y la simetría, por lo cual fue importante comprender a qué se referían nuestros informantes y resultó interesante que los seis manejaron los mismos ejemplos.

Para explicar la simetría hicieron referencia que un brazo no puede tener más desarrollo muscular que el otro, o una pierna no puede estar más grande que la otra, su tamaño y forma tienen que ser igual. Con respecto a la proporción señalaron que un cuerpo como el del personaje de caricatura de Johnny Bravo no cuenta con este elemento debido a que únicamente tiene desarrollo muscular en la parte superior del cuerpo, consideran que esto es desagradable para la vista. Reiteraron que la parte superior como inferior del cuerpo tiene que contar con desarrollo muscular para considerar que el cuerpo es proporcionado.

Para lograr el quinto elemento de la lista (no tener bello corporal) realizan una depilación de todo el cuerpo al considerar que el bello les da una apariencia sucia, por lo cual tienen que eliminarlo para lograr tener una imagen limpia, pulcra y una mejor apreciación de la musculación. Incluso es un requisito establecido por las instituciones estatales, nacionales e internacionales.

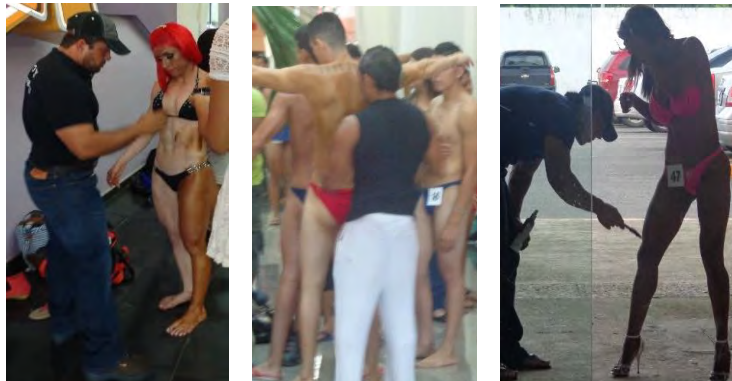
Con respecto al sexto elemento (un sólo tono de piel) señalaron que siempre hay zonas del cuerpo que se exponen más al sol, lo cual origina que las personas tengan dos tonalidades en la piel, pero para ellos estas tonalidades representan una desproporción que impide visualizar en su máximo nivel el físico construido, por lo cual recurren a pintar o maquillar su cuerpo por medio de productos especiales en presentación de crema o *spray* para lograr un bronceado uniforme y la deshidratación que realizan en la depletación origina que no suden y esto les beneficia porque entonces la pintura o maquillaje no se les escurre, se mantiene intacto. (Ver fotografías 20, 21 y 22)

Otra de las razones por las que recurren al uso de pintura corporal es que consideran que un cuerpo bronceado es más agradable, luce mejor y resulta atractivo a la vista en comparación con uno blanco o pálido, que para ellos proyecta una imagen triste.

Pero sobre todo consideran que el bronceado del cuerpo es una especie de barniz porque además de lograr un tono homogéneo adquiere un brillo que les permite resaltar el trabajo que lograron.

El físico tiene que mostrarse de la mejor manera posible, que sea agradable a la vista y esto requiere cierto maquillaje para tener una apariencia bronceada. El bello se ve sucio, rasurarnos nos da una apariencia pulcra y lisa (Saúl, 2014c).

Fotografías 20, 21 y 22. Competencia *Mister Bahía*. 11 de octubre del 2014.



Fuente: Fotografías de la autora.

Tenemos que depilarnos, el bello nos da una apariencia sucia y nuestro físico debe verse limpio. La pintura resalta el trabajo alcanzado, con la pintura puedes apreciar mejor quién tuvo un buen trabajo, resalta la tonificación y los cortes musculares, como que se alinea más el cuerpo, estás viendo una escultura, algo bien. Depilándote y maquillándote creas una imagen, una presentación distinta, nosotros no buscamos retroceso, buscamos mejorar y mejorar (Contreras, 2014b).

Los últimos tres elementos (no tener cicatrices grandes, no tener tatuajes grandes y no tener estrías, espinillas y manchas) fueron señalados por nuestros informantes como imperfecciones y lo que ellos buscan es alcanzar la perfección, es por ello que afirmaron que consumen alimentos sanos y limpios para evitar que su cuerpo tenga espinillas, granos y manchas. Ahora con respecto a las estrías, los tatuajes grandes y cicatrices grandes nos indicaron que los ocultan con la aplicación de varias capas de pintura o maquillaje corporal.

Por último, los atletas entrevistados expresaron que en las competencias es cuando tienen la oportunidad de mostrar su construcción corporal en su máximo nivel, por ello cuando están sobre el escenario se presentan en trajes de baño que tienen que estar limpios sin manchas del maquillaje corporal y realizan de 7 a 9 poses obligatorias para que los asistentes observen totalmente sus cuerpos. Enfatizaron que siempre tienen que cuidar hasta el más mínimo detalle desde el cabello hasta la punta de los pies.

2.11 Clasificación corporal

En este universo de la musculatura podemos encontrar dos modelos corporales, el físico y el *fitness*. Con respecto al primero se identificó y está establecido entre las normas de las instituciones que es exclusivo para los hombres, porque se trata de cuerpos que son cada vez más grandes, con mayor masa y volumen. Con respecto al *fitness* son cuerpos que se caracterizan por ser esbeltos con desarrollo y volumen muscular moderado sin llegar a un nivel excesivo.

Es importante resaltar que en este segundo modelo corporal la AQFF, la FMFF y la IFBB establecen que se creó para posibilitar la participación de las mujeres, quienes no pueden desarrollar cuerpos grandes porque no producen el mismo nivel de testosterona que los hombres y para evitar que recurran al uso de químicos, al ser la única vía que posibilitaría que desarrollen el mismo nivel de musculación que los hombres, poniendo en riesgo su salud. También establecen que es apto para los hombres que no tienen interés en desarrollar un nivel colosal de musculación y que en general son cuerpos similares al de los modelos.

Sin embargo, a partir de lo observado durante el trabajo de campo y de las entrevistas realizadas, se identificó que para los practicantes entrevistados de Chetumal la clasificación de físico es exclusivo para los hombres, argumentando que son ellos quienes deben tener el interés de lograr cuerpos grandes para verse masculinos, varoniles y fuertes. Con respecto a la clasificación corporal *fitness* indicaron que es exclusivo de las mujeres porque al tener una musculación moderada les permite conservar su feminidad y señalaron que si las mujeres lograran cuerpos como el de los hombres no serían bien vistas, porque sería algo grotesco y esto también se observó en las imágenes o fotografías que se encuentran en los gimnasios donde ellos trabajan y entrenan, las cuales cumplen con estos parámetros.

2.11.1 Físico (*Bodybuilding*)

Cuerpos que evolucionan en su tamaño hasta llegar a su máximo nivel. Deben tener hombros anchos y una cintura estrecha, las piernas deben ser largas y la parte superior del cuerpo debe ser más corto. (Ver fotografías 23,24 y 25)

Fotografías 23, 24 y 25. Christian, Marvin y Meffiboset (De izquierda a derecha)



Fuente: redes sociales de los atletas.

2.11.2 *Fitness*

Son cuerpos que tienen una proporción muscular considerablemente menor que el físico, esbeltos y tonificados. (Ver fotografías 26, 27,28 y 29)

Fotografías 26, 27, 28 y 29. Competencias: *Mister Bahía 2014* y *Mister Powergym 2015*.



Fuente: Fotografías de la autora.

2. 12 El cuerpo como arte.

Es evidente que estos deportistas aplican diversas herramientas o medios en su construcción, con ello anclan en su cuerpo los atributos que son señalados como los indispensables para reflejar belleza y perfección. Es importante destacar que los practicantes hicieron referencia en denominar al fisicoconstructivismo como el deporte de la paciencia, ante el hecho de que los resultados de su transformación no se obtienen de la noche a la mañana, se hacen visibles meses o años después de haberse iniciado, pero sobre todo que conservar y mejorar su físico

es un compromiso para siempre, al señalar que para ellos no es sólo un deporte, es también su trabajo y su estilo de vida.

Dentro de este panorama de valorar el cuerpo perfecto como obra de arte, fueron más específicos al expresar que lo consideran como una escultura y explicaron que en vez de tener piedra o barro para moldear, lo hacen sobre su propio cuerpo. Por medio de los entrenamientos, el descanso y la alimentación van cinceland y moldeando su cuerpo y nuevamente señalan que el trabajo más difícil que realizan es en ellos mismos.

El cuerpo es una escultura, una obra de arte, así lo tenemos que ver. Nos paramos frente al espejo para ver qué le falta aquí, qué le falta allá, qué le tengo que quitar, qué le tengo que poner. Nosotros somos la escultura y nos construimos a nosotros mismos y a otros por igual (De la Rosa, Meffiboset. 2014d).

Otro punto en el que coincidieron y que consideraron como de gran importancia, es la diferencia entre una escultura de piedra, mármol o arcilla en comparación de la escultura corporal que ellos son. Esta distinción no recae en el material con el cual está elaborada la escultura, sino en que las primeras una vez que están terminadas no vuelven a ser moldeadas en ningún grado. Pero el cuerpo perfecto sí, porque están en un constante proceso de moldeamiento, por lo cual tienen distintas versiones finales pero siempre la más reciente tiene un nivel mayor de avance que la anterior, todo esto lo registran por medio de fotografías y es precisamente por esta razón que constantemente durante el trabajo de campo expresaban que buscan mejorar la versión anterior de la obra de arte. Es decir, ellos mismos y al ser la escultura corporal siempre tienen que presentarse impecables.

Nosotros somos estatuas que nos vamos labrando, día con día, minuto a minuto, al estar en tarima somos una obra de arte que muestra la perfección y siempre debemos mejorar nuestro cuerpo de la vez anterior que estuvimos sobre una tarima. Esto se trata de avanzar no de ir para atrás (Omar, 2014c).

Por último expresaron que el cuerpo perfecto, al ser valorado como una obra de arte, es lo más importante para ellos, debido a que es el resultado de estar en un proceso permanente de moldeamiento y mantenimiento. Es por ello que señalan que lograr aumentar la perfección es una dedicación de años, que algunos se quedan en el camino, pero aquellos que continúan experimentan una satisfacción que consideran no existen palabras para expresarla, pues su físico es la recompensa a todo el trabajo que realizan.

Todo el sudor, las lágrimas, el esfuerzo por lograr un físico perfecto lo vale (Jiménez, 2014a).

Estar en este ámbito implica entender que nosotros nos construimos, somos nuestra propia escultura y que por lo tanto implica enfocarnos y concentrarnos en esculpirnos, implica transformarnos para ser exactos ser perfectos (Contreras, 2014b).

2.13 Cuerpos que comunican

Los fisicoconstructivistas de esta investigación aseveraron que su físico revela el estilo de vida que tienen y que el principal mensaje que buscan transmitir es: **Mira lo que logré y lo que tú puedes lograr.** Consideran que si están promoviendo un estilo de vida particular su cuerpo debe de demostrarlo, que sería ilógico y contradictorio que no fuera así; esto también los motiva a cuidar su físico.

Afirman que su cuerpo es el que se comunica por ellos, pues se convierte en la prueba tangible de lo que se puede alcanzar cuando se involucran y comprometen en este reino de la musculación y por medio del cuerpo perfecto promueven los valores que son primordiales para ellos.

El cuerpo perfecto les permite expresar o revelar sin utilizar las palabras que poseen valores muy importantes para ellos: la disciplina, el compromiso, el amor, la salud y la responsabilidad.

Es un estilo de vida exigente. Si yo muestro mi cuerpo y no tengo el físico, qué promuevo con este estilo de vida, automáticamente indico que no soy una persona responsable y mucho menos tengo amor por este deporte, porque si lo tuviera lo demostraría con mi cuerpo, somos imagen, somos nuestro propio prototipo (Contreras, 2014e).

Aseguran que lograr el cuerpo perfecto también requiere disciplina y constancia de ellos, para poder resistir la transformación corporal que realizan y para mantenerse en este estilo de vida, que indican es difícil pero que vale la pena pues la recompensa es su físico.

Cuando tu subes al escenario y ven tus abdominales, tus cuádriceps, que estas limpio, etc. es cuando la gente comienza a decir: ¡Woow! esta persona es

disciplinado, se ve saludable, es atractivo, etc., porque un físico así no cualquiera lo tiene (De la Rosa, Meffiboset. 2014d).

Si una persona compite pero tiene panza, no tiene los músculos desarrollados, está sudando, que no se bronceo el cuerpo, como juez identificas que esa persona no tuvo disciplina y compromiso en su preparación para llegar bien físicamente (De la Rosa, Marvin. 2014d).

Enfatizan que más allá de las palabras que puedan utilizar para convencer a las personas, el ver en vivo e incluso tocar el cuerpo que ellos construyen tiene mayor impacto. A partir de esto podemos señalar entonces que estos cuerpos perfectos no sólo es una cuestión individual, sino también colectiva, al ser el medio por el cual sustentan la credibilidad de su deporte y estilo de vida.

Es en este punto donde coincido con Brown (2003) quien afirma que el ambiente del fisicoconstructivismo es visual, lo que precisamente origina y va reproduciendo una comunicación corporal que tiene como objetivo que sus practicantes construyan un cuerpo específico que genere admiración y asombro en los otros para incrementar su número de simpatizantes.

Pero más allá de este mensaje principal, cuatro de nuestros informantes también buscan enviar una señal adicional. Alira expresa que con su físico busca transmitirle a las personas que no importa la apariencia y la edad que tengan, que si desean lograr un cuerpo perfecto lo pueden obtener y que pueden ser más felices, que únicamente se requiere esfuerzo, deseo y responsabilidad.

Por su parte Omar indicó que busca concientizar a las personas al demostrarles que hay opciones que dan mayor satisfacción, como es el deporte; que las drogas sólo los llevan a la perdición, busca transmitir disciplina, salud y amor por la buena vida.

Por último Christian y Saúl coinciden que el mensaje que buscan transmitir a la sociedad es que no existen imposibles, que todo se puede lograr si se lo proponen. La diferencia recae en que Saúl desea expresarles a las personas que siempre tienen que ser los mejores. En cambio Christian quiere transmitir que el crecimiento no es sólo físico, sino también moral ya que al estar en este ambiente se forman caracteres que los ayudarán en la vida, al comprometerse en lograr sus sueños empezando por el cambio físico.

Es indiscutible que los fisicoconstructivistas le adhieren a su apariencia física significados para emitir mensajes, por lo tanto son cuerpos que comunican al ser el centro de atención de la mirada, como expresa Cortázar (2010) son cuerpos que se confeccionan para ser observados y deseados que pretenden motivar a los individuos a ejercer un control sobre sus cuerpos y realizar actividad física para lograr el estándar que se ha establecido.

De acuerdo con este capítulo, el ámbito social del fisicoconstructivismo tiene como eje central que el cuerpo se moldee hasta lograr las características específicas que son valoradas como sinónimo de perfección. Se han descrito las actividades particulares que realizan los practicantes de este deporte para la construcción de su escultura corporal. También se ha explicado el mensaje y los valores que promueven. Todos estos elementos de su cultura corporal influyen en que sean de una forma determinada, que permite diferenciarlos de los otros. Por ello, en el siguiente capítulo se analiza y describe la identidad del fisicoconstructivista.

Capítulo 3

La identidad del fisicoconstructivista

Los diversos grupos sociales generan rasgos identitarios que les permiten detectar quién forma parte de ellos y quiénes no, convirtiéndose así en los parámetros determinantes para la asociación y exclusión. Por consiguiente, la identidad tiene un papel relevante en la interacción de los individuos y en la estructura de los espacios sociales en los que se encuentren; al mismo tiempo estos dos elementos son indispensables en la producción y reproducción de la misma.

De tal manera que la identidad revela por qué somos de una forma y no de otra, permitiendo evadir posibles confusiones. Si bien todos somos iguales por el hecho de ser seres humanos, nos diferenciamos por tener particularidades propias de la cultura y sociedad a las que pertenecemos (Silva, 1996).

La identidad se integra por el tipo de relaciones que los individuos establecen con otros, así como por los símbolos, valores, sentimientos, deseos e ideas propios de cada grupo social, que contribuye a que las personas adquieran un carácter particular y al tener características compartidas y valorizadas por los demás miembros reconocerse o ser reconocidos como parte de ellos y dichos rasgos identitarios también se encuentran condicionados por las evaluaciones culturales que realizan a partir de lo que entienden, creen e interpretan del mundo.

También se estructura con relación al espacio social de interacción, por lo cual su autenticidad también será determinada en conexión a su ubicación en un universo social en concreto y únicamente podrá adjudicarse en él. Por consiguiente asumir una identidad implica asignarnos y que nos asignen un lugar específico en el mundo.

En la manifestación de la identidad el cuerpo es una pieza clave porque encarna valores socioculturalmente determinados, que visualmente transmiten significados y permite obtener cierto grado de información de las diversas culturas, sin necesariamente haber existido un diálogo previo con sus integrantes.

El cuerpo, junto con su apariencia física, se modifica y se utiliza culturalmente y es precisamente por esta razón que adquiere gran relevancia al influir en las personas, favoreciendo que realicen ciertas actividades que les ayudarán a incorporar en el cuerpo atributos para considerarse a sí mismos y ser considerados por los demás como parte de la sociedad.

En relación a esto es importante señalar que existen grupos sociales enfocados en moldear y utilizar el cuerpo con fines estéticos, originando que se convierta en el símbolo de su identidad y un ejemplo claro es el ámbito del fisicoconstructivismo.

Este capítulo describe la identidad de los atletas fisicoconstructivistas. Se relata la importancia del cuerpo en la construcción de la misma. Se especifica la relevancia que tiene el espacio físico de los gimnasios y presencia de la Asociación Quintanarroense de Fisoconstructivismo y *Fitness* (AQFF) en la transmisión y enseñanza de los rasgos identitarios entre los miembros del grupo social. Se explica la posición que tienen las competencias, conocidas como campeonatos, en la confirmación de la identidad del practicante como atleta fisicoconstructivista, expone el trasfondo económico que existe en dicha validación y se proporciona una descripción etnográfica de uno de estos eventos.

Finalmente, es importante señalar que en las siguientes páginas se proporciona una reflexión identitaria compartida de los atletas entrevistados. Fue interesante identificar esta visión en común aun cuando varios de los fisicoconstructivistas jamás han establecido algún tipo de relación o comunicación entre ellos para intercambiar sus conocimientos.

3.1 La identidad encarnada

En este grupo social es evidente la homogenización corporal existente e incluso los atletas expresaron que el primer requisito con el que debieron cumplir como fisicoconstructivistas es tener un cuerpo perfecto. Consideran que su apariencia física, al ser característico de su universo, les ha permitido identificarse y ser reconocidos por otros como practicantes de este deporte.

El cuerpo que edifican es el dispositivo que a primera vista viabiliza identificar a los miembros de este grupo social, y al mismo tiempo diferenciarlos de otros porque son ellos

quienes se enfocan en que su cuerpo luzca como una escultura que no pasa desapercibida, por el contrario resulta llamativa y agradable a la mirada.

Por mi físico llamo la atención y siento cómo las personas me miran. Somos y tenemos cuerpos atléticamente perfectos (Contreras, 2014a).

Como atleta sé que una persona podrá tener desarrollo muscular pero si no veo definición, proporción, simetría, me doy cuenta que no es fisicoconstructivista porque desconoce estas otras características que buscamos obtener de la perfección. El fisicoconstructivista es perfección física (De la Rosa, Meffiboset. 2014d).

De acuerdo con el bagaje simbólico de los fisicoconstructivistas sus cuerpos son obras de arte perfectas y es precisamente esto lo que propicia que utilicen de una forma específica las herramientas de construcción corporal, las cuales se explicaron detalladamente en el capítulo dos pero en los siguientes párrafos se retomó esta información en términos generales para dejar en claro a lo que se refieren los entrevistados.

Para ser fisicoculturista tienes que tener un cuerpo perfecto. Si quieres tener un cuerpo perfecto debes entrenar, alimentarte como un fisicoculturista. Tienes que descansar, suplementarte, consumir anabólicos y depletarte como lo haría un fisicoculturista... No las vas a utilizar lo haría un boxeador o tenista, lo vas a hacer tal y como se hace en el culturismo (Omar, 2014a).

Con esto se refieren a que deben de tener una alimentación limpia (libre de grasas, sales y azúcares), comer cada tres horas, tengan hambre o no, en las porciones adecuadas, incluso si se encuentran en el gimnasio. Deben entrenar con variaciones de peso cada vez mayores a través de sistemas de entrenamiento como serie, triserias, etc. y realizar repeticiones hasta llegar al agotamiento o fatiga física, y los lapsos de descanso entre cada ejercicio deben ser de 30 segundos a un minuto, es precisamente por ello que utilizan un cronometro durante sus entrenamientos. Si deciden utilizar anabólicos debe ser tres veces al año durante ciclos de tres meses y entre cada uno de ellos un mes sin consumirlos. Por último la depletación o secada que consiste en deshidratar el cuerpo disminuyendo el consumo de agua, ausencia de carbohidratos, sales y azúcares, consumiendo únicamente proteína, lo que les permite eliminar su grasa corporal y que la piel se pegue al músculo; este procedimiento puede durar de 7 a 30 días.

Estas actividades son importantes en el estilo de vida propio de los fisicoconstructivistas porque les permite construir de manera particular su cuerpo y encarnar las características de la apariencia física elogiadas por su cultura. Destacaron que para ellos no existen imposibles. Sin embargo, hicieron hincapié en que para verse como un atleta se requiere de un mayor compromiso, disciplina y dedicación en comparación de las otras personas que no se plantean este objetivo. Señalaron que para los demás (los no atletas) el fisicoconstructivismo es sólo un deporte, pero que para ellos representa su estilo de vida, es su trabajo, su gran amor, pero sobre todo su forma de ser.

Es precisamente por esta razón que su imagen corporal es una expresión de una identidad por medio de la cual se auto reconocen y son reconocidos por los otros como miembros de su grupo social influenciando en su interacción social y tal como lo menciona José Carlos Aguado Vásquez, “la imagen corporal es desde la perspectiva ideológica, la institución de la identidad. Es a la vez medio y fin de la cultura, sujeto y objeto privilegiado en el proceso recíproco a través del cual los individuos se incorporan a la cultura y la cultura pasa a formar parte integrante del sujeto” (2011: 32).

En conclusión es importante mencionar que Marvin, Meffiboset, Alira, Saúl, Omar y Christian se convirtieron en ingenieros de sus propios cuerpos y coincidieron en reconocer que se transformaron para llegar a un modelo distinto del establecido en la sociedad en general. Decidieron convertirse en la materialización del ideal físico de un grupo particular que aprecia la proporción, definición, simetría, tamaño, forma y tonificación muscular. Un ámbito donde, sostienen, la perfección es posible para ellos.

Me podría estar muriendo comiendo chayote y eso, pero mi mente me decía: ¡vamos tu puedes, tienes que llegar a esa meta!... Quería tener un físico que no muchos tuvieran, cualquiera puede estar delgado, pero estar marcado, definido, tener un buen tamaño, siento que casi nadie puede, entonces esa era una de las cosas por las que yo me incliné y por demostrarme a mí mismo qué tanto podía cambiar mi cuerpo. ¿Por qué no hacer lo que muchos no hacen? Así de sencillo, esto es de superación. El despertarte y decir: ¡Hoy no rompo dieta! Y te comprometes a eso, el despertar y decir: Hoy voy a entrenar lo triple y te comprometes a eso, o sea día a día es avanzar, avanzar (Jiménez, 2014d).

3.2 La importancia de los campeonatos en la validación de la identidad.

Un tema de gran relevancia para los atletas es el de las competencias por ser el engranaje clave en la validación de su identidad. Señalaron que como fisicoconstructivistas además de tener una figura escultural deben participar en campeonatos de musculación. Si sólo cumplieran con el primer elemento para ellos sería un proceso incompleto y jamás lograrían el reconocimiento como atletas debido a que el fisicoconstructivista es quien busca alcanzar la perfección corporal para lucirla en tarima.

El fisicoconstructivista tiene que ser perfección física en su máximo nivel pero no todos los que tengan cuerpo perfecto son fisicoconstructivistas, porque no participan en competencias (Omar, 2014a).

Hay chavos que están muy bien físicamente pero no compiten entonces no les puedo decir que son fisicoculturistas (De la Rosa, Marvin. 2014b).

Con respecto a este tema, la AQFF señaló que el fisicoconstructivismo o fisicoculturismo son dos términos que hacen alusión a la actividad que permite estar sano y desarrollar un físico dentro del gimnasio. Sin embargo, a sus practicantes los clasifican en dos rubros: Fisicoculturistas y Fisicoconstructivistas. Indicando que los primeros son las personas que asisten al gimnasio para realizar alguna actividad física que les permita mejorar su apariencia, con el objetivo de sentirse bien consigo mismo, por pasatiempo o por recomendación médica. Con la segunda categoría se refieren a las personas que asisten al gimnasio con la meta de desarrollar un físico muscularmente perfecto con fines competitivos.

Esto nos permite comprender que los campeonatos de musculación son otro elemento que diferencia a los fisicoconstructivistas de las demás personas involucradas en su ámbito social. Sin embargo, es importante resaltar que esta clasificación la creó la AQFF, no se encontró información de que estuviera establecido a nivel nacional e internacional, pero sobre todo en Chetumal sólo existe en teoría y no se lleva a la práctica porque para los entrevistados y las personas en general que asisten a los gimnasios estas dos palabras representan al mismo individuo, es decir al competidor.

El fisicoconstructivista es el que compite (Jiménez, 2014b).

Si no participa no es fisicoculturista, una vez que compites ya eres fisicoculturista (Saúl, 2014a).

En el caso de la investigación de Arbinaga (2008), con relación a este mismo tema dividió a sus informantes en dos grupos: Fisicoculturistas competitivos (GFC) y Fisicoculturistas no competitivos (GFNC). Empleó un mismo término pero los diferencia por el involucramiento en competencias, destacando que los primeros debían de tener al menos una trayectoria de dos años y los segundos nunca haber competido.

En cambio entre los atletas de Chetumal, son reconocidos como tales a partir de su segundo evento competitivo. Explican que si después de dos experiencias decidieron continuar siempre habrá una próxima vez y no se detendrán porque constantemente desearán estar sobre una tarima luciendo sus físicos. Por lo tanto existen personas que en menos de dos años o incluso un año ya se consideran a sí mismos y son identificados por los demás como fisicoconstructivistas o fisicoculturistas.

Para ser fisicoculturista tienen que competir. Experimentar las competencias incrementa nuestro interés y compromiso con nosotros mismos y el deporte (De la Rosa, Meffiboset. 2014c).

Destacaron que los campeonatos son retos personales para ellos porque compiten contra sí mismos y no contra los otros atletas, debido a que consideran que todos son ganadores por el hecho de encontrarse sobre la tarima y haber resistido la preparación que se necesita y que cada quien hace su mejor esfuerzo para estar de la mejor manera posible físicamente.

Yo cuando participo, yo no compito contra mis amigas, todas hacemos el esfuerzo por llegar ahí, compito contra mí misma (Contreras, 2014a).

El competir también tiene un trasfondo económico debido a que gracias a esto se dan a conocer como atletas y entrenadores. Entre mayor sea su progreso en las competencias, las personas confían más en ellos y los van contratando y por ende los gimnasios donde se encuentran reciben un mayor número de clientes, por lo tanto se convierten en su propia publicidad.

Se van formando un curriculum que también les ayuda a conseguir patrocinadores para poder mantener e incrementar su calidad física, debido a que al participar en eventos de mayor nivel requieren de más inversión en ellos mismos y a cambio promocionan los productos o las marcas de sus patrocinadores y en el caso de los hermanos De la Rosa, Alira Contreras y

Christian Jiménez, su popularidad ha incrementado al grado de que en internet y en los medios locales podemos encontrar videos y artículos sobre ellos.

Gente que ni me esperaba, vecinos por ejemplo me dicen: “Aaah vecino, lo vi en el periódico”. O sea cosas que ni tu esperas de que digan que te vieron en el periódico y de que me veía muy bien, es chingón, me di a conocer más... (De la Rosa, Marvin. 2014b).

El competir me ayudó a tener más clientes, me buscan para que los entrene (Contreras, 2014e).

Con respecto a la importancia de obtener uno de los tres primeros lugares en estos eventos, indicaron que al lograrlo principalmente en los concursos regionales como son *Mister Chetumal* o el *Mister Quintana Roo*, obtienen su pase automático a eventos nacionales porque son elegidos por la AQFF como integrantes del selectivo para representar al Estado con los gastos pagados. Estando en estos eventos nacionales si nuevamente obtienen primeros lugares, la FMFF los apoya para que compitan en campeonatos internacionales que se realicen en el país como es el caso del *Mister Olympia Amateur Latinoamérica* y es precisamente en este tipo de eventos en los cuales si consiguen primeras posiciones en las diferentes etapas, la Federación Internacional (IFBB) les entrega su carnet que los avala como atletas profesionales a nivel internacional, nombrándolos IFBB PRO y esto les permite poder contemplar la posibilidad de viajar a otros países o continentes a competir y el objetivo máximo que tienen es estar sobre el escenario del *Mister Olympia* de Las Vegas.

Aseveraron que estar sobre un escenario es el momento más importantes para ellos porque exponen en su nivel más alto el cuerpo que construyeron a base de entrenamiento, alimentación limpia, descanso, disciplina, amor y dedicación, gozan la adrenalina y el momento de gloria que lograron.

Esos 5 o 10 minutos sobre la tarima lo representan todo. Esfuerzo, dedicación, sacrificio, entrenamiento para mejora. La gente admira tu físico, demuestras que eres de los mejores porque muchos quedaron en el camino (Saúl, 2014c).

Subir al escenario 5 minutos y en esos 5 minutos demostrar lo que se logró, y es hermoso hay que vivirlo, en esos 5 minutos tienes que vivirlo todo lo que te mataste en la depletación, no es fácil llegar a un escenario (De la Rosa, Marvin. 2014c).

En el caso de Omar, a pesar de no seguir compitiendo, cuenta con un currículum de competencias que le permiten seguir siendo considerado como atleta y sobre todo porque ha entrenado a hombres y mujeres que han tenido éxito en el Estado, evidenciando que cuenta con la capacitación suficiente sobre este estilo de vida.

De manera que en los escenarios disfrutan de sus momentos de gloria, es en estos espacios donde alcanzan la cúspide del trabajo que hacen en ellos mismos. El construir la perfección física para ser exhibida tiene un motivo de superación personal, de inclusión como parte del grupo y también de un beneficio económico para el atleta.

Yo como competidor siempre tengo el deseo de estar sobre un escenario. Plasmamos en nosotros todo lo que representa ser fisicoconstructivista, estar sobre la tarima es lo que nos diferencia de los demás (De la Rosa, Meffiboset. 2014d).

Indiscutiblemente participar en los concursos de musculación les permitió a estos individuos alcanzar un nuevo estatus social, de ser considerados únicamente como simpatizantes y practicantes del deporte pasaron a ser valorizados como atletas fisicoconstructivistas de alto rendimiento. Es en este punto donde resulta crucial señalar que los campeonatos adquieren el papel de ser ritos de paso que posibilitan esta transición.

En referencia a esto Van Gennep (1968) explica que los ritos de paso son ceremonias o rituales por los cuales los integrantes de una sociedad cambian de categoría social, siempre y cuando cumplan con las condiciones establecidas por la misma y se experimentan desde el nacimiento hasta la muerte.

Puntualiza que en estos acontecimientos los individuos deben de realizar de una forma y orden determinado los actos especiales involucrados y que por lo tanto el aprendizaje es un elemento clave debido a que orienta a las personas a una mentalidad particular para poder llevarlas a cabo manifestando así expresiones exclusivas de la propia cultura.

Turner (1980) señala en su obra la *Selva de los símbolos* que los ritos de paso no sólo influye a la persona que va a experimentarlo sino que también produce transformaciones en las relaciones que establece con otros individuos, por ende todo el grupo o sociedad en el que esté inmerso pasa por cambios al estar los individuos relacionados entre sí, de lo cual se habla con mayor detalle en el último capítulo de este trabajo.

Coincide con Van Gennep (1968) al señalar que todos los ritos de paso están compuestos por tres facetas: separación, margen y agregación. La primera etapa indica que el individuo se aparta de su anterior posición dentro de la estructura social a la que pertenece y la va dejando atrás para poder avanzar. Con respecto al margen es cuando la persona se encuentra en una especie de limbo, porque tiene pocas o ningunas propiedades de la posición anterior y aun no refleja las de la próxima. En la última faceta el individuo ya adquirió su nuevo estatus, se enfrenta a nuevas experiencias, es reincorporado a la sociedad pero ahora con distintas responsabilidades y derechos de acuerdo con la nueva posición que ocupa en la estructura social.

Por último Turner (1980) señala que los ritos de paso no se emplean únicamente para indicar una transición de un ciclo de vida a otro, de edad, o de una nueva categoría o posición social. También se realizan para indicar la entrada de una persona a un grupo específico dentro de la misma sociedad general.

En el caso del fisicoconstructivismo, Pequeño (2002) explica que los músculos no les dan el nombramiento como fisicoconstructivistas a las personas, son las competencias con las que se logra esto, debido a la preparación previa que realizan para llegar a ellas y sobre todo porque hay conocimientos reservados a los cuales comienzan a tener acceso cuando logran su nombramiento.

Los culturistas manejan conocimientos reservados para los culturistas, conocimientos que van desde las técnicas alimenticias, valores alimenticios, técnicas de entrenamiento y formas de superación del dolor; hasta reglamentos competitivos a niveles provinciales, nacionales e internacionales, gustos de jurados y muchos otros (Pequeño, 2002:18).

Las competencias permiten a los fisicoconstructivistas avanzar en su perfeccionamiento, palpar los resultados de su esfuerzo y al mismo tiempo ser reconocidos socialmente. Por lo tanto llegar a las competencias es el objetivo constante en la trayectoria que trazan los atletas. Pequeño (2002) determina que estos eventos son ritos de paso que coronan o glorifican a algunos y excluye a otros y sobre todo porque establece quién puede realizar ciertas acciones o actividades y quién no.

Finalmente, es importante resaltar que en este reino de la musculación las competencias o campeonatos que realizan permiten informarle a la persona su nuevo estatus social y también lo que deberá ser de acuerdo con esta asignación identitaria, que abarca desde cuestiones estéticas hasta normas de qué está permitido y qué no. En otras palabras, los campeonatos definen socialmente cómo debe ser un físicoconstructivista.

3.3 El gimnasio y la identidad

El gimnasio es de gran importancia para este grupo social al ser el espacio donde se lleva a cabo la mayoría de las actividades propias de su estilo de vida. Es el lugar donde los físicoconstructivistas pasan la mayor parte del tiempo y en el cual llevan a cabo su transformación y moldeamiento físico para ajustarse a los cánones de belleza privilegiados en su universo, por lo tanto el gimnasio es una especie de fábrica corporal que al mismo tiempo ocasiona que los atletas adopten comportamientos y formas de ser específicas de su estilo de vida.

Es el sitio donde principalmente convergen, interactúan y se desenvuelven los físicoconstructivistas, lo que favorece que se lleve a cabo la transmisión del conocimiento y se lleva a la práctica. Es importante destacar que en el caso de los entrevistados fue en estos espacios donde descubrieron la existencia de este deporte, al ver y relacionarse con otros atletas.

Pequeño (2002) señala que los espacios físicos juegan un papel muy importante en la construcción de las identidades y que en el caso del físicoconstructivismo se trata de los gimnasios. La investigación que realizó en la ciudad de Salta en Argentina, le permitió identificar que estos locales estaban clasificados en dos tipos: Ferreros y completos. El primer rubro hace referencia a los lugares que tienen únicamente máquinas y pesas para la musculación y el acceso es exclusivo para los culturistas. Con respecto a los segundos son los gimnasios que además de máquinas y pesas de musculación cuentan con bicicletas estáticas, caminadoras, clases de aerobics, clases de Pilates y otros servicios, y el acceso es tanto para atletas como para el público en general.

En el caso de Chetumal no existe una clasificación de estos locales y basándonos en la información presentada por Pequeño (2002) todos se ubican en la categoría de “Gimnasios

completos” porque otorgan una gran variedad de servicios de los cuales algunos son indispensables para el competidor (bicicletas, caminadoras y elípticas) y por lo tanto, se considera que son gimnasios completos con un área fierrera. Es importante destacar que aunque son espacios donde principalmente asisten los fisicoconstructivistas, no son exclusivos para ellos porque permite el acceso a toda persona interesada en ejercitarse; los informantes expresaron que el entrenamiento en el gimnasio se ajusta a las necesidades y objetivos de cada individuo por lo cual no es un requisito obligatorio el querer convertirse en fisicoconstructivista o ya serlo.

Como se mencionó en el capítulo inicial de esta tesis, las primeras manifestaciones del fisicoconstructivismo y la consolidación de los primeros gimnasios se dieron en la cultura griega, y la asistencia a estos lugares era muy importante para la sociedad porque en ellos se formaban a nivel físico, intelectual y espiritual los verdaderos griegos.

A lo largo de los siglos XVIII y XIX se fueron extendiendo por toda Europa hasta llegar al continente Americano en el siglo XX. Con respecto a México, se tienen registros que ubican al primer gimnasio del país en el Distrito Federal con una antigüedad mayor a los 60 años y con respecto a la ciudad de Chetumal su primer gimnasio se abrió en 1964, a cargo de Manuel Acosta Loria. Actualmente la presencia de estos establecimientos va en ascenso y se ubicaron más de 50 locales en funcionamiento.

Con respecto a los gimnasios donde entrenan y trabajan los informantes, es importante destacar que se ubican en diferentes puntos de la ciudad y se identificó que son los únicos gimnasios en las colonias donde se localizan por lo cual no tienen competencia con algún establecimiento de la misma temática cercano a ellos.

Los locales donde entrenan y trabajan los entrevistados varían en antigüedad y se encuentran en un rango de entre 4 y 13 años de funcionamiento. Sin embargo, aunque existe esta diferencia de tiempos cuentan con similitudes en estructura y sobre todo en la manera en que interactúan y en cómo se presentan los atletas.

Los cinco gimnasios a los cuales se asistió durante el trabajo de campo (*New Body*, *Power gym 1*, *Power gym 2*, *FTZ Gym²* y el *MGS Gym³*) tienen estructuras rectangulares de concreto, con una sola entrada principal, ventanales que permiten ver el interior del local y sólo dos de ellos son de dos pisos. También cuentan con sistema de ventilación (ventiladores de techo o de pie) y sistema de sonido en el cual reproducen principalmente tres géneros musicales: rock, reggaetón y electrónica.

Sus clientes son de diversos estratos sociales, edades y condiciones físicas, ubicando por separado a niños, adolescentes, adultos y personas mayores de 60 años, así como individuos con alguna discapacidad motriz, pues expresaron que el ejercitamiento en el gimnasio es para todas las personas y se ajusta a sus diversas necesidades. Es precisamente en este punto donde resulta interesante hacer una comparación con el trabajo que realizó Rodríguez (2013) en los gimnasios de Buenos Aires, Argentina. Expone que un requisito principal para el acceso de las personas es el entregar un certificado médico que indique que el cuerpo de la persona es óptimo para el entrenamiento en el gimnasio y la presencia de los niños está prohibida. En cambio la realidad que se vive en Chetumal es distinta, porque los informantes señalaron que no solicitan un certificado médico, lo que ellos realizan es una serie de preguntas al cliente para saber si tiene alguna lesión, un problema cardíaco o hipertensión para ayudarlo a mejorar su salud y no perjudicarlo. Aunque si han tenido experiencias con personas que llegan con un informe médico sobre el cual también se basan para determinar qué ejercicios podrá realizar. Y con respecto a los niños indican que están conscientes que varios de sus clientes no pueden dejar a sus hijos con otras personas y tienen que llevarlos con ellos para poder entrenar. La estrategia que emplean en estos locales es incorporarlos a sesiones de zumba u otra clase que se imparta en el local y únicamente les piden a los padres y madres que eviten que sus hijos e hijas se acerquen a las máquinas y pesas porque podrían lesionarse gravemente.

Regresando a la infraestructura de estos locales, específicamente a la apariencia externa en el caso del gimnasio de Alira el *Newbody*, está pintado de gris y en la pared tiene dibujado la silueta de un hombre en color blanco y a sus pies en letras negras y blancas el nombre del

² Por cuestiones de privacidad se cambió el nombre real del establecimiento.

³ Por cuestiones de privacidad se cambió el nombre real del establecimiento

local, estos dos elementos están adentro de un círculo con tonalidades degradadas en rojo y blanco (ver fotografía 32). En el caso del *FTZ Gym* donde trabajan Omar y Saúl está pintado de gris con naranja y el nombre está grabado en la pared y tiene rotulado los diferentes servicios que ofrecen. La fachada del *MGS Gym* está pintada de color rojo y con letras amarillas el nombre del gimnasio y sobre éste la silueta de un hombre que pasa por diferentes etapas físicas, iniciando con sobrepeso hasta llegar a la silueta muscular de un físicoconstructivista. Debajo de este eslogan se lee la frase: *los límites son mentales*. Por último los *Power Gym 1 y 2* de los hermanos de la Rosa son blancos, el nombre está en impreso en letras blancas en lonas de plástico de fondo azul. Debajo del nombre de los locales se lee la siguiente frase: *Donde construyen su cuerpo los campeones* y a los extremos derecho e izquierdo están las imágenes de Marvin y Meffiboset en traje de baño posando. Esta lona está colocada sobre la entrada principal del gimnasio. (Ver fotografías 35, 39 y 50)

En este primer aspecto son evidentes las variaciones en cuanto al diseño externo del local. Sin embargo, los nombres o las frases que seleccionaron siempre hacen alusión a la construcción corporal y va acompañado de una evidencia visual en fotografía o dibujo, pero es importante destacar que únicamente los hermanos De la Rosa utilizan su propia imagen en los letreros. (Ver fotografías 44 y 46)

Un punto en el que coinciden es que el interior de estos locales está dividido en cinco zonas principales: la primera es la recepción donde los clientes se registran y realizan los pagos correspondientes. En esta misma zona se encuentran las estanterías de madera para que las personas coloquen sus maletas y un refrigerador que contiene botellas de agua y bebidas energéticas a la venta (gatorade y volt) que tienen un costo entre 10 y 28 pesos. Con excepción del *Newbody*, los otros cuatro locales tienen en repisas suplementos y anabólicos a la venta con precios mayores a los 400 pesos y si el cliente desea una porción, dependiendo del producto paga entre 15 a 28 pesos, por ejemplo en el *FTZ Gym* la toma de proteína tiene un costo de 25 pesos y el producto completo, dependiendo de la marca, cuesta 700, 900 o 1,500 pesos. (Ver fotografía 48)

La segunda zona es de máquinas y pesas, la cual es llamada por los usuarios como “el área de fierros” donde también se encuentran las barras, mancuernas, discos y bancos. Están agrupados de acuerdo a la zona del cuerpo que ayudan a ejercitar, es así como se ubican en

un mismo punto las de pierna, a un lado las de pecho y abdomen y en otro las de espalda y glúteos. También se caracteriza porque el piso está cubierto con tapetes de fomi que le proporciona mayor estabilidad al equipo y así evitar accidentes durante su uso. (Ver fotografías 40 y 49)

La tercera área presente en estos cinco establecimientos es exclusiva para el uso de bicicletas estáticas y elípticas que están acomodadas en fila a un lado de la zona de fierros; en ninguno se ubicó la existencia de alguna caminadora. (Ver fotografía 37)

La cuarta área es únicamente para ejercicios aeróbicos y en este punto se identificó diferencias entre las actividades que se realizan en ella. En tres gimnasios es utilizada para clases de zumba, en el *New Body* para sesiones de acondicionamiento físico donde utilizan el propio cuerpo sin ayuda de algún equipo y en el *Power gym 2* se enseña Vale Todo que es una práctica de combate brasileño. Por último la quinta zona son los baños, uno para hombres, otro para mujeres y también son utilizados como vestidores.

Además coinciden en que las paredes están cubiertas de espejos con un ancho de entre 1.5 hasta los 2.00 metros (ver fotografías 30, 36, 45) y en diferentes puntos tienen pegados posters de los atletas fisicoconstructivistas profesionales Kai Green, Phil Heat, Dennis Wolf, las brasileñas Eva Andressa, Bella Falconi y la venezolana Michel Lewin. (Ver fotografía 38 y 43)

Retornando al área de máquinas y pesas, que es la más importante para los y las fisicoconstructivistas, se descubrieron diferencias en relación a la fabricación y clases de aparatos con los que cuentan. El gimnasio *Newbody* es el único que cuenta con equipo 100% casero o rudimentario, como lo denomina su dueña Alira, por haber sido elaborados en casa por su padre Armando Contreras y por un herrero. Las mancuernas están hechas de metal y otras de cemento. Las máquinas para piernas y brazos no vienen con peso integrado se les incorpora la carga con discos y mancuernas para poder levantarlo con ayuda de las poleas las cuales están fijas. Están pintadas de gris, cada una está enfocada para un sólo tipo de ejercicios, sus asientos están fijos y las bancas y tablas están forradas de piel sintética color negro. (Ver fotografía 31)

Los gimnasios *Power gym* y el *MGS Gym* cuentan con equipo 100% de proveniente de fábrica. Son máquinas con peso integrado, es decir que tienen una columna de placas rectangulares de 5 kilos y el peso únicamente se ajusta colocando un barra de metal del tamaño de un lápiz entre cada placa, se mueven con ayuda de poleas. Los movimientos son más ligeros por el mayor soporte que tienen, lo cual implica menos esfuerzo que las máquinas caseras; permiten realizar varios ejercicios al mismo tiempo, los asientos se pueden ajustar a la altura de la persona y al ángulo que necesite, están forrados de piel sintética, en los *Power gym* es de color amarillo con gris (ver fotografías 41 y 42) y en el *MGS Gym* color naranja. Las mancuernas son de metal, también provenientes de fábrica y están grabadas el peso que tienen. En el caso del *FTZ Gym* donde laboran Omar y Saúl se identificó una combinación, el equipo casero son todas las máquinas enfocadas en los músculos de las piernas (sentadilla *hack*, *press* para pierna, etc.) y los de fábrica son las máquinas para ejercitar la parte superior del cuerpo, así como las mancuernas, asientos y tablas.

Enfocándonos sólo en mancuernas, se manejan en estos 5 locales los mismos pesos, iniciando con un kilo hasta llegar a los 60 kilos, son de color negro con el agarre plateado. Cuentan con dos tipos de barras, las de 90 cm que generalmente son un juego de 10 piezas iniciando con pesos fijos en múltiplos de 2 kg, la primera con este peso y la última con 20 kg. El segundo tipo de barras son las de 1.65 cm que tiene un peso de 18 o 20kg y que les incorporan una mayor carga al emplear discos de 2.5 kg, 5 kg, 10 kg y 20 kg, son de color negro y únicamente los *Power gym* tienen grabado en ellos el nombre de los gimnasios y de sus dueños. Se utilizan para realizar algunos ejercicios de pecho, glúteos, piernas y espalda. (Ver fotografía 47)

Cuatro de estos gimnasios tienen una máquina llamada “Jungla de entrenamiento” enfocada en trabajar los diferentes músculos de la parte superior del cuerpo. Se caracteriza primeramente por tener de 4 a 8 estaciones para ejercitarse, maneja 6 columnas de peso integrado, puede ser utilizada por dos o tres personas al mismo tiempo y cada una de ellas realizar de dos a tres ejercicios a la vez.

Tienen un pizarrón o cartulina en el que escriben el pago mensual que debe hacer el usuario para tener derecho a todos los servicios. Para el público en general el precio va desde los 250 pesos hasta los 450 pesos, si la persona comprueba que es estudiante tiene un descuento de

100 pesos. También pueden hacer pagos quincenales, semanales o únicamente por un día, que varía entre 25 y 30 pesos. Únicamente los gimnasios *Newbody*, *Power gym* 1 y 2 tienen el reglamento del establecimiento, el cual indica que deben de contar con una toalla para colocarla en cada máquina, banca o asiento que utilicen para evitar que el sudor se quede en ellos y así no incomodar a las demás personas, se hace mención del calentamiento obligatorio, así como del adicional económico que tendrían que cubrir si no cumplen con sus pagos a tiempo. (Ver fotografía 33)

3.4 La interacción dentro de los gimnasios

A lo largo del trabajo de campo se pudo observar que el espacio físico del gimnasio es el punto más importante para estos atletas porque en él aprenden y adquieren ciertos rasgos identitarios que al mismo tiempo que los caracteriza los diferencia de los demás usuarios del local.

En primer lugar los entrevistados son los primeros en llegar y los últimos en irse de los gimnasios, debido a tres razones: son dueños del local, se encargan de administrarlo o porque deben supervisar el entrenamiento de sus clientes, dándole el mismo nivel de importancia a todos porque los eligieron para ayudarlos en su transformación física y porque de las múltiples ocupaciones que tienen durante el día apartan un tiempo para entrenar, lo cual es una demostración de compromiso y disciplina con sus clientes.

Marvin, Meffiboset, Alira, Saúl, Omar y Christian son los encargados de darle la bienvenida a las personas, si es un nuevo cliente le realizan algunas preguntas sobre cuál es el objetivo que quiere alcanzar, si ha realizado algún deporte, cuánto pesan, si tienen alguna lesión o problema de salud y quién les recomendó asistir al gimnasio en el que ellos se encuentran. En un cuaderno o en la computadora registran los datos de la persona: nombre completo y fecha de ingreso, la cual será la misma para realizar los pagos mensuales, y posteriormente los incorporan al gimnasio con una rutina estructurada a las necesidades de cada persona. Durante su estancia en el local los están vigilando constantemente para que ejecuten correctamente los ejercicios o la propia persona se acerca a ellos para preguntarles si están haciendo bien las cosas.

En los trabajos realizados por Brown (2003), Cortázar (2010), Val (2013) y Rojas (2013) se señala que el uso de equipos en los gimnasios está determinado por el sexo. Indicaron que las máquinas y pesas son exclusivas para hombres y las actividades cardiovasculares para las mujeres, incluso las caminadoras de los gimnasios visitados tienen una etiqueta rosa que indica que es exclusivo para el género femenino, aunque no hacen una mención específica sobre los y las fisicoconstructivistas. Situación muy distinta se apreció en Chetumal porque tanto hombres como mujeres hacen uso de bicicletas estáticas o elípticas, se incorporan a las otras clases impartidas en estos establecimientos, entrenan en máquinas y pesas, tanto la zona superior como la inferior del cuerpo.

Conversando con diversos clientes se identificó que esto es así porque los entrenadores les explicaron que el uso del equipo de esta última zona no sólo es para construir el físico, también ayuda al fortalecimiento de ligamentos, articulaciones y huesos. Asimismo, manifestaron que confían plenamente en sus entrenadores y los consideran personas 100% capacitadas por dos motivos: el físico que tienen y por su trayectoria atlética.

En su entrenamiento, los y las fisicoconstructivistas transitan en dos zonas: bicicletas estáticas y “los fierros”, pero no se involucran en las otras actividades físicas (zumba y vale todo) porque manifiestan que ellos construyen su físico para participar en los campeonatos de musculación y sus programas de entrenamiento como atletas de este deporte tiene una estructuración precisa, que deben seguir al pie de la letra y sólo comprende el uso de estos equipos. Es aquí donde se identificó un primer indicio de distinción entre fisicoconstructivistas y los demás usuarios de los gimnasios.

Es precisamente el hecho de que construyen su cuerpo para lucirlo en tarima y el cual debe tener ciertas características lo que origina que en el gimnasio aprendan y desarrollen una manera especial de observarlo, al ser el espacio donde se lleva a cabo la construcción física. El “escaneo” que ellos realizan no se limita sólo a la silueta corporal, la mirada profundiza hasta los músculos, los cuales no deben estar planos, deben tener volumen y forma redondeada, ser firmes, tonificados y sin celulitis.

Manifestaron que el cuerpo que se construye con la práctica del fisicoconstructivismo debe ser apreciado como una obra de arte, por lo tanto mirarla con morbo sería una falta de respeto porque desvalorizarían el esfuerzo y disciplina que se requiere para eliminar la grasa y lograr

que los músculos salgan a la superficie. Lo que consideran correcto es mirar el cuerpo de una manera profesional, es decir, observar que los músculos estén desarrollados, simétricos, proporcionados e identificar qué zonas musculares se deben mejorar para lograr una buena armonía del cuerpo. Contemplarlo de esta forma es muy importante para ellos porque conocen y han experimentado el compromiso y dedicación que implica guiarlo hacia la perfección.

Una actividad que se llevó a cabo para poder entender mejor dicha visión fue mostrarles tanto a los atletas informantes como a otros usuarios, que no son fisicoconstructivistas, imágenes y videos de los participantes del *Mister Olympia* 2014. El primer grupo se enfocó en fragmentar el cuerpo para describir cada uno de los músculos y el segundo sólo señaló un adjetivo calificativo general sin proporcionar detalles específicos.

Tienen espaldas bien trabajadas; ve sus trapecios, son impresionantes, sus deltoides son proporcionados. Tiene glúteos bien formados, sus cuádriceps, femorales y pantorrillas están simétricos con el resto del cuerpo. Tienen físicos impresionantes, por eso llegaron al *Mister Olympia*” (Saúl, 2014b).

Está mamey el bato, la chava está bien buena... (Cliente del FTZ *Gym*, 2014).

Evidentemente los y las fisicoconstructivistas se enfocan en apreciar y evaluar más detalles del cuerpo, porque lo construyen en el gimnasio para lucirlo en tarima, y en consecuencia conocen todos los elementos por medio de los cuales serán evaluados o evaluarán físicamente al competidor, como es el caso de los hermanos De la Rosa quienes son jueces certificados y por los motivos que se acaban de señalar limitar la contemplación de sus cuerpos al morbo representa para una acción irrespetuosa hacia el atleta, su deporte y estilo de vida.

Yo me concentro más en buscar lo que me van a ver, esa es una ventaja que tengo y que a los chavos también les he invitado a que aprendan qué es lo que busca un juez. No te voy a ver con morbo, sí ya te vi en el gimnasio miles de días rompiéndote la madre para construir tu cuerpo, ya pasamos una etapa de preparación y te voy a ver profesional y así debe mantenerse eso (De la Rosa, Marvin. 2014d).

Asimismo, es en el interior de estos espacios físicos, donde desarrollan un sentido de vigilancia sobre el cuerpo, por esta razón los espejos tienen tres funciones trascendentales para los fisicoconstructivistas. En primer lugar les permite observar en su totalidad su físico, para percatarse hasta el más mínimo detalle de cambio. En segundo lugar, con el reflejo que

les devuelve van mejorando la manera correcta de ejecutar los ejercicios durante los entrenamientos y la forma adecuada de lucirlo sobre la tarima al practicar las poses delante de ellos. Por último, al estar cubiertas todas las paredes con espejos tienen una visibilidad panorámica desde cualquier punto del local, para estar atentos a todo lo que ocurre dentro del establecimiento y así localizar con mayor facilidad cuando un cliente necesite ayuda por estar realizando incorrectamente algún ejercicio. Como lo menciona Ferrús:

Las paredes de los gimnasios están llenas de espejos, para que el escultor-esculpido se abisme en una contemplación que es él mismo. Acudir al gimnasio implica penetrar en un circuito de miradas evaluantes y deseantes. Los cuerpos culturistas se vigilan unos a otros para evitar la trampa del mal entrenamiento (2005:107).

De manera que los espejos constituyen el medio que les devuelve la imagen, ayudando a examinar y conservar el control sobre la ejecución de los movimientos. Componen un mecanismo contemplativo que permite a los ojos de los fisicoconstructivistas apreciar la transformación y mejoría de sus físicos, así como el progreso que alcanzan de las técnicas corporales aprendidas.

Mauss, define en su obra *Sociología y Antropología* a las técnicas corporales “como la forma en que los hombres, sociedad por sociedad, hacen uso de su cuerpo de una forma tradicional” (1979:337). Dicho de otra manera, cada sociedad tiene maneras propias de utilizar, mover y actuar con el cuerpo para que encarne y desarrolle habilidades de acuerdo con las costumbres de su cultura y se aprenden por medio de la enseñanza y la imitación. Es decir, que la sociabilidad es un elemento clave en su reproducción cultural.

Aplicándolo en el contexto del fisicoconstructivismo, sus atletas aprenden dentro del gimnasio técnicas corporales a las que nombran como “poses” por medio de las cuales logran exhibir y mover correctamente el cuerpo perfecto sobre los escenarios de los campeonatos deportivos de musculación.

El realizar correctamente las poses es fundamental para los atletas porque son movimientos precisos, a través de los cuales muestran todo el trabajo que edificaron en ellos mismos, además por medio de ellas son evaluados en las competencias. Es precisamente por esta razón que determinan que tener el cuerpo perfecto no es suficiente, se requiere que la persona sepa desenvolverse adecuadamente sobre una tarima.

Los entrevistados señalaron que cuando se iniciaron en el fisicoconstructivismo no sabían posar, lo lograron “conforme a la marcha” y principalmente con asesoramiento de otro atleta de mayor experiencia. Igualmente obtuvieron información en varios cursos impartidos por la AQFF, con videos de fisicoconstructivistas profesionales y leyendo información en las revistas especializadas sobre su deporte.

Cuando empecé no sabía posar. Aprendí sobre la marcha, con videos, revistas, viendo a otros competidores y con ayuda de mis cuñados y hermanos (Omar, 2014c).

Durante la estancia en los cinco gimnasios se identificó que el atleta fisicoconstructivista también se caracteriza por realizar frente al espejo las poses de competencia con dos objetivos: mejorar los movimientos de la presentación que realizan sobre un escenario de las competencias de musculación y para identificar cuáles zonas musculares requieren un mayor entrenamiento.

De lunes a sábado practicaron dos o tres veces las poses frente al espejo y se fotografiaron, para tener un registro de los aciertos y errores que realizaron. Principalmente un viernes o sábado durante una hora se dedicaron a posar y que otros posen para ellos, esta actividad permitió una retroalimentación entre atletas y continuamente mencionaron que las poses debían verse naturales y no forzadas, en otros términos no debían verse como algo aprendido.

Las poses son importantísimas. Puedes tener un físico tremendo pero si no sabes lucirlo en tarima esa perfección, todo el trabajo alcanzado no se demuestra al máximo. Yo mejoré mis poses, aprendí a posar mejor gracias a Alfredo Muñoz, todo lo aprendí en el gimnasio (Jiménez, 2014d).

Me fui informando sobre las poses para mujeres y para hombres, qué califican. El desenvolvimiento cuenta hay que saber lucir el cuerpo en el escenario por eso las poses son muy importantes (Contreras, 2014e).

Las poses que realiza cada atleta dependen si quien compite es hombre o mujer, dicho en otros términos si es *fitness* o físico, porque de acuerdo a lo descrito en el capítulo dos en Chetumal se identificó que el *fitness* es para mujeres y el físico para hombres. La mujer *fitness* tiene que realizar cuatro poses obligatorias: De frente, de espaldas, frontal derecho y frontal izquierdo con las piernas estiradas y juntas, la espalda y cabeza erguida y los brazos a los costados ligeramente separados del torso. Antes y después de las poses realizan una caminata

de pasarela. El hombre físico debe realizar 9 poses: doble bíceps de frente, dorsales de frente, doble bíceps de espalda, abdomen, muslos, pectorales, tríceps, pantorrilla y más musculado.

Saber posar te ayuda a mostrar los músculos desde un mejor enfoque. Con las poses el juez califica al atleta (De la Rosa, Meffiboset. 2014d).

Estar en una tarima es una oportunidad de mostrar el cuerpo al que le has invertido tiempo y dinero, pero no es sólo subirse, tienes que posar bien, porque de nada sirve tener el físico si no posas y luces adecuadamente (De la Rosa, Marvin. 2014e).

Explicaron que al ser competidores nunca deben olvidar que una pose ayuda a lucir varios músculos y al realizarlas delante de los espejos pueden escanear la totalidad de la estructura muscular e incluso mencionaron que los pies deben de tener una correcta posición que ayude a la presentación del cuerpo e indiscutiblemente los espejos contribuyen en el desarrollo del comportamiento de vigilancia dentro de estos espacios.

Cada pose tiene que ser perfecta para que los jueces te califiquen bien. Las poses ayudan antes de estar en una tarima y cuando estamos sobre ella (Saúl, 2014d).

En conclusión el fiscoconstructivismo no inicia al entrar a estos establecimientos ni finaliza al salir de ellos, pero evidentemente es el espacio donde pasan la mayor parte de su tiempo y donde aprendieron todo lo relacionado con su estilo de vida, es precisamente por esta razón que expresaron que es su segundo hogar y las entrevistas siempre se realizaron en el interior de los gimnasios.

3.5 La importancia de la AQFF en la construcción de la identidad

Uno de los elementos de menos análisis en el estudio de las identidades es la función o funciones que desempeñan las asociaciones voluntarias. Las sociedades cada vez son más complejas originando que la variedad de asociaciones se incremente, a tal grado que hoy en día prácticamente la totalidad de los aspectos de la vida social tienen una inclinación asociativa, abarcando desde las actividades de ocio hasta las de índole político, económico y religioso. Si bien son de diferentes temáticas todas coinciden en ser parte del tejido de grupos mediadores que abarcan más allá de la esfera familiar (Cucó I Giner, 1996).

Estas asociaciones estructuran, organizan, planifican y pactan actividades o acciones específicas vinculadas con sus intereses. Tienen un alto nivel de participación de sus

miembros. En ellas se incrementa y favorece el sentimiento de pertenencia, así como el placer de encontrarse y de nutrir los vínculos interpersonales y generan modelos particulares de identidad social. “Se trata sin excepción, de asociaciones caracterizadas por poseer un acusado sentimiento de un “nosotros” distintivo que une entre sí a los socios y que, al mismo tiempo, los separa y diferencia de los no-miembros” (Cucó, 1996:229).

Es precisamente en esta vertiente de análisis que la presencia de la Asociación Quintanarroense de Fiscoconstructivismo y *Fitness* (AQFF) resulta importante en el estudio de los rasgos identitarios de su grupo al enseñarlos y transmitirlos con varios mecanismos de interacción y comunicación.

En la ciudad realizan capacitaciones, certificaciones, diplomados y competencias para reunir a sus miembros y a las personas que tengan un interés y gusto por el fiscoconstructivismo de competencia y por el culturismo de activación. En cada uno de estos eventos instruyen a los individuos sobre su ideología en relación al cuerpo y de un estilo de vida saludable. Les enseñan cómo debe ser el estilo de vida de fiscoconstructivistas y de las diferencias entre los atletas y los otros usuarios del gimnasio.

Sus actividades refuerzan los lazos que la institución establece con sus afiliados, les dan a conocer la importancia que tienen en el universo de la musculación los valores del respeto, la disciplina y el compromiso. Sus miembros se involucran en la organización y difusión de todas las actividades favoreciendo al establecimiento de lazos comunicativos cara a cara entre ellos.

De tal forma que la AQFF contribuye a colocar las bases para la edificación de la identidad y se involucra en la orientación y difusión de los valores e ideas del grupo social. Se convierte en un dispositivo de integración y de comunicación que crean una telaraña de relaciones sólidas.

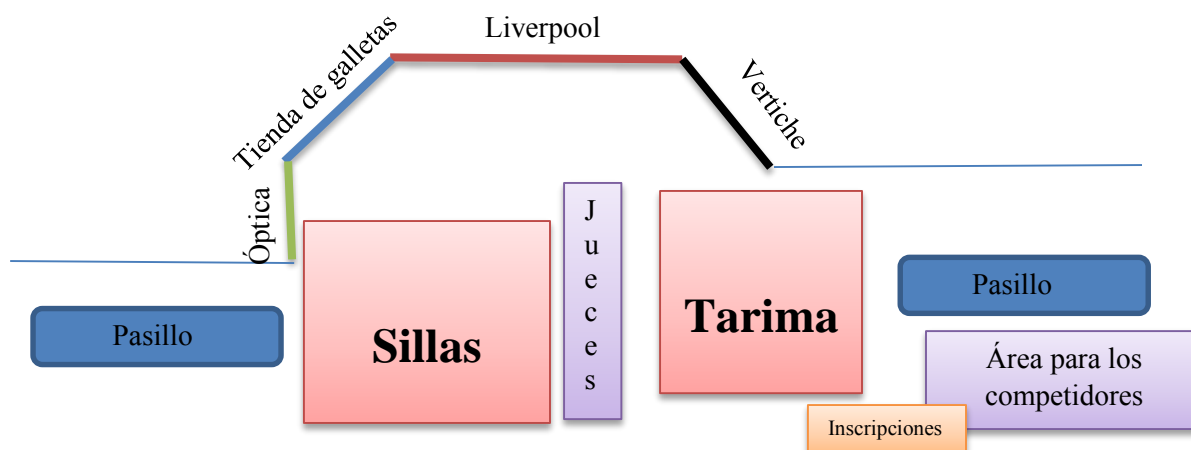
3.6 Competencia *Mister Chetumal*

Se eligió presentar la descripción etnográfica de este concurso de musculación realizado porque en él participaron cinco de los seis atletas que formaron parte de la investigación y por ser el primer evento al que se asistió. El *Mister Chetumal* fue promocionado aproximadamente dos semanas antes de su realización por los diversos medios de

comunicación de la capital: Periódicos, canal local, radio, redes sociales y carteles en la Plaza principal de la capital.

El sábado 12 de Abril a partir de las 11 de la mañana en el interior de la Plaza las Américas en frente de Liverpool se realizaron las instalaciones del escenario, sillas, sistema de sonido para el evento supervisado por la gerente del establecimiento Eryka Coldwell.

Figura 2. Instalaciones del *Mister Chetumal* 2014 en el interior de la Plaza las Américas.



A partir de las 3:00 pm el presidente Sebastián Muñoz y otros miembros de la mesa directiva de la Asociación Quintanarroense de Fiscoconstructivismo y *Fitness* vestidos con pantalón negro y camisa de manga larga en rayas blancas con azul y un bordado dorado con las siglas AQFF acomodaron la mesa para los jueces y el área de inscripción para los competidores.

Aproximadamente a las 4:00 pm el público llegó, los asientos fueron ocupados por niños, niñas, mujeres y hombres de diversas edades y varios de ellos con camisas que tenían grabado los nombres de varios gimnasios: *Powergym*, *Campestre*, *Royalgym* y *Energym*. El acceso fue gratuito y algunos medios de comunicación estuvieron presentes: Diario de Quintana Roo y Por Esto! Los atletas se encontraban en un área atrás del escenario, algunos se terminaron de maquillar el cuerpo con pintura líquida o *spray* en tonos bronceados, otros se ajustaron los trajes de competencia. Practicaban sus poses y formaron una fila para pasar a inscribirse. En la mesa de inscripción se encontraba el *Mister México* Alfredo Muñoz, quien le pidió a cada uno de los atletas que realizaran algunas poses para evaluarlos y les decía a qué categoría pertenecían: principiantes, novatos, clasificados y absolutos para los hombres. Para las

mujeres fue una sola clasificación: *fitness*. Esta ubicación dependía del nivel de desarrollo muscular y si era la primera vez que competían. Alfredo Muñoz les entregó un formato para que ingresaran sus datos y un número de competidor que se colocaban en el traje de baño.

En el área del público las primeras cuatro filas tenían una cinta amarrada que impedía el acceso a los asientos. Uno de los guardias de seguridad informó que era una zona apartada para los representantes de las autoridades deportivas del Estado. Llegaron otros miembros de la mesa directiva de la AQFF con cajas que contenían suplementos alimenticios (proteínas, aminoácidos, etc.), los trofeos que entregarían a los ganadores. Los acomodaron por color y les colocaron etiquetas de 1er. lugar a los dorados, 2do. Lugar los plateados y 3er.lugar los de bronce. Eran figuras de hombres y mujeres con desarrollo muscular posando y de la misma altura.

En el área de los competidores un acontecimiento que resultó interesante fue que todos los atletas después de haberse inscrito se dirigían con sus entrenadores o familiares que los acompañaban para comer los chocolates, pasteles y helados que les llevaron. Estaban llevando a cabo lo que ellos denominan como “carga”, el cuerpo al no recibir agua absorbe toda la energía y nutrientes de estos alimentos que les permite conservar la calidad muscular y únicamente pueden beber un poco de vino porque les ayuda a la deshidratación. El agua o cualquier otra bebida está prohibida antes y durante el evento porque expresaron que causa flacidez en el cuerpo. Esta “carga” de carbohidratos se realiza una hora antes de que suban al escenario.

Aproximadamente a las 5:30 pm la maestra de ceremonias quien es entrenadora en uno de los gimnasios de Chetumal anunció que el evento iniciaría con unas palabras de la madrina del evento. Carolina Valencia, campeona en Halterofilia, felicitó a los atletas y les deseó el mejor de los éxitos, antes de retirarse del escenario Alfredo Muñoz le entregó un reconocimiento a nombre de la AQFF.

Después el instructor certificado José Luis Oropeza, de la academia de Ztempo Zumba, realizó una demostración de “zumba tonic” bailando y sosteniendo dos pesas de aproximadamente un kilo. Explicó que es una actividad cardiovascular que ayuda a quemar una gran cantidad de grasa del cuerpo. También realizó una demostración de zumba *fitness*

que consistió en una coreografía de baile de alto impacto y mencionó que es una opción divertida para bajar de peso.

El público asistente tomó fotografías y grabó videos con sus celulares. Otros mientras veían las demostraciones comían papas, palomitas y bebían refrescos. Esto fue interesante porque se encontraban en un evento que promovía la salud, la sana alimentación y la buena apariencia por medio del ejercicio de las pesas y ellos estaban consumiendo comida chatarra que es todo lo opuesto. Con respecto a esto Francisco Cortázar (2010) señala que aquellos que admiran los cuerpos deseables muchas veces se encuentran lejos de llevar a cabo el estilo de vida que da como resultado dichos cuerpos, es decir que se contemplan esos cuerpos pero al mismo tiempo se llegan a odiar por no alcanzar dicho modelo.

El gimnasio Campestre patrocinó la demostración de *Insayti* que es una nueva actividad de acondicionamiento físico y la ofrecen en sus instalaciones a diferentes costos semanales o mensuales. Al ritmo de la música de reggaetón realizaron saltos, sentadillas, lagartijas, abdominales y *el spiderman* que consiste en avanzar y retroceder apoyando el peso en pies y manos sobre el piso. Posteriormente se realizaron retos de ejercicios físicos (sentadillas y lagartijas) los participantes ganaron vales de promociones de comida y peluche.

Al finalizar todas estas actividades la maestra de ceremonias comunicó que se daría inicio con la competencia. La primera categoría que subió al escenario fueron los principiantes: competidores que nunca han concursado y que tienen menor grado de desarrollo muscular en comparación con la categoría de novatos, clasificados y absolutos.

Subieron 18 atletas al escenario y para poder calificarlos a todos los dividieron en tres equipos (A, B, C) cada uno con seis atletas. Los primeros seis fueron del equipo A, uno a uno eran presentados los atletas por nombre, número y gimnasio al que representaban. El juez Alfredo Muñoz les pidió que se acomodaran en una sola línea por orden de numeración y les fue indicando qué poses realizaran para poder evaluar sus físicos (doble bíceps de frente, doble bíceps de espalda, abdomen, etc.). Con cada movimiento los tres jueces los observaban y realizaban anotaciones. Cuando finalizaban las nueve poses obligatorias le indicaban a uno o dos atletas que cambiaran de lugar acomodándolos por orden de estatura y tamaños similares del cuerpo. Nuevamente realizan algunas de las poses obligatorias y los jueces

realizaban más anotaciones. Cuando realizaban la pose de espalda, las mujeres del público gritaban y hacían comentarios específicamente sobre los glúteos de los atletas. Al terminar les indicaban que tenían un minuto de poses libres y la música de reggaetón (*Daddy Yankee*) acompañó los movimientos de los atletas. En esta etapa los competidores explicaron que realizan a criterio propio aquello que consideran como sus mejores poses. El público gritaba, ovacionaba a su competidor favorito, movían pancartas y se escuchaba el sonido de matracas y aplausos.

Los jueces observaban, comentaban entre ellos y realizaban anotaciones. Al finalizar les pedían que por favor se retiraran del escenario para que el siguiente grupo subiera. Esta dinámica de presentación y evaluaciones corporales se repitió con los principiantes del equipo B y C.

La siguiente categoría fueron los veteranos, atletas con mayor desarrollo y volumen muscular en comparación de los principiantes y mayores de 40 años. Fueron 12 participantes en total, divididos en dos equipos de 6 (A y B). Los integrantes del equipo A se colocaron en una sola fila, realizaron las nueve poses obligatorias. Sólo a dos competidores se les pidió que cambiaran de lugar no por estatura sino por semejanza en volumen muscular y nuevamente realizaron 4 poses obligatorias. Se identificó que la mayoría de los competidores eran representantes de los gimnasios *Powergym* y el número 24 fue el más ovacionado por el público. Durante el minuto de poses libres la música fue electrónica (DJ Tiesto) y este grupo se caracterizó porque al mismo tiempo que realizaban sus movimientos corporales hacían gestos con el rostro e incluso algunos gritaban por la misma adrenalina que sentían y se trasladaban en diferentes puntos de la tarima para que todo el público y los reporteros apreciaran y fotografiaran sus cuerpos. Los jueces se mantuvieron en constante observación de sus cuerpos, realizando anotaciones y se repitió lo mismo con el grupo B. El segundo lugar fue para Armando Contreras, padre de Alira.

Al finalizar la participación de los veteranos se llevó a cabo la exhibición de gimnasia infantil. El presidente de la AQFF Sebastián Muñoz le comunicó al público asistente que en la convocatoria de *Mister Chetumal* se abrió la categoría Infantil pero que en la capital no se presentó ningún participante pero que en otros municipios si hay niños y niñas entre 15 y 16

años que practican y compiten en los campeonatos. Las niñas realizaron varias acrobacias, el público aplaudió y la AQFF les entregó un diploma con su sello.

Seguidamente se realizaron las premiaciones de la categoría de principiantes y al escenario únicamente regresaron tres atletas de cada grupo. Del equipo A el tercer lugar fue para el número 8, el segundo lugar para el número 29 y el primer lugar para el número 2. Cada uno de ellos recibió su trofeo de manos de edecanes del gimnasio Royal. Celebraron alzando los brazos y les pidieron que posaran ante las cámaras para que salieran en los diarios de la capital y se retiraron de la tarima. Del grupo B, el primer lugar fue para el representante del *Newbody*. El segundo lugar fue para el número 16 y el tercer lugar para el número 14. También recibieron sus trofeos de las manos de edecanes del gimnasio Royal, posaron ante las cámaras elevando sus trofeos.

En el grupo C el tercer lugar fue para el representante del Gimnasio Conan con el número 22 quien al escuchar su nombre se quedó inmóvil y realizó gestos de estar en desacuerdo y la edecán lo movió del brazo para que reaccionara y recibiera el trofeo. Varias personas del público abuchearon y gritaron que merecía el primer lugar. El segundo lugar el atleta del gimnasio *The Row* con el número 33 y el primer lugar para el representante del Campestre con el número 27 y posaron para las cámaras alzando sus trofeos.

La siguiente categoría fue Novatos con 12 participantes dividido en grupos de 6 atletas con mayor desarrollo muscular que los principiantes y experiencia previa en otras competencias. Algunos eran del gimnasio Royal, la mayoría del *Powergym*, otros del *Newbody* y atletas de Cancún. Realizaron las mismas 9 poses obligatorias de las categorías anteriores y en esta ocasión les pidieron a los atletas de cada grupo que se acomodaran en una fila por orden de estatura. Los jueces evaluaron sus físicos y les pidieron que realizaran el minuto de poses libres. La música que los acompañó fue electrónica pero en esta ocasión del DJ David Guetta. Al finalizar nuevamente los jueces les indicaron que realizaran las poses obligatorias mientras ellos realizaban anotaciones. En el grupo A estuvo Saúl quien al momento de posar estuvo nervioso, sus amigos, familia y algunos clientes que entrena en el gimnasio le aplaudieron y le gritaban que era el mejor. En el grupo B estuvo Christian Jiménez, las mujeres del público le gritaban piropos principalmente en relación a sus piernas, abdomen y glúteos y algunos hombres le gritaban: campeón. El maquillaje que utilizó Christian sobre su

cuerpo ocultó los tatuajes que tiene en el brazo y el abdomen. Todo el tiempo que estuvo posando le sonrió al público y los jueces por la reacción de las mujeres sonrieron. (Ver fotografía 51)

Al finalizar todos los competidores de la categoría de Novatos alrededor de las 7:45 pm se anunció que las siguientes concursantes eran las mujeres en la categoría única de *fitness* y los hombres del público comenzaron a gritar y chiflar para que salieran al escenario las competidoras.

La primera concursante fue Alira Contreras dueña del gimnasio *Newbody*, tenía un bikini en color azul rey con pedrería, cabello suelto y largo hasta debajo de los hombros. Realizó una caminata de pasarela y se situó en una esquina del lado izquierdo del escenario (ver fotografía 53). La segunda concursante en aparecer fue la representante del *Powergym* quien lució un bikini blanco con pedrería tornasol, realizó una caminata de pasarela y se ubicó en medio del escenario. La tercera concursante fue la representante del gimnasio Royal con un bikini morado con pedrería blanca, también caminó por la pasarela y se posicionó en una esquina del lado derecho del escenario. La más ovacionada fue Alira Contreras, hombres y mujeres le gritaban: “¡Alira, Alira! ¡Ese sí es un físico perfecto! Vamos Alira! Ya es tuyo ese premio!”, y las matracas no pararon de hacer ruido.

Figura 3. Ubicación de las atletas en el escenario del *Mister Chetumal* 2014.



La primera pose que realizaron fue frontal, con los brazos a los costados extendidos separados del torso resaltando el pecho y abdomen. La segunda y tercera pose fue perfil derecho e izquierdo con una mano en la cadera y la otra extendida con la espalda derecha y erguida, piernas extendidas y talones juntos. La última pose fue de espaldas, resaltando los glúteos y se retiraron el cabello para dejar al descubierto los músculos de la espalda. Ninguna de las competidoras estaba tatuada, todas maquilladas del rostro, el cabello suelto con zapatillas plateadas. Cuando terminaron con las poses el Juez Alfredo Muñoz le pidió a Alira que se

colocara en medio de las otras compañeras y realizaron otra vez las cuatro poses obligatorias, no realizaron el minuto de poses libres y se retiraron del escenario.

Con respecto a los trajes de baño uno de los jueces explicó que los atletas hombres y mujeres deben presentarse con trajes que cubran $\frac{3}{4}$ de su glúteo porque las tangas están prohibidas y deben estar limpias, sin manchas de pintura o bronceado corporal. Las mujeres deben presentarse maquilladas del rostro y todos tienen la libertad de elegir el color de sus prendas, esta información llega a los competidores desde el anuncio de la fecha del evento.

Cuando se retiran las chicas *fitness* se comunica al público que se llevará a cabo la premiación de la categoría de Novatos. Del grupo A el tercer lugar fue para el número 42 del *Royalgym*, el segundo lugar el número 5 del *Powergym* y el primer lugar el número 18 el hermano de Alira y representante del *NewBody*. En el grupo B el tercer lugar fue para el representante del *Powergym*, el segundo lugar para Christian Jiménez y el primer lugar para un atleta de Cancún (ver fotografía 52). Todos posaron ante las cámaras con sus trofeos y realizaron un minuto de poses libres para el público. Hombres y mujeres les aplaudieron y les gritaban “campeones”. Los representantes del *Powergym* fueron los más ovacionados.

Inmediatamente anunciaron que subirían al escenario los atletas de la categoría de clasificados y a primera vista se apreció que eran los poseedores de los cuerpos más grandes y musculosos. Fue un sólo grupo de cuatro Atletas entre los que se encontraban los hermanos Marvin y Meffiboset de la Rosa. Realizaron las 9 poses obligatorias, el minuto de poses libres con música de reggaetón. Los jueces durante todo el tiempo que ellos estuvieron en el escenario evaluaban sus cuerpos y les cambiaron de posición en la fila por orden de estatura y luego por tamaño del cuerpo del más pequeño al más grande. Mujeres y hombres todo el tiempo gritaron: *Powergym! Powergym!* En apoyo a los hermanos De la Rosa. (Ver fotografías 55 y 57)

Se retiran del escenario y varios minutos después Alfredo Muñoz por el micrófono anuncia que regresaran de ese mismo grupo al escenario únicamente los atletas Darwin, Meffiboset y Santiago también representante del *Powergym*. Les pidieron que realizaran las poses obligatorias y el minuto de poses libres. (Ver fotografía 59)

Seguidamente aparecieron en tarima las atletas *fitness*, el tercer lugar fue para la representante del Royal, el segundo lugar para la representante del *Powegym* quien subió al escenario con otro traje de baño en color negro y sin pedrería. El primer lugar lo obtuvo Alira Contreras, cuando lo anunciaron el público coreó varias veces su nombre, aplaudió y varias mujeres entre los 25 y 35 años expresaron que ese es un buen físico y por eso ganó, que irían con ella para que las entrenara. Recibieron sus trofeos de manos del *Mister México 2013* Alfredo Muñoz y Alira también se hizo ganadora de un paquete completo de proteínas y suplementos y las fotografiaron de manera individual. (Ver fotografía 54)

Sebastián Muñoz comunicó que la realización del evento no hubiera sido posible sin el apoyo incondicional de la Gerente de la Plaza las Américas Eryka Coldwell, le pidió que subiera al escenario y le entregó un reconocimiento por ser una de las principales promotoras del físicoconstructivismo en la capital del Estado. Pidieron que regresaran al escenario los competidores de la categoría de clasificados y se anunció que el tercer lugar y segundo lugar eran para los atletas de Cancún y el primer lugar fue para Meffiboset de la Rosa. Recibieron su premio de manos de la Gerente de la Plaza, posaron juntos para las cámaras sosteniendo sus trofeos, las mujeres les gritaban piropos y algunos hombres se limitaron a aplaudir.

La última Categoría fue “Absoluto” y tuvo sólo tres atletas quienes a primera vista se identificó que sus cuerpos eran de mayores dimensiones que todas las categoría anteriores. Cuerpos con desarrollo y volumen muscular, con simetría y proporción, definidos, deshidratados, tonificados y compitieron directamente por el título máximo de la noche, ser el *Mister Chetumal 2014*. Al escenario subieron Marvin de la Rosa, Darwin (No anunciaron al gimnasio al que pertenecía) y Salvador (representante del *Powergym*). Llevaron a cabo las 9 poses obligatorias y el minuto de poses libres. Al finalizar se quedaron sobre el escenario esperando el dictamen de los jueces. Sebastián Muñoz pasó por las calificaciones subió al escenario y comunicó al público que el tercer lugar era para Santiago, el segundo lugar para Marvin de la Rosa y que el *Mister Chetumal 2014* era Darwin. A cada uno le entregaron sus trofeos y productos de suplementación y proteínas. Parte del público que asistió para apoyar a los gimnasios *Powergym* se retiraron disgustados y otros estuvieron de acuerdo con los resultados. (Ver fotografía 56)

Antes de finalizar el evento Sebastián Muñoz anunció que los primeros y segundos lugares tenían su pase automático para participar en el *Mister Costa del Caribe* en ese mismo mes en la ciudad de Cancún. El Licenciado Cobos representante de la COJUDEQ les entregó a los ganadores un sobre con apoyo económico para su traslado a Cancún y finalmente se retrataron ante las cámaras del Diario de Quintana Roo, Por Esto! y el Canal 10, dando fin al evento (ver fotografía 58). El público se retiró y a las 8:35 p.m. el área quedó totalmente vacía; a las 9:00 pm el personal de la Plaza las Américas quitó el escenario y retiró las sillas. A las 10 pm no quedaba evidencia alguna de que se llevó a cabo una competencia de musculación.

El *Mister Chetumal*, después de varios años de no realizarse por la desaparición de la primera Asociación regresó en el 2014 bajo la administración de Sebastián Muñoz con el objetivo de promover el deporte entre los miembros de la sociedad como una opción para mantenerse saludable y también para aumentar y fortalecer el interés competitivo de los atletas. En relación a éste último punto es importante señalar que fue una competencia local avalada por la Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y *Fitness*, que permitió a los ganadores tener acceso directo a las competencias estatales. Fue patrocinada por empresas privadas como GNC, *Alnutrition*, Hacienda Campestre, CETEC, Compucentro, Casa Canto, *Health Center*, Pollo Brujo y gimnasios (*Powergym*, *Royal Gym*, *The Row*, *Goliath Gym*, *Zoegym*).

Las competencias son el terreno en el cual su identidad es glorificada, son los instantes más esperados por los fiscoconstructivistas porque comprobarán si su esfuerzo, dedicación y disciplina en su estilo de vida dará los frutos esperados. En el escenario se muestra en todo su esplendor cuerpos limpios que fueron contruidos para ser admirados y deseados. Cuerpos que se convierten en capital cultural, económico, social y existencial.

Las competencias de fiscoconstructivismo dejan ver que la belleza y perfección física se puede medir, pesar y comprar. De manera que:

A nivel semiótico las puestas en escena del cuerpo son ricos en significados. No solo se nos habla de cuerpos “limpios” (depilados y sin grasa), también se acentúan las formas correctas (curvas y músculos abundantes), poses que acentúan las formas, cuerpos casi desnudos (en traje de baño) para apreciar mejor el espectáculo del cuerpo

que se brinda a la mirada. Se juega con los títulos y símbolos de la nobleza (Reina, princesa, Dama de compañía, Corte de honor, Miss, Mr.), cetros, joyas, coronas trofeos, medallas y capas (Cortázar, 2010:102).

3.7 Fotografías

Fotografías 30, 31,32 y 33. Gimnasio: *NewBody*



Fuente: Fotografías de la autora.

Fotografía 34. Alira



Fuente: Red social de la atleta.

Fotografías 35, 36,37 y 38 Gimnasios: *PowerGym*



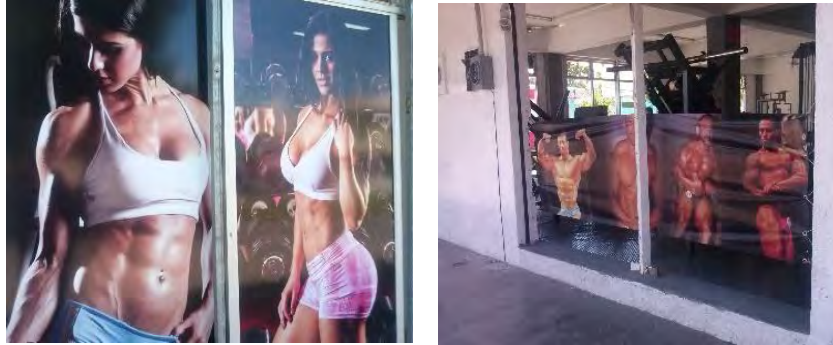
Fuente: Fotografías de la autora.

Fotografías 39, 40, 41 y 42. Gimnasios: *PowerGym*



Fuente: Fotografías de la autora.

Fotografías 43 y 44. Gimnasios: *PowerGym*



Fuente: Fotografías de la autora.

Fotografías 45, 46, 47, 48 y 49. Gimnasios: *PowerGym*.



Fuente: red social del gimnasio.

Fotografía 50. Gimnasio *Powergym*



Fuente: Fotografía de la autora.

Fotografías 51, 52, 53, 54 y 55. *Mister Chetumal 2014*.



Fuente: Fotografías de la autora

Fotografías 56 y 57. *Mister Chetumal 2014.*



Fuente: redes sociales de los atletas

Fotografías 58 y 59. *Mister Chetumal 2014.*



Fuente: Fotografías de la autora.

En este capítulo se describieron varios aspectos de la identidad del fisicoconstructivista. Se analizó el lugar y valor que tiene el cuerpo como medio de expresión de la misma. También se explicó que las competencias son el engranaje principal en la consolidación y validación de la identidad. Finalmente se analizó la interacción que ocurre en el interior de los gimnasios, al ser un componente clave en la enseñanza de los rasgos identitarios de los atletas. Todos estos elementos favorecieron en lograr una mejor comprensión de su particular forma de ser.

Es precisamente el asumir su identidad como fisicoconstructivistas lo que regula su socialización con los otros individuos. Por ello, en el siguiente capítulo, se analizan las representaciones sociales que los atletas tienen de sí mismos y se describe cómo han influido en su manera de relacionarse con los integrantes de su grupo social y con las personas que no forman parte de él.

Capítulo 4

Las representaciones sociales y su influencia en la interacción de los atletas

De acuerdo con lo dicho en la introducción de este trabajo, cada sociedad elabora sus propias representaciones sociales, que regulan la interacción y comunicación de sus integrantes. Son sistemas de relaciones, nociones, valores, prácticas e imágenes que contribuyen a la construcción de la realidad y al mismo tiempo guían el comportamiento de las personas de acuerdo con el escenario social en el que se encuentren. De tal manera, que proyecten una apariencia contundente para lograr la credibilidad y aceptación como modelos ideales de su mundo social.

En términos de Giménez (1996) se trata de representaciones operativas porque actúan sobre la vida social en una dimensión intelectual y práctica como fronteras de interpretación, que se producen en distintos niveles y que tienen tres funciones principales: la integración de los individuos, la interpretación de la realidad y la orientación de las interrelaciones de las personas. Su análisis ayuda a lograr un entendimiento del ámbito social, de la estructura organizacional de las personas, de la imagen que tienen de sí mismos, de la idea que tienen de los otros y principalmente para la reflexión de las conexiones existentes entre los individuos y los grupos a los que pertenecen.

Son los conductos que permiten comprender al individuo para saber cómo actuar ante él y para asignarle una posición en la sociedad. Asimismo, son una manera de interpretar y concebir la realidad diaria y se convierten en una forma de conocimiento práctico enfocados en la comunicación, entendimiento y dominio del entorno a través del cual se le da un sentido a los acontecimientos que moldean la realidad.

Las representaciones sociales se definen por su contenido: informaciones, imágenes, opiniones, actitudes, etc. Por la otras, es la representación social de un sujeto (individuo, familia, grupo, clase, etc.) en relación con otro sujeto. De esta forma, la representación es tributaria de la posición que ocupan los sujetos en la sociedad, la economía y la cultura (Jodelet, 1986:475).

Las representaciones sociales son referencias que posibilitan explicar los sucesos e incluso proporcionarle un sentido a lo imprevisto. Permiten clasificar las situaciones, los fenómenos

y a los actores sociales. Se manifiestan en distintos niveles de complejidad y forma; siempre son la representación de alguien o de algo. Por lo tanto, están vinculadas con el mundo y los elementos que éste contiene (Jodelet, 2000).

Se convierten en expresiones propias de cada sociedad que permiten percibir, discernir y apreciar el contenido cultural en la construcción grupal de su realidad y por medio de ellas los individuos se organizan en la definición y asignación de objetivos y procedimientos para cada uno de ellos. Por ende, las representaciones influyen inevitablemente en el comportamiento social y organizacional de la sociedad que las desarrolla y son la herramienta para la operación e interpretación de la realidad que se manifiesta en los enlaces que los individuos y las multitudes conservan con los otros y el entorno.

Algunos autores las nombran actuaciones sociales por ser las formas en que los individuos presentan sus actividades y a sí mismos ante los otros; se ajustan dependiendo del rol que desempeñan en el grupo o sociedad a la que pertenecen. Por medio de ellas, la persona busca producir una impresión determinada durante la interacción al mostrar que posee ciertas características sociales de lo que declara ser y al mismo tiempo les solicita a sus observadores que tomen en serio la imagen que presenta ante ellos.

Es importante mencionar que en las representaciones sociales siempre existe una idealización de las mismas, lo cual implica ciertas exigencias para el actor social. Originando que modifique su forma de socialización, que oculte ciertos atributos, modos, acciones, placeres y otros elementos que no sean acorde con la actuación que están exponiendo y así ser compaginable con la imagen y postura que se espera de él. Por lo tanto el individuo debe ser sumamente cuidadoso para conservar la imagen que promueve.

La manera en que se llevan a cabo están íntimamente conectadas con los roles que desempeña el individuo, motivo por el cual también se adaptan de acorde al público ante el que se actuará. Por ejemplo, nos exponemos de una manera ante nuestros padres y de otra con nuestros amigos y compañeros de trabajo. En consecuencia ser y representar una clase de individuo no se limita únicamente a tener los atributos solicitados, también incluye mantenerse dentro de las reglas de comportamiento y apariencia que asigna el grupo al que se pertenece y que son elaborados por medio de su propia configuración cultural de las formas correctas de conducta (Goffman, 1997).

En otras palabras, las representaciones sociales orientan a ser de una forma específica y a la vez determinan las actividades que alguien así haría para lograr una proyección coherente. Esto implica adquirir un conocimiento estructurado en un orden social y cultural específico producto de la interacción humana, elementos que al mismo tiempo contribuyen a definir y construir los roles que realiza el individuo. Cuando se desempeñan los roles, las personas se convierten en elementos activos de su universo social contribuyendo a que se haga realidad y al asumir una posición determinada se adquiere el derecho a aprender las normas, los valores e incluso las emociones que conlleva y al mismo tiempo la obligación y responsabilidad de conservarlas para posteriormente enseñarlas y transmitir las (Berger y Luckmann, 1968).

Por ende, los roles otorgan acceso a un área determinada del almacenamiento de conocimiento que cada sociedad tiene, evidenciándose así una distribución social del mismo. Por consiguiente, los roles son representaciones de todo un universo de significados socialmente definidos que colaboran para mantener la integración del comportamiento de las personas que conforman las diversas sociedades. El orden que edifican y viven cada una de ellas también involucra una clasificación de las actividades y de las personas originando así un control social, porque ser de una determinada forma implica existir en un mundo social definido y vigilado por un conjunto de conocimientos específicos (Berger y Luckmann, 1968).

Son precisamente las representaciones sociales a través de las cuales se le asigna una posición y un carácter particular al cuerpo dentro de la estructura de símbolos y valores de cada uno de los diversos grupos que integran las sociedades (Le Breton, 1990). Se encuentran condicionadas por los cambios culturales que influyen en las vivencias de los individuos, determinando lo correcto e incorrecto en y con el cuerpo por medio de una serie de normas establecidas en un tiempo y espacio determinado. Por lo tanto, las personas proyectan sobre su cuerpo un conjunto específico de conocimientos y esto propicia el incremento de las representaciones sociales del mismo y la edificación de una visión particular. “Las representaciones del cuerpo y los saberes acerca del cuerpo son tributarios de un estado social, de una visión del mundo y, dentro de esta última, de una definición de la persona” (Le Breton, 1990:13).

Un ejemplo claro se encuentra en la difusión de nuevas técnicas corporales que han favorecido el nacimiento de nuevos modelos de pensamiento y, al mismo tiempo, han originado un cambio en la relación que las personas tienen con sus cuerpos, en su conexión con los otros seres sociales e indudablemente en las representaciones vinculadas con su corporeidad.

Explicado en otros términos, las representaciones sociales del cuerpo proyectan información de los otros individuos, la cual puede beneficiar o perjudicar la interacción y el establecimiento de relaciones con personas que poseen un cuerpo específico. En Brasil, por ejemplo, el caso del fisicoconstructivismo genera asombro en muchos individuos, pero se ve influenciado por las ideas negativas que están presente en la mente, originando que la sociedad considere como no agradable el estilo de vida de quienes practican el fisicoconstructivismo (Batista y De Souza, 2012).

Por último, es transcendental señalar que las representaciones sociales del cuerpo están relacionadas con la perspectiva que las personas poseen de sí mismos, de su universo y del lugar que ocupan en él. Por esta razón, cada una de ellas forma parte de un manto cultural y social en el cual el individuo busca alcanzar valoración y reconocimiento de los otros miembros. Siempre son el resultado de la socialización y comunicación, establecen un orden que auxiliara a las personas a orientarse en un universo social y cultural controlado proporcionándoles un conjunto de claves para definirlo y tipificarlo al igual que su historia individual y social (Batista y De Souza, 2012).

Es justamente por lo mencionado en páginas anteriores que este último capítulo se enfoca en describir y analizar las diferentes representaciones sociales que tienen los fisicoconstructivistas de sí mismos y en relación son su corporeidad. Se analiza la influencia en su interacción con las personas que pertenecen al mundo del culturismo y con aquellas que no forman parte de él. La información se presenta de manera individual a través de los relatos de vida de los entrevistados debido a que cada uno de ellos proviene de diferentes esferas sociales.

4.1 Alira Yarasell Contreras Dzib

Nació el 16 de septiembre de 1987 en la ciudad de Chetumal, Quintana Roo. Tiene 28 años y es atleta en la clasificación corporal de *Fitness* con una trayectoria de 8 años. Académicamente tiene estudios hasta el nivel medio superior en la especialidad de hospitalidad turística. Está certificada como entrenadora con reconocimiento de la institución estatal y nacional (AQFF y FMFF), trabaja en su gimnasio y en proyectos de activación física para diversas instituciones.

Creció en un ámbito deportivo al tener un padre y tíos dedicados al fútbol y al fisicoconstructivismo, quienes le inculcaron desde una edad muy temprana la importancia de realizar ejercicio físico para el cuidado de la salud y el cuerpo. El primer deporte que practicó fue el fútbol, a la edad de ocho años, y después se interesó en el atletismo y el salto de longitud.

Su primer contacto con el fisicoconstructivismo fue a la edad de 5 años, cuando observaba que su padre fabricaba sus propias pesas con cemento y entrenaba en el patio de su casa y en varias ocasiones, ella le ayudaba colocándose en su espalda para que él pudiera realizar algunos ejercicios, convirtiéndose así en la primera figura atlética que tuvo. También recordó que durante su infancia viajaba a Felipe Carrillo Puerto a visitar a sus tíos quienes eran dueños de gimnasios y veía que entrenaban y posaban.

A la edad de 18 años finalizó sus estudios de nivel medio superior y durante los dos años siguientes se dedicó a trabajar en oficina. En el 2007 abrió su propio gimnasio, rentó un local en la calle Justo Sierra con Donato Guerra, al que nombro "*NewBody*", esto como referencia que al asistir a estos espacios de entrenamiento el objetivo principal es construir cuerpos nuevos. Pero, ¿Qué ocurrió para que tomara esta decisión? No se sintió a gusto desempeñando labores administrativas que le demandaban estar la mayor parte del tiempo sentada en una oficina y no le agradó tener un jefe. Razón por la cual decidió ahorrar su sueldo para establecer un negocio propio que le permitiera interactuar con las personas y ser su propia jefa.

En este tiempo retomó el contacto con su padre, de quien se había distanciado después del divorcio de su madre. Le platicó la idea de tener un establecimiento propio de comida rápida

y don Armando después de escucharla, le informó que él tenía un gimnasio en la localidad de Javier Rojo Gómez pero lo había cerrado porque su trabajo como enfermero estaba en Chetumal y las cosas se le habían complicado. Le sugirió que estableciera un gimnasio en la ciudad, que él le daría su equipo y la ayudaría en la administración del mismo.

Alira no rechazó esta tentadora oferta porque en primer lugar la inversión que realizó fue mínima y también porque al convivir nuevamente con su padre recordó la importancia que tiene la activación física para conservar la salud y decidió contribuir de esta manera con la sociedad. Reconoció que al principio en el gimnasio y en su entrenamiento con pesas su disciplina no fue al 100% porque lo veía más como un negocio y estaba enfocada en sus estudios universitarios, debido a que su madre desde la infancia le enseñó que la preparación profesional es muy importante y la relación que tenía con su cuerpo era distinta, no se preocupaba si le decían que estaba “chonchita” porque no tenía interés en tener un cuerpo atlético.

Con el paso del tiempo se fue involucrando cada vez más en este deporte y decidió adoptarlo como un estilo de vida porque ya tenía cierto conocimiento del medio gracias a sus tíos y su padre; le resultó llamativa la posibilidad de construir un cuerpo saludable, fuerte, bello y perfecto. También porque varias personas siempre le decían que nunca iba a sobresalir en el ámbito de la musculación por su falta de compromiso e incluso ya compitiendo al inicio varios familiares le expresaban que no lo hiciera porque no ganaría al tener una estatura de 1.43 metros. Esto lo consideró como un reto a vencer, y así ponerle punto final al *bullying* que recibía por su estatura.

Con el fisicoconstructivismo descubrió que esta característica física no era una limitante y lo confirmó al ver que atletas profesionales de su altura han logrado una gran trayectoria deportiva, tal como los casos de Elsa y Sandra Grajales. La conexión con su cuerpo cambió, desde entonces se preocupa por cuidarlo, nutrirlo, ejercitarlo, mejorarlo y conservar las características que debe tener como atleta y entrenadora porque es su tarjeta de presentación y su propio cartel de publicidad con las personas, y con las instituciones representantes del deporte. Los logros que ha cosechado en las competencias y el conocer a más atletas le ayudó a demostrarse a ella misma y a las otras personas que nada es imposible y actualmente ya no la limitan por su estatura.

En el 2008 se enteró que se llevaría a cabo un concurso de exhibición de físicos y decidió participar por curiosidad. Dicho evento fue organizado por Armando Collí en el local de volqueteros de Chetumal, consistió en presentaciones de pasarela con trajes de fantasía y participó como motociclista, obteniendo un cuarto lugar. Esta participación fue fundamental porque le permitió ver un área que desconocía: el de las competencias y señaló que fue una experiencia gratificante porque desde ese momento decidió que nunca se bajaría de las tarimas, proponiéndose que cada vez que se encontrara sobre ellas mostraría la mejor versión de su físico y así demostrar a quienes no creyeron en ella que siempre logra sus metas. En el 2012, con apoyo de su madre, compró un local en la colonia Jardines y trasladó su gimnasio a esta ubicación.

Para ser valorada y considerarse como una buena representante del fisicoconstructivismo hizo un cambio en su estilo de vida. Se alejó de la vida nocturna, dejó de desvelarse, cambió sus hábitos alimenticios enfocándose en nutrir su cuerpo, se disciplinó en el entrenamiento con pesas, en atender a los clientes y en la administración del gimnasio.

Se alejó del libertinaje que tenía en su vida y esto originó que los amigos de fiesta se distanciaran, conociendo a nuevas personas con las mismas expectativas que ella en relación al cuidado de la salud física. Sus amistades actuales son de distintas profesiones, edades y niveles socioeconómicos, pero la mayoría se encuentra relacionada con diferentes áreas deportivas, el gimnasio y tienen un interés mutuo por el cuidado del cuerpo para la conservación de la salud. Algunos son profesores de educación física, atletas y entrenadores fisicoconstructivistas, gimnastas, practicantes de calistenia, terapeutas físicos, nutriólogos, instructores de zumba y médicos deportivos. Continúa divirtiéndose pero de una manera diferente porque tiene que cuidar su imagen y comportamiento al ser una figura pública. No bebe, se alimenta sanamente, sus amistades y distintos vínculos sociales los establece principalmente con personas involucradas en el área atlética y los convivios a los que asiste se llevan a cabo los hogares de su familia, amigos y en eventos de temática deportiva.

Su estilo de vida también se puede apreciar en sus redes sociales, el contenido que difunde son imágenes de sus entrenamientos, de los cambios que ha logrado en su cuerpo y el de sus atletas y clientes, de las clases de ejercitación que imparte, información sobre la suplementación que consume y videos de sus prácticas de gimnasia y calistenia.

Afirmó que fue necesario realizar estos cambios para ser valorada como una profesional, porque debe existir una correlación entre lo que enseña y lo que hace en su vida y en su cuerpo para proyectar la imagen que se espera de ella como practicante del deporte. Señaló que es muy importante que ningún atleta y entrenador olvide que son la prueba tangible de la credibilidad del fisicoconstructivismo y, por lo tanto, deben de tener el estilo de vida que se demanda si desean ser reconocidos y valorados en este terreno de la musculación. “Yo no podría decirles que lo hagan si no lo estuviera haciendo yo” (Contreras, 2014e).

Las recompensas que ha obtenido son que las personas creen en ella al pedirle que los entrene y los ayude en sus proyectos corporales. La admiran y la halagan, tiene fans en sus redes sociales que le piden consejos, ha logrado competir a nivel nacional, es reconocida como una atleta del deporte en el Estado, tiene amistades con intereses similares o iguales a los de ella y son precisamente estas personas quienes la motivan a seguir avanzando. Se ha convertido en una estimulación para muchas personas y sus familiares, que en un principio le decían que este deporte no era para ella, la consideran como la guerrera de la familia que pondrá en alto los apellidos.

Están contentos de que yo haya hecho un cambio en mí. Me alejé de tanto libertinaje que tenía en mi vida. Ahora soy una figura pública, mucha gente me sigue. Se siente rico, se siente bien. He perdido muchos amigos, pero pues no podemos tener todo. Yo decidí estar de este lado y se siente bien (Contreras, 2014a).

Una de las mayores satisfacciones que ha experimentado fue haber sido la motivación para que su hermano decidiera involucrarse en el gimnasio y cambiar su estilo de vida, porque tenía un peso de 120 kilos. Se acercó a ella y le pidió ayuda para lograr su meta de tener una mejor apariencia física y salud. Alira lo entrenó durante ocho meses y se involucró en la alimentación, le enseñó a nutrirse y a descargar la ansiedad con el gimnasio para evitar que se refugiara en la comida. Actualmente es campeón en el Estado de fisicoconstructivismo, esta fuerte, saludable, su autoestima y fe en él mismo incrementó. Con este acontecimiento Alira comprobó que tener una persona de referencia siempre impulsa a dar ese primer paso de cambio y para ella fue un regalo que su hermano la eligiera.

La relación que tenía con él antes de este acontecimiento, era distante y discutían la mayor parte del tiempo porque ella se dedicaba a realizar actividades físicas y su hermano era sedentario. Pero poco a poco con los cambios en su cuerpo y su estado de ánimo llamó su

atención y demostró que es importante cuidar la salud. Gracias al fisicoconstructivismo tienen mayor comunicación, viajan, salen a correr todas las mañanas, entrenan juntos en el gimnasio varias veces a la semana y ambos están tratando de involucrar a su madre en la activación física.

Otro cambio en sus relaciones sociales, fue que las personas que la conocieron en sus inicios y que años después la vieron concursar principalmente en los eventos del 2014, se acercaron a ella y manifestaron que estaban muy sorprendidos por los cambios que logró en su cuerpo y el crecimiento que alcanzó en su carrera deportiva profesional. Varios de ellos también le expresaron de frente que creían que jamás lo lograría pero que la habían subestimado, que era un claro ejemplo de superación y que se había ganado el respeto y admiración de ellos.

Con relación a las competencias en las que ha participado, la más significativa fue el *Mister Chetumal 2014*, porque logró alcanzar el nivel de perfección física y de ejecución de poses que tanto había deseado. Señaló que el encanto que sintió al lucirlo en tarima fue comparable con el placer que se disfruta al tener relaciones sexuales. Ganó el primer lugar y de esta manera fue recompensado el esfuerzo, la dedicación y el sacrificio realizados. También fue premiada con pase directo al evento estatal *Mister Costa del Caribe* y fue elegida como parte del selectivo del Estado representándolo en el evento nacional *Mister México 2014*.

Con respecto a su rol como entrenadora el deber que tuvo que cumplir fue aprender técnicas de entrenamiento de distintas ramas del deporte, para poder entender todo lo que ocurre en el cuerpo humano. La correcta capacitación es importante para evitar lesionar a las personas, porque si esto ocurre su imagen y credibilidad como entrenadora se afectaría y es precisamente por esta razón, que primero aplica sus conocimientos en ella misma y posteriormente en sus clientes.

Un punto muy importante es el trato que tiene con las personas que asisten a su gimnasio. Para ella todos tienen el mismo valor e importancia como personas y no tiene clientes consentidos. Les proporciona una atención personalizada, porque los cambios que logren en sus cuerpos son su carta de recomendación y son el medio con el cual demuestra que sabe hacer su trabajo y que tiene las herramientas necesarias para construir el físico de otros.

También explicó que al ser entrenadora, si está de mal humor, triste o preocupada tiene que ocultar estas emociones y presentarse ante sus clientes feliz y tranquila porque lo que ellos esperan es ver es una persona que los motive en su moldeamiento físico y no que los estrese. Es decir, se coloca una máscara ocultando ciertas emociones para exhibir lo que los otros esperan ver en ella. Destacó que estando dentro del gimnasio antes de ser amiga, novia, prima o hermana es entrenadora y esto lo informa a cada persona que atenderá porque al colocarse en esta postura atrae la atención por completo de ellos, los alinea, les exige que den su máximo esfuerzo en su rendimiento físico, no hacen trampa en los entrenamientos y si desobedecen les aplica un castigo con ejercicios pero el trato siempre es con respeto.

Expresó que el atleta no tiene la obligación de convertirse en entrenador, pudiese enfocarse únicamente en él mismo, pero esto representaría perder una vía de ingreso económico, de ayudar a los demás y de darse a conocer más en la sociedad. Sin embargo, considera que en algún momento de su vida un entrenador debió haber sido competidor, porque sería ilógico que transmitiera un conocimiento de algo que no experimentó y no lograría comprender lo que conlleva transformar el cuerpo por medio del fisicoconstructivismo.

Así como es admirada y recibe piropos, también ha sido criticada por personas que no están involucradas en el ámbito del fisicoconstructivismo, que le dicen que consiguió su cuerpo únicamente con anabólicos, e incluso quienes apenas inician en el entrenamiento con pesas le han preguntado qué tipo de químico utiliza porque también lo desean consumir. Para eliminar esta imagen errónea que llegan a tener de ella y del deporte explica a estas personas que está en contra del uso de este tipo de productos, que en su gimnasio no se venden y no promueve su consumo. Les dice que se necesita una alimentación limpia, ser disciplinados y constantes en el entrenamiento y asimismo les explica que su transformación física es natural, que es verdad que algunos fisicoconstructivistas consumen químicos pero no todos y principalmente les informa que si desean consumir químicos es su responsabilidad pero que ella no los apoyará.

Otro punto importante que señaló fue el reciente incremento de la presencia de las mujeres en el fisicoconstructivismo, considera que se tiene que seguir trabajando para eliminar por completo la idea de que el entrenamiento con pesas causará en las mujeres el mismo nivel de

desarrollo muscular que los hombres. Su físico le ha ayudado a demostrar que esto es mentira y el porcentaje de clientas en su gimnasio aumentó.

Por último, a la fecha tiene registrado en el curriculum la participación en 11 competencias, en las cuales se ha preparada ella sola y ha logrado ocho premios, es bicampeona en Chetumal, Cozumel y Progreso, Yucatán. Ha logrado un cuarto lugar en Cancún y un primer lugar en Felipe Carrillo Puerto. Entre sus planes está remodelar su gimnasio, obtener un primer lugar en un evento nacional, seguir preparando a otros atletas para que compitan y ser la portada de alguna revista de fisicoconstructivismo.

4.2 Marvin de la Rosa

Nació en Bacalar, Quintana Roo el 26 de mayo de 1983. Tiene 32 años y practica el fisicoconstructivismo desde hace 15 años. Tiene estudios de nivel medio superior y en el 2010 en la ciudad de Cancún obtuvo su certificado como Juez deportivo con validación de la AQFF y la FMFF. Ha cursado diplomados en suplementación y uso de anabólicos por parte de la AQFF y la Asociación independiente de PROFIDEMEX A.C. (Promotora de fisicoconstructivismo y deportes de México) que tiene sede en Cozumel. Actualmente está en proceso de certificación como entrenador, administra sus gimnasios y está entrenando a atletas, que participarán en las competencias que se realizarán en el Estado.

Su padre es músico, su madre ama de casa y tiene tres hermanos: Meffiboset, Roy y Maricela. Creció en un ambiente musical y el deporte únicamente estuvo presente a través de las clases de fútbol que impartían en la escuela primaria. Se dedicaba a los estudios y a apoyar a sus padres en las necesidades de la casa. Decidió adoptar el fisicoconstructivismo como un estilo de vida porque su hermano lo involucró en el ambiente de la musculación, pero principalmente porque le encantó la idea de poder tener un cuerpo perfecto, fuerte, saludable construido por el mismo y atractivo para el sexo opuesto.

A la edad de 15 años su hermano Meffiboset lo llevó por primera vez a un gimnasio para que lo acompañara en su entrenamiento y considera que este fue su primer contacto con el fisicoconstructivismo. Durante los primeros dos años lo consideró únicamente un pasatiempo para desestresarse. A la edad de 17 años, a raíz de ver los cambios que su hermano logró en su cuerpo, decidió comprometerse con el entrenamiento pero aun sin intenciones de competir.

En 1999 acompañó a Meffiboset a una competencia de fisicoculturismo y al verlo sobre un escenario luciendo su físico comprendió la pasión que sentía por el deporte. Esto lo motivó a convertirse en competidor, también porque deseaba disfrutar la adrenalina y emoción que su hermano experimentó al recibir los aplausos y elogios del público. A los 19 años participó en su primera competencia, su instructor fue precisamente Meffiboset, esto le facilitó tener mayor confianza a la hora de resolver las dudas que tenía, pero siempre recibió la indicación de que en el interior del gimnasio, era su entrenador antes que su hermano y como tal tenía que obedecerlo, aguantaba su presión en los entrenamientos porque sabía que lo hacía para que se diera cuenta de lo que podía lograr, le exigía como a cualquier otro usuario del gimnasio y tenía que comportarse con seriedad por respeto al deporte y a su entrenador.

En el año 2000 el gimnasio donde entrenaba, el “Bugs Bunny”, que consideraba como su segundo hogar, estaba a la venta y junto con su hermano Meffiboset decidió comprarlo y lo nombraron: “MYM POWER”. Al principio las máquinas de entrenamiento eran sencillas y con el paso del tiempo fueron renovándolas y renombraron el local como: “*Powergym*: Donde construyen su cuerpo los campeones”, para hacer alusión al poder que se alcanza en los entrenamientos que los impulsa a seguir avanzando; el gimnasio se ubica en la colonia Solidaridad y actualmente el único dueño es su hermano.

En el 2005 viajó a Florida, Estados Unidos, como inmigrante para poder reunir dinero, abrir un nuevo gimnasio en Chetumal y así expandir el negocio familiar. La experiencia que vivió fue muy difícil porque las personas se comunicaban en otro idioma, trabajó como repartidor de pizza, electricista y lavaplatos. Regresó tres años después y trabajó durante tres años en el *Factory gym* de la Av. Venustiano Carranza y un año en el *Olimpus gym* que se ubicada el Boulevard Bahía.

Esto le permitió tener una idea más clara sobre lo que conlleva administrar este tipo de negocio y aprendió varias cosas sobre la atención a los usuarios. Al ser entrenador ha convivido con diferentes tipos de personas, razón por la que comprende que no todos son iguales y no entrenan por las mismas razones. Hay personas que sólo van para desestresarse y otros para entrenar rigurosamente y lograr un cuerpo muscularmente perfecto. Señaló que el ignorar estos factores ocasiona que la mayoría de las veces entre las personas se critiquen, pero él convive con todos y comprende cada una de las situaciones.

Es hasta el año 2012 cuando logró abrir su gimnasio, localizado en la Av. Centenario y con el mismo nombre que la primera sucursal: *Powergym*. Además del fisicoconstructivismo practica el powerlifting que es un deporte enfocado en levantar la mayor cantidad de peso por medio de tres ejercicios: sentadilla, pecho y peso muerto. Ganar varios primeros lugares le ha permitido ser considerado como uno de los hombres más fuertes de la capital del Estado.

El soporte familiar ha sido fundamental en su carrera deportiva, su padre siempre le enseñó que cualquier cosa que decidiera hacer en su vida fuera con el objetivo de ser el mejor. Pero algunas veces le expresaba que no entendía por qué tanta emoción por levantar fierros. Al irse comprometiendo más con el deporte y con el gimnasio, el respeto que su padre tenía hacia él incrementó. Su madre también ha sido una persona fundamental porque lo ayudó principalmente en sus etapas de competencias al cocinarle los alimentos de su dieta.

Cuando conoció a su esposa se encontraba en proceso de preparación para una competencia. Siempre lo apoyó aunque al principio no era de su agrado que su esposo subiera a una tarima en traje de baño a mostrar el cuerpo. Con el paso del tiempo Marvin la involucró más en el ambiente y esto ayudó a que comprendiera la manera en que aprecian el físico en esta práctica deportiva. Actualmente lo sigue motivando, le ha demostrado que cree en cada uno de los proyectos que ha realizado, le ha dado su apoyo emocional e incluso económico en los asuntos relacionados con el gimnasio y las competencias. También le ha brindado su ayuda profesional como psicoterapeuta para mantener su autoestima durante la etapa de depletación de las competencias, porque en algún momento experimenta depresión por la falta de nutrientes. Le agradece tantos años de amor, comprensión, paciencia y la considera una “súper esposa”.

Con sus hermanos siempre tuvo una buena relación y a raíz de ir adquiriendo el mismo interés por el fisicoconstructivismo la comunicación y la confianza se fortalecieron. En la actualidad se informan y consultan todo lo relacionado con los gimnasios, porque se convirtió en el negocio familiar que les ayudó a mejorar su economía y otros asuntos personales. Su hermano Roy es dueño y administrador de la tercera sucursal y su hermana Maricela además de entrenar con ellos, les ayuda en la administración y publicidad de los eventos que organizan y de los servicios de activación física que ofrecen en cada uno de los locales.

El fisicoconstructivismo le ayudó a dejar de ser una persona indisciplinada que le daba igual la vida para convertirse en alguien responsable y comprometido en el ámbito laboral, deportivo y social. Eliminó por completo las fiestas hasta el amanecer, le encanta la cerveza pero son contadas las ocasiones cuando consume alguna bebida alcohólica, esencialmente en reuniones familiares, y asiste a numerosos eventos deportivos. Las personas que lo rodean y lo conocen desde hace más de 10 años, le han expresado su sorpresa y felicitaciones por su transformación física y forma de ser. No perdió amistades, por el contrario lo apoyaron incondicionalmente, se ganó su respeto y ha logrado que se involucren en el fisicoconstructivismo, algunos trabajan con él como entrenadores y otros son sus clientes. Se han convertido en personas muy importantes para Marvin, porque entienden y comprenden su estilo de vida y siempre le demostraron su agradecimiento por ayudarlos en su cambio físico y de mentalidad al convertirse en personas más positivas.

Con relación a las amistades que no están involucradas en el fisicoconstructivismo expresó que algunos lo admiran por los logros que ha conseguido, pero también existen otras personas que lo consideran un loco y lo critican porque creen que su físico lo construyó únicamente a base de anabólicos. Al principio este tipo de comentarios le afectaban pero ahora los ignora porque está consiente que desconocen de todo el esfuerzo y dedicación que conlleva construir un cuerpo perfecto. Pero, en ciertas ocasiones les explica que utiliza químicos en un porcentaje mínimo pero que no son productos mágicos y les describe la clase de entrenamiento, nutrición y suplementación que realiza para obtener los resultados que desea; ha logrado que algunos comprendan su estilo de vida y amor por el deporte.

Uno de los momentos más importantes que experimentó fue dejar de ser sólo una persona que asistía al gimnasio a ejercitarse y convertirse en entrenador. Fue un cambio emocionante y significó un gran avance, porque de esta manera sus clientes le demostraron que confiaban en el conocimiento y capacitación que tenía, para ayudar a las personas en su transformación física.

Su objetivo principal es no decepcionar la fe que las personas tienen en él, por eso continua preparándose por medio de cursos, certificaciones y diplomados. La capacitación constante es esencial para Marvin porque siempre existen nuevos conocimientos y reiteró que los mejores atletas son los que también son instructores.

Al ser atleta, entrenador y dueño de un gimnasio tiene que cuidar su imagen debido a que la sociedad lo presiona a realizar esto, porque si se descuida en relación a su físico y comportamiento puede disminuir su credibilidad como representante y modelo a seguir en el universo del culturismo y las personas lo criticarían. Por lo tanto, al estar involucrado en un ambiente donde el cuerpo es lo más importante, debe proyectar lo que la gente espera ver de él: ser persona con un físico perfecto, vestir limpio y deportivamente, proyectar felicidad, tener una conducta disciplinada, orden en todos los aspectos de su vida.

Por la apariencia física y comportamiento que transmite es un modelo a seguir por varios individuos involucrados en el universo de la musculación, se convirtió en una fuente de motivación. Señaló que al preparar a otros atletas para competencias su responsabilidad es mantener su físico, siempre mejorarlo y sus alumnos no pueden superar al maestro porque entonces no tendría cómo estimularlos para progresar y esto afectaría su reputación porque al ser el encargado de ayudar a otros a construir su físico él debe ser el mejor y no lo deben superar.

Además explicó que como entrenador no puede darse el lujo de llegar enojado al gimnasio, siempre debe tener un rostro amigable con los clientes. Les explica a los instructores que trabajan con él que la atención al cliente es muy importante porque los resultados que logren en su físico son la carta de presentación de cada uno de ellos y del gimnasio. También les enseña que siempre tiene que tener buena apariencia, transmitir buena vibra, ser responsables y en la relación que establezcan con los clientes debe existir cierta amistad y confianza, pero principalmente el respeto porque esto les permitirá exigirles en los entrenamientos y que no los traten como iguales.

Ante todo el respeto para que los pueda presionar para entrenar y no me quieran tratar al tú por tú. Aquí en el *gym* es diferente el trato que podemos llevar con ellos; fuera del *gym* podrá ser mi amigo, pero si yo lo estoy entrenando aquí en el gimnasio lo que yo diga se tiene que hacer, es parte del entrenamiento” (De la Rosa, Marvin. 2014c).

El dedicarse a este deporte y ser dueño de un gimnasio le ayudó en sus relaciones sociales y ha conocido a un mayor número de atletas, entrenadores, representantes de asociaciones deportivas, dueños de gimnasios, entre otros. Como se mencionó anteriormente, es seguido por muchos individuos pero igualmente le ha perjudicado aunque en menor grado porque

algunas personas sólo se han acercado a él por interés económico y otros se han alejado al etiquetarlo como alguien superior a ellos, sólo por ser dueño de su propio negocio y este tipo de situaciones le han resultado incómodas y no ha podido evitarlas. Igualmente explicó que en su interacción en otros espacios sociales alejados del fisicoconstructivismo debe tener cuidado con la exhibición de su cuerpo, porque únicamente puede lucirlo en los gimnasios y competencias. Fuera de estos dos contextos, las demás personas se han sentido incómodas con su presencia y ha recibido agresiones verbales. Lo han etiquetado como gay y no comprende por qué vinculan la homosexualidad con los cuerpos musculosos. De acuerdo con el lugar al que asiste es como se viste, para evitar las miradas penetrantes que lo incomodan.

Con respecto al interés de las mujeres por el fisicoconstructivismo expresó que se ha incrementado, pero que podría estar en una situación mejor porque en el ámbito competitivo la ciudad se encuentra en un nivel inferior en comparación como Cancún y Cozumel. Señaló que esto se debe a la falta de información, por pena a lucir su físico en un escenario y por el miedo que algunas mujeres tienen al entrenamiento con pesas al creer que tendrán el mismo nivel de desarrollo muscular que los hombres.

Es precisamente por esta cuestión que siempre le explica a sus clientas que esta idea es un error, porque lo que ocasiona esos resultados es el consumo de anabólicos con testosterona. El cuerpo de las atletas que él entrena le ha ayudado a demostrar que el entrenamiento con pesas por sí solo no causa este efecto y ello le ha beneficiado atrayendo a un mayor número de usuarias. Expresó que es necesario realizar juntas o pláticas informativas, abiertas al público, para explicar en qué consiste el deporte y para aclarar todas las dudas que puedan tener las personas.

Por último, es importante mencionar que ha participado en aproximadamente 10 eventos, hasta la fecha cuenta con 8 trofeos. Igualmente participa en eventos de fuerza y resistencia. En el 2014 abrió la cuarta sucursal de la cadena de gimnasios *Powergym* que se ubica en la Avenida Juárez con Primo de Verdad, en la Colonia Centro. Actualmente se prepara para participar en los campeonatos de la PROFIDEMEX, desde el 2015 coordina el *Mister Powergym* y tiene como meta llevar a un nivel más alto el fisicoconstructivismo en Chetumal.

4.3 Omar

Nació en Chetumal, Quintana Roo, en 1974; es practicante del fisicoconstructivismo desde hace 22 años. Cuenta con estudios de nivel secundaria, tiene 41 años. Posee carnet de entrenador certificado de fisicoconstructivismo y halterofilia, avalado por el Sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos (SICCED), Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), Confederación Deportiva Mexicana A.C. (CODEME), Comité Olímpico, Secretaria de Educación Pública (SEP), Comisión para la Juventud y el Deporte de Quintana Roo (COJUDEQ) y por la Confederación Mexicana.

Ha cursado diplomados y seminarios en nutrición, desarrollo muscular y sistemas de entrenamiento para personas con sobrepeso, hipertensión, mujeres embarazadas y niños, avalados por la Asociación Nacional de Culturistas Aficionados (NABBA por sus siglas en Inglés) y la Federación Internacional de Fisicoconstructivismo y *Fitness* (IFBB por sus siglas en inglés). En las mañanas trabaja como administrativo en unas oficinas y en las tardes en un gimnasio.

Creció en un ambiente familiar estricto porque su padre fue militar, la disciplina y orden siempre fueron elementos importantes en su educación. Su madre fue ama de casa y el deporte que practicó ocasionalmente durante su infancia y adolescencia fue el fútbol. Se dedicó a estudiar y posteriormente a trabajar para ayudar económicamente en su hogar por las carencias que tenían. Actualmente está casado, es padre de cuatro hijos, trabaja como entrenador de piso y personalizado en un gimnasio.

Su primer contacto con el fisicoconstructivismo fue a la edad de 16 años cuando acompañó a su hermano y cuñado al gimnasio. Al presenciar su forma de entrenamiento, de alimentación y principalmente al asistir a una competencia en la que participaron sus familiares, surgió su curiosidad por esta práctica deportiva y comenzó a leer revistas y ver videos relacionados con el tema para obtener información.

Iniciar en este ámbito no fue difícil para él porque contó con la asesoría de sus familiares que eran atletas fisicoconstructivistas y además se había informado de manera autodidáctica, sobre todo lo que implica practicar el deporte y el estilo de vida que demanda. El tener estos

conocimientos, propició que meses después el dueño del gimnasio donde él asistía lo contratara como entrenador.

El convertirse en entrenador y dejar de ser sólo un cliente, fue trascendental para Omar porque le permitió ganarse la vida dedicándose a lo que le apasiona: el gimnasio y las pesas. Ha trabajado en varios establecimientos de la ciudad como entrenador de piso, dicho en otros términos, atendiendo al mismo tiempo a varias personas únicamente en relación a las rutinas de ejercicios. También, ha trabajado como entrenador personalizado, esto es, recibiendo un pago mensual por asesoramiento en la alimentación y planes de entrenamiento por persona. Igualmente como entrenador de deporte especial, es decir, aplicando rutinas de ejercitamiento adaptadas para personas con alguna discapacidad física.

La primera competencia en la que participó fue en la década de 1990 en la ciudad de Chetumal, Quintana Roo; su cuñado lo entrenó y obtuvo el tercer lugar. Posteriormente participó en varias competencias, ocupando segundos y terceros lugares en distintos años; además fue nombrado el novato del año en el 2000 en el *Mister Expofer*. Tiene el primer lugar como entrenador nacional de fisicoconstructivismo, el primer lugar en el Estado y recibió el reconocimiento como mejor entrenador del municipio. También fue atleta en halterofilia y participó en eventos nacionales en la ciudad de México, obteniendo varios trofeos y algunos años después lo eligieron como entrenador del selectivo quintanarroense, puesto que desempeñó durante más de una década. Igualmente practicó el *powerlifting*, concursó en eventos nacionales e internacionales, es considerado como el tercer hombre más fuerte de México y el quinto hombre más fuerte del mundo.

Aunque le gustan también estos dos deportes, decidió dedicarse por completo al fisicoconstructivismo por dos motivos, en primer lugar porque le tenía “cariño” al ver cómo entrenaban su hermano y cuñado. En segundo lugar le agradaron los cuerpos perfectamente simétricos y proporcionados que se construyen y porque ayuda a estar sano y fuerte.

Para Omar capacitarse constantemente sobre los nuevos conocimientos del fisicoconstructivismo es importante, porque las personas se sienten seguras eligiéndolo como entrenador, ya que cuenta con documentos que avalan la capacitación que tiene. Actualizar sus conocimientos también le ayuda a mejorar el servicio y atención a los clientes, porque

considera que los resultados de ellos son la mejor carta de recomendación que puede tener con los demás miembros de la sociedad.

Precisamente por estas cuestiones cuando se acercan a él para solicitarle un entrenamiento personalizado porque desean competir, siempre les explica lo que conlleva la preparación del fisicoconstructivismo, el dinero que necesitará, el esfuerzo que invertirá y principalmente les aclara que con un día que fallen no le están mintiendo a él sino a ellos mismos. Si la persona se compromete a respetar, cumplir y disciplinarse con todas estas condiciones, acepta hacerse cargo de su preparación y les informa que van a tratar con el entrenador no con el amigo, ni el primo o cuñado, para exigirles en su transformación física porque también está en juego su imagen profesional. Ha entrenado con fines competitivos a más de 10 personas y de cada una de ellas se siente orgulloso, pero destacan 4 de ellos porque lograron participar y obtener buenos lugares en un evento nacional en la ciudad de México.

Señaló que los peores errores que pueden realizar como entrenador es pensar que lo saben todo y desempeñar roles que no les corresponden, porque podrían causar lesiones a la gente que se entrena y en consecuencia su popularidad e imagen dentro del ámbito deportivo se perjudicaría. Del mismo modo, considera indispensable la disciplina y amor por el fisicoconstructivismo; tiene claro que ser entrenador no es sólo indicar rutinas, también es estar consciente de que en sus manos está la salud y el cuerpo de otras personas.

Existen muchos pseudo entrenadores que ni deberían ser llamados así, no tienen la capacitación suficiente y se sienten unos todólogos. Intentan ocupar el papel de nutriólogos, psicólogos, enfermeros y no está bien. Deben cumplir su papel de entrenadores y buscar ayuda complementaria de otros (Omar, 2014a).

Aseguró que no es fácil ser entrenador porque interactúa con todo tipo de personas, y se requiere de mucha paciencia, principalmente cuando las personas no prestan atención a las indicaciones que les da o cuando se desesperan porque quieren tener resultados rápidos, y siempre les dice que se requiere su tiempo pero que obtendrán buenas recompensas.

Cuida a las personas y valora su asistencia al gimnasio porque sabe que no todos tienen el mismo tiempo y dedicación para ejercitarse. Por este motivo, la relación que establece con sus atletas es muy cercana y siempre está alentándolos a no desistir y a dar lo mejor de ellos cada día. Considera que se convierte en un segundo padre que comprende perfectamente

cómo se sienten ellos en este camino hacia la perfección física, porque vivió la experiencia que ellos están atravesando y esto origina que siempre recurran a él por apoyo emocional.

No establece como requisito obligatorio que un entrenador tiene que ser un atleta fisicoconstructivista, porque ha conocido a los mejores entrenadores del país y varios de ellos nunca concursaron en los campeonatos de musculación, pero se han relacionado de distinta manera con el deporte y los definió como entrenadores de conocimiento. Además, explicó que es más común encontrar a entrenadores de experiencia, es decir aquellos que además de tener el conocimiento también han competido, porque es una manera de ganar dinero para mantener su estilo de vida.

Expresó que aún existe una marginación hacia el fisicoconstructivismo y los atletas por los mitos que los rodean. Por ejemplo, ha escuchado a muchas personas que desconocen del deporte decir que el cuerpo de los atletas es fácil de construir, porque únicamente se necesita del consumo de esteroides anabólicos. También, porque aún existe la idea equivocada de que el entrenamiento con pesas ocasiona que las mujeres adquieran el mismo desarrollo y volumen muscular que los hombres. De igual forma, reconoció que la situación ha mejorado en los últimos cuatro años gracias a las distintas actividades informativas y competencias que ha realizado la AQFF en Chetumal.

De manera individual, el modo en el que ayuda a eliminar estos mitos es platicando con las personas que asisten al gimnasio en el que trabaja. Les explica que no todos los atletas recurren al uso de químicos, que existen métodos naturales y que también es necesario un entrenamiento, descanso y nutrición controlada porque los anabólicos no proporcionan todo lo que busca lograr en sus cuerpos los fisicoconstructivistas. A sus clientas, les aclara que el entrenamiento por sí solo no les provocara una súper musculación porque no producen el mismo nivel de testosterona que el hombre.

El involucrarse en este ambiente del cuidado y preocupación por la construcción del físico produjo cambios en su vida, lo que sirvió para ser reconocido en este ámbito. Regresó al camino de la disciplina y la responsabilidad, se distanció de personas que tenían vicios, no consume alcohol, no fuma, únicamente asiste a reuniones familiares, de amigos cercanos y eventos deportivos. Sus amistades son de distintos niveles socioeconómicos y profesiones pero tienen en común un interés por el cuidado del cuerpo y el entrenamiento con pesas.

Se convirtió en un ejemplo a seguir para muchas personas, logró una mejor comunicación y unión con su pareja e hijos y los motivó a relacionarse en el ámbito del gimnasio, el fisicoconstructivismo y otros deportes. Su esposa es entrenadora y su principal apoyo porque cuando se encuentra enfocado en la preparación de sus atletas, ella lo ayuda haciéndose cargo de los otros clientes que asisten al gimnasio, para que no lo estén interrumpiendo y expresó que sin ella no hubiera podido salir adelante.

Con respecto a sus relaciones sociales fuera del ámbito de la musculación, lo único que mencionó fue que algunos familiares y amigos siempre le dicen que está loco, que necesita vivir, distraerse, ir a la playa y que sus hijos igual necesitan divertirse. Este tipo de comentarios los ignoran, tanto él como sus hijos y esposa porque saben que no comprenderán la pasión y amor que tienen por el fisicoconstructivismo, llevan muchos años con este estilo de vida y no piensan dejarlo.

Por último expresó que el fisicoconstructivismo es su estilo de vida, su trabajo pero sobre todo su pasión. El gimnasio es su segundo hogar, porque es el espacio donde se siente libre, tranquilo, le permite desestresarse y olvidarse de sus problemas. Admira a todos los atletas comprometidos con el deporte, pero principalmente a aquellos que a pesar de tener una discapacidad han logrado grandes triunfos en el fisicoconstructivismo. Su sueño más grande es llevar a un competidor al *Mister Olympia* y tener su propio gimnasio.

4.4 Saúl

Nació en la ciudad de Chetumal, Quintana Roo en 1992. Tiene estudios de nivel secundaria y en el año 2011 obtuvo su carnet como entrenador ante el Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos. Actualmente trabaja como entrenador en un gimnasio de la ciudad y participa en campeonatos de fisicoconstructivismo a nivel local, estatal y regional.

Señaló que no tuvo una infancia fácil, porque su familia era pobre y a una edad muy temprana le establecieron un número considerable de responsabilidades y su vida se ha enfocado en sostener a su familia. Su vida como deportista inició a los 10 años, cuando su padre lo inscribió en clases de fútbol, pero ese deporte no le gustó y lo abandonó. Después decidió realizar levantamiento de pesas y lo practicó durante tres meses, pero tampoco fue de su

agrado y se alejó de esta actividad. En el 2003 lo invitaron a participar en unas clases de lucha olímpica y fue en ese momento que descubrió su primer amor deportivo.

En sus primeras experiencias no alcanzó triunfos pero continuó entrenando todos los días y fue ocho veces subcampeón del Estado y dos veces campeón nacional. El apoyo de su familia fue fundamental, porque le decían lo orgullosos que estaban de él y siempre lo alentaron a dar lo mejor en cada competencia y en la actualidad se encuentra alejado del deporte por cuestiones laborales y por los estudios.

Su primer acercamiento con el fisicoconstructivismo fue a los 15 años, cuando veía que su padre entrenaba y preparaba a personas para que compitieran. A raíz de esto comenzó a ver videos relacionados con el tema, le encantó el tipo de entrenamiento que realizaban los atletas, poco a poco fue incorporando en su actividad física el ejercicio con pesas y máquinas, aunque no tenía fines competitivos. Es durante esta etapa, que se inició como entrenador porque sus padres necesitaban apoyo en el gimnasio donde trabajaban y lo fueron instruyendo sobre los métodos de entrenamiento y el trato hacia las personas. Al principio no fue fácil, tuvo errores porque no todos los días atendía bien a las personas y hubo momentos complicados. Pero con el paso del tiempo fue mejorando, se informó más sobre lo que implica el ejercitarse con máquinas y pesas, leyó revistas, vio videos especializados, le preguntaba a su madre, a su padre y a otros entrenadores. Ha trabajado en diferentes gimnasios de la ciudad y en sus 8 años como entrenador ha aprendido a relacionarse con las personas, adquirió mucha paciencia porque atiende a diferentes tipos de individuos para instruirlos en el entrenamiento y uso del gimnasio.

A la edad de 20 años se retiró de la lucha olímpica y se fue enfocando cada vez más en el fisicoconstructivismo y al asistir a varias competencias decidió también participar en estos eventos, porque le gustó la manera en que se preparaban los atletas y los físicos que tenían. Le comunicó a su familia la decisión que había tomado, su padre lo entrenó y su madre le ayudó con la alimentación. La primera competencia en la que participó fue el Mr. Mérida en el 2013 y fue una vivencia complicada para Saúl porque fue la primera vez que experimentó el tipo de entrenamiento y alimentación que un competidor realiza. Al mismo tiempo fue un aprendizaje sorprendente, porque cuando llegó al evento creyó que no lograría pasar la primera ronda de selección por ser principiante, pero no fue así, regresó a su ciudad con un

trofeo de cuarto lugar y nuevamente comprobó que a base de entrenamiento y disciplina se pueden conseguir grandes recompensas.

A partir de entonces se enfocó cada vez más en el fisicoconstructivismo, en ejercitarse fuerte y moldear su cuerpo. Expresó que tiene “mucho locura” al entrenar porque le ayuda a olvidarse de todo, a sentirse bien consigo mismo e incluso expresó que vive continuamente enamorado de su entrenamiento y si dejara de realizarlo se sentiría incompleto. Es un elemento de gran importancia que incluso tiene un lema que todos los días se dice a sí mismo al llegar al gimnasio y es: *para ser el mejor hay que entrenar más que los demás* y comentó que cada segundo de su vida tiene que aprovecharlo, si tiene la oportunidad de entrenar lo hace, no importa si son 30 minutos o una hora, siempre lo hace con amor y dando su máximo rendimiento físico.

Su vida la ha enfocado en la disciplina y la constancia por estar involucrado en la lucha Olímpica y por la educación que hubo en su casa. Pero al concentrarse por completo al fisicoconstructivismo experimentó cambios, adoptó un nuevo estilo de vida, adquirió mayor disciplina, considera que dejó de estancarse en los problemas, que se convirtió en una persona más positiva y decidida a lograr sus metas. Dos sacrificios importantes que realizó fue dejar de salir con sus amigos para concentrarse en su nueva carrera deportiva y modificar su alimentación, porque estaba acostumbrado a comer de todo. También eliminó las fiestas, las idas al cine, los desvelos y en consecuencia algunos amigos se alejaron de él por no tener la misma vida social que ellos y por pasar la mayor parte del tiempo entrenando. Perdió estas cosas, pero al mismo tiempo ganó otras de mayor valor para él al dedicarse a lo que le gusta. Por ejemplo, conoció a quienes considera sus verdaderos amigos, que lo apoyan todos los días en el gimnasio, les gusta lo que él hace, admiran su manera de trabajar, lo respetan, lo valoran y principalmente creen en él.

Las personas que entienden su estilo de vida, las considera como parte de su familia y si está en sus posibilidades que asistan a los concursos de fisicoconstructivismo lo hace, porque para él es necesario e importante que se encuentren ahí apoyándolo y que vean que continúa creciendo como atleta.

El gimnasio y las competencias también lo ayudaron en el fortalecimiento de varias relaciones familiares, especialmente con su padre; la unión, la comunicación y confianza se

incrementaron, se convirtió en su mejor amigo y está agradecido con él por todos los años de apoyo incondicional, por enseñarle a ser el mejor y a levantarse siempre de las derrotas. El crecer con estos valores lo ha mantenido motivado a tratar de ser siempre el mejor como atleta, entrenador y persona. Indicó que rendirse no es una opción válida porque si lo hiciera no lograría nada, perdería una batalla contra él mismo y los demás.

Otros miembros de su familia siempre le cuestionan su estilo de vida y le preguntan por qué no sale, por qué practica este deporte y por qué muestra su cuerpo. Él les ha explicado que le gusta tener un buen físico, que no es sólo exhibir por exhibir y que es un deporte que le proporciona muchas satisfacciones. Algunos lo han entendido, otros no y lo han etiquetado como alguien raro y a su forma de vida una locura, pero a este tipo de personas él no les da importancia porque no saben sobre el mundo del físico, del esfuerzo que implica tener un cuerpo como el de él. También explicó que fuera de su ámbito familiar el cuerpo que ha construido no le ha afectado en sus relaciones sociales, por el contrario le ha beneficiado, las personas lo halagan, le preguntan cómo lo ha logrado, le han solicitado su ayuda para transformar sus cuerpos y se convirtió en inspiración para otras personas.

Para Saúl el estilo de vida de un fisicoculturista no es fácil y es diferente al de los demás porque es estricto, exige mucha disciplina y constancia. De alguna forma perdió vida social y ciertas diversiones, pero ganó público y es reconocido como atleta y entrenador. Aclaró que su forma de vida como atleta de este deporte no es sólo entrenamiento y dietas, también es un gran amor porque es algo que realizará toda la vida.

Al ser entrenador siente que los resultados de su gente también son sus resultados y las metas de sus clientes también son suyas, es decir, que los cambios físicos de las personas que entrena son su tarjeta de presentación. Explicó que cuando decida llevar a alguien a competir, se encargará de que en el escenario luzca el mejor cuerpo y de que esté bien preparado y cuando le pregunten a esta persona quién la entrenó, es ahí donde saldrá a relucir su nombre, es precisamente por estas cuestiones que le menciona a todos sus clientes que si ellos ganan, él gana y si pierden su carta de presentación se vuelve basura.

Aprecia mucho a las personas que se han acercado a él a decirle que si se cambiara de gimnasio lo seguirían, porque con este tipo de comentarios le demuestran lo importante que es su trabajo y siempre desea lo mejor para ellos.

Si tu logras obtener tus resultados, significa que yo hago bien mi trabajo, pero si yo no logro darte los resultados que estás buscando de alguna u otra manera tengo que luchar yo para poder darte ese resultado... siempre busco ser el mejor y si quiero ser el mejor tengo que dar lo mejor de mí. Yo como entrenador tengo que darte las herramientas necesarias para ser el mejor... si tú eres la mejor a mí me haces el mejor, si tú te haces el mejor atleta yo me hago el mejor entrenador... (Saúl, 2014b).

La relación que establece con sus clientes es muy cercana, intenta convertirse en su mejor amigo porque no sólo establece como objetivo un cambio físico, también busca que logren una transformación de pensamiento. Con el entrenamiento intenta demostrarles que deben creer en ellos mismos, hacer a un lado las excusas y en la hora y media o dos que duran las rutinas se establece como objetivo que los clientes se olviden de todos sus problemas para que se concentren en ellos mismos y en ser cada vez mejores. Expuso que son pocos los entrenadores que alientan y exigen a las personas para lograr este cambio total. Cuando el individuo es nuevo en el gimnasio se mantiene en su postura de entrenador porque no conoce bien a la persona, pero con el paso del tiempo la relación se va transformando a una amistad y aunque existe este cambio en la relación se mantiene firme en la disciplina del entrenamiento porque también es su trabajo y por respeto a su deporte.

El comportamiento y trato que debe tener hacia sus clientes es muy importante para Saúl y en una ocasión al tener cambios de ánimo constantes por encontrarse en etapa de depletación, experimentó malos entendidos con las personas que entrenaban. Creyeron que estaba disgustado con ellos porque su rostro reflejaba enojo, cansancio y la manera en que les hablaba era distinta. Esto ocasionó que recibiera llamadas de atención de su jefe quien le recordó que siempre debe tratar bien y con respeto a las personas que asisten al gimnasio porque están pagando por un servicio.

Fue con este acontecimiento que comprendió al cien por ciento que independientemente del estado de ánimo que él tenga durante el día, siempre debe tener y proyectar a los usuarios del gimnasio un comportamiento amigable y a veces les ha explicado su situación, evitando que se repitan condiciones de tensión. Del mismo modo, mencionó que al ser entrenador y atleta tiene que cuidar su imagen y conducta ante las personas, porque si está promoviendo un estilo de vida particular tiene que demostrarlo en él mismo, lo que le permite ser considerado un profesional comprometido con el deporte.

Para Saúl un buen entrenador debe tener ética profesional y ejercerla; debe tener presente que su compromiso es ayudar a las personas a cumplir sus metas en el gimnasio, pero siempre preservando la salud, evitando lesiones y debe hacerles entender que los resultados se obtienen poco a poco y no de forma rápida, para evitar poner en riesgo su integridad física. Asimismo, señaló que un entrenador de fisicoculturismo debe tener una trayectoria como competidor porque no podría enseñar algo que nunca vivió, y cuando se le preguntó si es necesaria la certificación para ser considerado un buen entrenador, respondió que sin la certificación pueden considerarlo como un entrenador capacitado porque tiene la experiencia de su carrera competitiva, pero que siempre es mejor certificarse porque luego hay personas que divulgan cosas y la documentación ayuda a evitar problemas.

Por último, es importante mencionar que tiene una trayectoria como fisicoconstructivista de dos años, ha competido en Chetumal e Ixmacuil, Yucatán. En el 2014 obtuvo el segundo lugar en el *Mister Bahía*. Admira a Rony Coleman, Arnold Schwarzenegger y Jay Cutler. Entre sus planes se encuentra certificarse como entrenador con la Asociación Quintanarroense de Fisicoconstructivismo y *Fitness* (AQFF), obtener el primer lugar en el *Mister México*, que es uno de los campeonatos más importantes del país, llegar a participar en el *Mister Olympia*, tener su propio gimnasio, ser el mejor entrenador del Estado, lograr que su apellido sea importante y reconocido en el ámbito deportivo y poder tener la oportunidad de preparar a una persona con fines competitivos.

4.5 Christian Adrián Jiménez Pérez

Nació en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, el 11 de febrero de 1992. Desde hace cuatro años que practica el fisicoconstructivismo enfocado en la clasificación corporal de físico. Tiene estudios de nivel medio superior y a sus 24 años se encuentra cursando la licenciatura en Fisioterapia y rehabilitación en su ciudad natal y entrena a personas para que participen en competencias de fisicoconstructivismo.

En Chiapas vivió hasta los 10 años, fue en este lapso cuando se inició en el deporte por indicaciones psicológicas. Era un niño hiperactivo y sus padres lo inscribieron en clases de fútbol soccer para que descargara toda su energía y durmiera temprano. Al trasladarse a Cancún continuó practicándolo, llegó a pertenecer al equipo de Tigrillos y Atlas. Vivió en esta ciudad ocho años y durante la preparatoria abandonó por completo el deporte,

dedicándose únicamente a sus estudios y la música, tocando la batería en una banda de rock. Expresó que este cambio de rutina originó que descuidara su salud hasta tener lo que nombró como un cuerpo desfigurado por estar “gordito”, pesando 98 kilos.

Al finalizar la preparatoria a los 18 años regresó a Chiapas y comenzó a practicar el tenis, pero por el peso que tenía era lento y por primera vez contempló la idea de entrar a un gimnasio para bajar de peso, ser más ágil y porque quería ser como el tenista Rafael Nadal. También recibió varios comentarios de sus familiares diciéndole que estaba muy gordo y a raíz de estas situaciones decidió inscribirse en el gimnasio “La fortaleza”, su padre lo acompañó y el tenerlo como amigo de entrenamiento fue una motivación muy importante para él.

Señaló que este primer involucramiento en el ámbito del gimnasio no fue con la idea de competir, su único objetivo era bajar de peso porque no le gustaba su apariencia física. Pagó un entrenamiento personalizado, su instructor fue el señor David García a quien considera una persona muy importante en su vida porque siempre lo impulsó a lograr su meta, jamás se sintió incómodo al estar en el gimnasio porque siempre se decía a sí mismo que: “puede tanto un gordito como un flaquito hacer lo que quiera en el gimnasio” (Jimenez,2014a) y en seis meses de pesar 98 kilos pasó a 85 kilos, logró mayor agilidad en el tenis pero con el paso del tiempo lo dejó porque le gusto más el gimnasio.

A los 20 años retornó a Cancún para estudiar la universidad y se inscribió en el gimnasio Popeye, donde tuvo su primer contacto con el fisicoconstructivismo a raíz de ver fotografías de jóvenes entre 18 y 20 años posando y recibiendo premios. Recordó que la curiosidad lo orilló a preguntar qué era este deporte y los atletas le explicaron lo que hacían y lo que ganaban. La idea de poder lograr que su cuerpo esté en su mejor forma posible, que sea fuerte, saludable y atractivo fue lo que determinó que decidiera involucrarse en las competencias y adoptar el fisicoconstructivismo como un estilo de vida. Expresó su interés por competir y los otros atletas al principio se rieron de él porque aún estaba gordito y no tenía una buena figura, pero el dueño del gimnasio, Cesar Ibarra, le dijo que lo ayudaría porque no existen imposibles.

Escuchar esta respuesta fue trascendental para Christian, el ambiente de burla de parte de los otros atletas que ya tenían un cuerpo trabajado en el gimnasio lo hacían sentir incómodo y

siempre le decían que le iba a costar mucho trabajo. Afirmó que inmediatamente sintió la mala vibra de ellos y cuando le decían que no lo lograría, siempre les respondía que sí. Se concentró en sus entrenamientos, en cuatro meses logró pesar 72 kilos y su primera competencia fue el *Mister Sport Dreams* en el 2012.

Trabajó por primera vez como entrenador en este mismo gimnasio durante el 2012 para poder mantener su nuevo estilo de vida. Entrenaba a las personas y a cambio el dueño del gimnasio le proporcionó suplementación gratis. Al inicio no fue fácil, los clientes no confiaban en él porque el físico que tenía no demostraba el estilo de vida que estaba enseñando. Con el paso del tiempo, con sus avances físicos y de las personas que entrenaba, la situación fue cambiando, el papel de entrenador fue más fácil de desempeñar y en estos últimos cuatro años aprendió que la paciencia es necesaria porque interactúa y atiende a todo tipo de personas. Además, señaló que durante las rutinas se transforma porque primero se coloca en el rol de entrenador antes que de amigo o familiar y si alguien no está haciendo su trabajo siempre va a recibir regaños de parte de él.

Hoy en día las personas que lo conocieron cuando tenía sobrepeso se sorprenden al verlo, le piden consejos y ayuda para cambiar sus cuerpos. Le han dicho que tiene un bonito físico, le han preguntado cómo lo logró y es cuando él les ha explicado que tienen que trabajar duro. Con esta experiencia, entendió que la imagen y capacitación son importantes para que los demás lo valoren como profesional y aseguró que en el ambiente del fisicoconstructivismo si se tiene buen cuerpo se consigue trabajo. Por lo tanto, su físico es su propia propaganda para que lo contraten como entrenador y lo patrocinen como atleta. “Lo que tienes que hacer tu, es verte bien para que la gente confíe en ti, porque imagínate un instructor gordo, que no se cuida, etc., etc., la verdad no da una buena presentación ni al gimnasio ni al profesionalismo” (Jiménez, 2014c).

Adoptó el estilo de vida del fisicoconstructivismo principalmente para verse bien físicamente pero también porque representó un reto a vencer, para demostrarle a esa gente que no creía en él, que sí podía alcanzar sus metas y sobresalir en la sociedad. Durante su proceso de transformación física también se mantuvo motivado viendo videos en internet de competencias de fisicoconstructivismo, del cuidado de la alimentación y de rutinas de

entrenamiento de los profesionales como Ronny Coleman, Dennis Wolf, Jay Cutler y Big Rammy.

El percibir cambios en su cuerpo, que la gente lo halagara, y el apoyo emocional de sus compañeros de entrenamiento, fueron piezas claves para mantener la constancia y dedicación por el deporte. Su familia desde sus inicios han creído en él, su madre lo ayudaba preparándole sus comidas especiales y nunca dejándolo solo. También señaló que su cambio físico motivó a su hermana a bajar de peso porque antes era gordita y ello originó que su relación fuera más cercana. Estas situaciones fueron otras razones de gran peso para no abandonar el estilo de vida adoptado, para que su deseo de estar sobre una tarima aumentara y siempre que logra un triunfo en las competencias se lo dedica a ellas.

El consagrarse a este deporte influyó en sus relaciones sociales porque se dedicó más a su cuerpo. Cuando asistía a clases sus compañeros le preguntaban por qué adoptó ese estilo de vida, les explicaba sus motivos, algunos lo comprendían, otros no y conforme pasó el tiempo algunas amistades lo dejaron de invitar a las fiestas y se alejó de aquellos que se dedicaban más al relajo que a cuidar su cuerpo y vivir en deporte. Actualmente, la mayoría de sus amistades se encuentran involucradas en el fisicoculturismo como entrenadores y atletas. Son personas muy importantes en su vida y algunos nombres que mencionó fueron: Noé Polanco Ríos, Pedro Gamboa, Erika Osorio, Mario Ariel, Roger Díaz, Miguel Ángel Pacheco y Eduardo Chazarro.

Una experiencia difícil que atravesó fue sufrir una fractura de clavícula que lo mantuvo alejado del gimnasio más de cuatro meses. Durante este tiempo se deprimió porque perdió músculo, su torso acumuló grasa, creyó que nada sería igual y que jamás volvería a entrenar. Su tercer entrenador Octavio Pérez con quien había logrado varios trofeos en competencias, después del accidente lo ayudó con ejercicios de rehabilitación y por este motivo está sumamente agradecido con él.

Alfredo Muñoz su cuarto entrenador, también fue una persona importante en su vida porque después de la fractura de clavícula perdió la figura de su cuerpo y sin tener un físico al 100%, lo contrató como entrenador en su gimnasio. Con él, experimentó cosas nuevas en el entrenamiento y en el tipo de alimentación. Lo describió como una persona muy estricta porque tiene “escuela pesada” del fisicoculturismo y con su ayuda se produjo un cambio que

nunca había experimentado en su cuerpo y lo llevó a competir al *Mister México Juvenil* en el 2014, donde obtuvo el cuarto lugar.

El ingresar al ámbito competitivo le benefició a nivel personal y profesional. Logró la superación porque se estableció como reto conseguir lo que muchos no pueden, luchó día a día para ser el mejor, alcanzó mayor popularidad y se le presentaron oportunidades laborales, lo que se reflejó en un mayor ingreso económico. En total ha participado en 11 competencias y en 9 de ellas obtuvo premios: *Mister Costa del Caribe* (2012 y 2014), *Mister E golf* de Playa del Carmen (2012), *Mister AMLO* (2012), cuarto lugar en la feria de Ixmacuil, Yucatán (2013), *Mister Cancún* (2014), *Mister Chetumal* (2014), *Mister Top Model Cancún* (2014) y se afilió como atleta ante la AQFF en el 2014.

Su trabajo como entrenador también lo desempeñó durante el 2013 en el gimnasio 4x4 y en el *Work Out*, en el 2014 en el *AMGYM* y actualmente se encuentra trabajando en un gimnasio en Tuxtla, Chiapas. Afirmó que un buen entrenador debe saber de genética, debe conocer el cuerpo de sus clientes para saber qué tipo de entrenamiento aplicarles y tiene que exigirles de distintas maneras, aconsejarles que cuiden su alimentación, convertirse en su amigo y brindarles apoyo emocional. Es por estos motivos que en el 2013 obtuvo su carnet oficial como entrenador avalado por la AQFF y la FMFF y en el 2014 cursó seminarios en kinesiología, bioquímica, nutrición y uso de sustancias ergo genéticas (anabólicos) en el fiscoconstructivismo.

Un entrenador es como un mejor amigo, es el que te guía el que te apoya, el que te dice qué hacer, el que está atrás de ti para que tu logres todas estas cosas, porque llega un momento en el que a veces los clientes ya no quieren, ya les aburrió, ya les fastidió y el entrenador tiene que estar ahí para que no aflojen y levantarlos (Jiménez, 2014b).

Para él es muy importante contarles a las personas su experiencia, para demostrarles que todo es posible y su objetivo con las personas que entrena, es que lleguen a un punto en el que digan que tienen el cuerpo perfecto porque a ellos les gusta. Con este método ha alcanzado reconocimiento y admiración de muchas personas, pero también ha recibido críticas. Por ejemplo, algunos individuos le comentaron que sólo con “chochos” (anabólicos) logró tener ese cuerpo y en varias ocasiones les respondió que no es así, que come siete veces al día, que tiene un entrenamiento y descanso disciplinado porque tiene un trabajo con su cuerpo.

Indicó que el cuerpo que ha construido a base del fisicoconstructivismo no le ha ocasionado situaciones de discriminación. Si esto le pasara, lo consideraría como algo estúpido porque este tipo de actitudes, sólo demostrarían la envidia de la gente que no puede lograr un cambio en su cuerpo. En su experiencia, siempre ha recibido cumplidos y ánimos para seguir adelante, pero sí se ha dado cuenta que al estar cerca de él, algunas personas se apenan e intimidan porque tienen la creencia de que las personas con buen cuerpo son presumidas, pero él les ha demostrado que no es así porque él es sencillo y humilde.

Por último, es importante mencionar que Christian regresó a Chiapas porque en Cancún ya no se sentía a gusto y en su ciudad de origen encontró la paz y tranquilidad que tanto necesitaba. Entre sus planes a futuro se encuentran competir y ganar un *Mister México*, obtener su carnet IFBB PRO como atleta internacional, competir en Estados Unidos y abrir su propio gimnasio.

4.6 Meffiboset de la Rosa

Su nombre es de descendencia árabe y sus amigos y familiares lo llaman Meffi, practica el fisicoconstructivismo hace 17 años enfocado en la clasificación corporal de físico. Nació en Xpujil, Campeche, el 17 de febrero de 1981. Cuenta con estudios de nivel medio superior y en el 2012 en la ciudad de Cancún obtuvo la certificación como juez deportivo y la afiliación como atleta ante la AQFF y la FMFF. Cuenta con seminarios de suplementación, sistemas de entrenamiento y uso de anabólicos impartidos por la AQFF y la PROFIDEMEX A.C. (Promotora de Fisisoconstructivismo y Deportes de México).

Durante su infancia el deporte que practicó fue el fútbol y años después el box, pero siempre como pasatiempos para relajarse. Actualmente, a sus 34 años, únicamente se dedica al fisicoconstructivismo, administrar su gimnasio y a la venta de suplementos y anabólicos.

Su primer acercamiento con el universo de la musculación fue a la edad de 17 años, cuando decidió entrar al gimnasio Bugs Bonny para “bajar la pancita”, porque quería ser delgado. Es decir, igual que Christian en un principio no fue con fines competitivos, únicamente para bajar de peso. Con ayuda de Alex, dueño del local, quien fue su entrenador, fue transformando su físico, la grasa del abdomen disminuyó, incrementó el tamaño de sus bíceps

y sus piernas se moldearon. Los resultados que obtuvo le agradaron y lo motivaron a continuar entrenando para tener una mejor figura y sentirse a gusto con él mismo.

A raíz de ver los cuerpos atléticos que construían algunas personas en el gimnasio Bugs Bonny, y de la forma en que entrenaban para participar en eventos, surgió su interés por conocer más sobre el fisicoconstructivismo. Su entrenador, le explicó en qué consistía esta práctica deportiva y lo animó a competir y se encargó de su preparación. Después de esta conversación, inició su transformación física con la intención de pararse sobre una tarima para lucir el cuerpo. El proceso fue difícil porque cambió totalmente su alimentación, incrementó su tiempo de entrenamiento y se enfocó totalmente en cuidar su cuerpo. A la edad de 18 años participó en su primera competencia en la ciudad de Chetumal. Afirmó que fue un acontecimiento único, en el cual no le dio pena exponer su cuerpo porque fue enfocado en lo que es el deporte.

A partir de ese momento decidió adoptar el fisicoconstructivismo como un estilo de vida porque descubrió que es la actividad que tiene como objetivo que las personas mejoren físicamente, ayuda a desarrollar fuerza, hábitos saludables y tener mejor calidad de vida. Pero también porque le agradaron las emociones que sintió al estar sobre una tarima luciendo su físico y por la admiración que el público demostró en su primer evento de competencia.

Fue a esa misma edad cuando por cuestiones económicas se trasladó a Florida, Estados Unidos como inmigrante para reunir dinero. Estando en este país trabajó como mesero, ayudante de cocina y electricista. Sus actividades laborales le impidieron seguir con el ritmo de entrenamiento al que estaba acostumbrado, las pocas veces que asistió a un gimnasio observó cómo entrenaban los estadounidenses y algunos atletas le compartieron consejos para lograr un mejor desarrollo muscular. Regresó a Quintana Roo en el año 2000 y se enteró que su entrenador se había retirado del ambiente del fisicoconstructivismo y que el gimnasio Bugs Bonny estaba a la venta.

Después de una conversación con su hermano Marvin, decidieron adquirirlo porque su sueño era tener un gimnasio propio. Con el paso del tiempo fueron equipándolo con un mayor número de máquinas, remodelaron y renombraron el local como “*POWERGYM: Donde construyen su cuerpo los campeones*”. Su ubicación es calle Polyuc entre tres garantías y

subteniente López en la colonia Solidaridad, en la actualidad el único dueño es Meffi y en el 2015 abrió una sucursal ubicada en la colonia Forjadores.

Para Meffi ser fisicoculturista es la mejor decisión que ha tomado, no cuenta con apoyo de alguna institución pública o privada, él sustenta los gastos del gimnasio y su camino ha sido difícil, pero le ha dado grandes recompensas. Señaló, que tener este estilo de vida provocó cambios en sus relaciones sociales, principalmente perdió a los amigos de fiesta, que para él ya no son personas importantes. Otros amigos no entendían y desconocían sobre el fisicoconstructivismo pero lo apoyaron desde el inicio de manera incondicional. Con el paso del tiempo Meffi los fue involucrando, la mayoría entrena en sus gimnasios, algunos se convirtieron en atletas y otros trabajan con él como entrenadores, todos ellos entienden por completo su forma de vida y se ganó su respeto.

Con su esposa las cosas no fueron sencillas al principio, esencialmente por su tipo de alimentación y porque no era de su agrado que Meffi mostrara su cuerpo en traje de baño ante muchas personas. Pero poco a poco las cosas se fueron equilibrando, llegaron a un acuerdo, le explicó cómo se evalúa el físico en las competencias, que no lo muestra por morbo y actualmente ya no tiene inconveniente, ella lo apoya completamente con el deporte y el gimnasio. Inicialmente su familia no aceptó su decisión porque para ellos sólo cargaba fierros, le decían que estaba loco, no comprendían lo que él hacía y algunos se reían de él cuando lo veían entrenar, pero actualmente ya no pasa esto porque saben lo que es un gimnasio, conocen en qué consiste su deporte, ahora lo admiran por lo que ha logrado y ven como algo normal su forma de vida.

Meffiboset también incluyó a su hermano Marvin en este ámbito de la musculación, para transformarlo en una persona más disciplinada y es un honor para él, haber sido la motivación para que Marvin decidiera competir. Su relación como hermanos fue más unida, la comunicación se incrementó al tener pasión por este deporte y desde entonces se motivan y ayudan mutuamente para mejorar sus poses, sus cuerpos, las instalaciones de los gimnasios y asisten a las mismas competencias. Han existido ocasiones en las que uno de ellos logra quedar mejor físicamente pero esto no afecta su relación y cuando van a los eventos son como cualquier competidor, si uno de ellos gana y el otro no, el triunfo lo celebran por igual porque son familia.

Vivió situaciones de discriminación por su tipo de físico y en su caso no se puede llevar con cualquiera, de preferencia establece sus relaciones de amistad con personas que practican el mismo deporte que él, porque conocen todo lo que conlleva su estilo de vida. En varias ocasiones para ir al boulevard o algún centro comercial ha tenido que cubrir su cuerpo, ha evitado exponer sus músculos para impedir que se repita el sentir las miradas feas de las personas o las agresiones verbales, cuando ocurre ignora los comentarios y al igual que su hermano Marvin mencionó que los únicos lugares donde puede lucir totalmente su cuerpo son el gimnasio y las competencias.

Por ejemplo, así como que vayas a la plaza en tu sport y así, no te la acabas, no, no, no, no, no puedes ir así, porque empiezan a hablar de ti... que te salgas a correr aquí en la calle con tu short y sportcito así; o sea cuando entrenas te empieza a estar jodiendo todo mundo que esté pasando en carro (De la Rosa, Meffiboset. 2014b).

Señaló que las personas que los discriminan u ofenden por su buen físico es por envidia, afirmó que si entraran al gimnasio y vieran todo lo que conlleva trabajar su cuerpo la actitud hacia él cambiaría.

Como atleta, entrenador y dueño de un gimnasio debe cuidar su imagen y comportamiento, dentro y fuera del ámbito del fiscoconstructivismo. No puede consumir alcohol y no puede ir a fiestas constantemente. Si la gente que entrena lo ve haciendo “estas cosas malas”, la confianza y el respeto que le tienen desaparecería, no lo considerarían alguien profesional y ya no se sentirían seguros con él. Tiene que ser disciplinado, responsable y comprometido con su estilo de vida, no puede estar de mal humor con las personas y tampoco debe verse sucio. Siempre debe ser amable, estar limpio, vestir bien para evidenciar que es alguien deportista.

El único local donde trabajó como instructor fue en el Bugs Bonny a la edad de 18 años, al principio estuvo muy nervioso pero el cambio no fue radical, primero comenzó ayudando a las personas cuando hacían algún ejercicio mal y poco a poco le fueron asignando mayores responsabilidades, esto contribuyó al incremento de su amor por el deporte. En la actualidad, también es entrenador a distancia de atletas beliceños a quienes les envía sus planes de ejercicio por internet. Dentro de su gimnasio observa a las personas para identificar quiénes tienen los mejores cuerpos, se acerca a ellos y les pregunta si les gustaría competir, si la persona acepta se concentra en su preparación para que llegue en su mejor forma a la tarima.

Afirmó que iniciarse solo en este deporte es muy difícil, por eso apoya y asesora a sus atletas y clientes en diferentes aspectos.

Meffiboset señaló que de alguna manera trata de conservar el rol de amigo (si tiene este vínculo con la persona que entrena) dentro del gimnasio, pero cuando inicia con el entrenamiento se mantiene en su posición de entrenador para que la persona pueda cumplir sus metas y siga sus indicaciones, porque se deben enfocar en hacer las cosas bien y para él es una gran satisfacción ayudar a armar el cuerpo de las personas porque en ellos ve su trabajo. Afirmó que un buen entrenador es aquella persona que se involucra en todos los aspectos de la transformación de la persona, desde el entrenamiento, la alimentación y el descanso. Señaló que lo correcto es que todo entrenador debió ser competidor, porque desde la experiencia se explica mejor lo que se puede lograr con el fisicoconstructivismo. Aseguró que esta condición de la experiencia, también es imprescindible para ser valorado como un buen juez, porque esto les permite enseñar a los atletas qué elementos de su cuerpo les hizo ganar o perder.

Un tema muy importante para él es la falta de interés de la sociedad, principalmente de las mujeres, por este deporte. Señaló que la mayoría de las veces esto se debe porque la pareja influye por celos y les prohíben involucrarse. Con relación a la idea que existe de que el entrenamiento con pesas les ocasionaría una súper musculación, siempre les dice a sus clientas que esto únicamente sucede cuando la persona ya recurre a extremos, pero que en el caso de Quintana Roo esto no ocurre porque existe la clasificación de *fitness*. Expresó que los atletas en este deporte son criticados por la gente que desconoce del fisicoconstructivismo, al creer que tener músculos y estar fuerte se consigue únicamente con químicos. Admitió que esta imagen errónea que se tiene del deporte es por falta de información de la gente y en el ámbito competitivo señaló que aún hace falta una mayor participación.

Admira a todos los atletas estadounidenses porque sabe que no es fácil alcanzar el nivel profesional que ellos tienen pero principalmente a Branch Warren porque en estatura es de los más bajos y no le impidió demostrar que se pueden lograr grandes cosas. Expresó que en el fisicoconstructivismo la estatura no es una limitación para ser alguien sobresaliente. Con relación a las personas con discapacidad que también participan en competencias, considera

que son dignos de admirar porque aunque les falta alguna extremidad eso nos lo limita, considera que estas personas también tienen y pueden lograr obtener premios.

Hasta la fecha cuenta con 15 trofeos, los más apreciados son, el trofeo de primer lugar que recibió en Felipe Carrillo Puerto en el 2009, porque un año antes por cuestiones personales se alejó de las competencias y ese evento representó su retorno. El segundo más apreciado fue el que consiguió en Cozumel en el 2014, al ser el último trofeo que incorporó a su colección y ha participado como Juez o Atleta en Cozumel, Cancún, Campeche, Mérida, Progreso y Belice. Entre sus planes tiene obtener la certificación como entrenador ante la AQFF, ser el mejor fisicoconstructivista del Estado, ser de los principales promotores de su deporte, seguir organizando eventos de fuerza y resistencia. Lograr la tradición de cada año organizar el *Mister Powergym*, abrir más gimnasios y entrenar a un mayor número de competidores.

Conclusiones

Como se ha visto en esta tesis, el universo del fisicoconstructivismo tiene una construcción simbólica particular del cuerpo. Es un grupo social, que se caracteriza por su interés en la forma y volumen corporal, con el objetivo de alcanzar el ideal de perfección y belleza establecido.

Es la existencia de estos ideales, lo que influye en las dinámicas y relaciones sociales de los y las fisicoconstructivistas, originando que su cuerpo, sea el dispositivo en el que se manifiestan y reproducen varios aspectos del grupo y cultura al que pertenecen.

Su estilo de vida se distingue por tener un régimen riguroso y estricto de entrenamiento con pesas, alimentación y descanso, con propósitos estéticos. También, se identificó que los atletas son los encargados de lograr que sus cuerpos incrementen su nivel de perfección. Se concentran en mejorarlo y reparar aquellas imperfecciones que detecten. En otras palabras son los únicos responsables de su avance o retroceso físico.

Igualmente, es importante señalar que los interlocutores consiguieron sobresalir dentro de este grupo social al poseer cuerpos dignos de ser admirados, porque los construyeron con esfuerzo, dedicación, sacrificio y responsabilidad; alcanzado así la meta personal que se habían establecido.

Esta tesis, ayuda a enriquecer el conocimiento sobre el estudio del cuerpo en conexión con el fisicoconstructivismo, a través del testimonio tanto de atletas hombres como mujeres. Del panorama de investigaciones consultadas, la mayoría se enfoca en un sólo grupo de atletas, son escasos los trabajos que estudian los dos al mismo tiempo.

Igualmente, este análisis antropológico proporciona nuevos objetos y caminos de investigación a futuro. Por ejemplo, estudios más profundos de cómo se consolidan las relaciones sociales y económicas entre patrocinadores y atletas. También, con relación a la logística de las competencias y los vínculos de poder que se manifiestan en ellas o acerca del impacto que tiene en la economía de una persona, cuando incorpora en su vida el practicar este deporte.

En referencia al capítulo 2, es importante resaltar que los modelos corporales descritos eran considerados sinónimos de belleza y perfección porque atraían la mirada de los otros y resultaban agradables a la vista, y porque varias características de estos modelos aún se conservan en la actualidad. Lo interesante fue descubrir que el fisicoconstructivismo heredó varios aspectos de la cultura griega, los cuales son el nivel de importancia que le dan al cuerpo atlético como reflejo no sólo de los dos atributos antes mencionados, sino también como muestra de fuerza y le dan un alto valor a la limpieza, simetría y proporción del mismo.

Otra de las características que establecen debe tener el cuerpo perfecto y que evidentemente considero como una herencia de la cultura griega, es el no tener bello corporal, poseer un bajo nivel de grasa corporal y la piel bronceada. Pero la diferencia recae que en la Antigua Grecia únicamente los hombres podían lucir el cuerpo bronceado y atlético, pero actualmente en el fisicoconstructivismo estos atributos son indispensables de igual forma en las mujeres.

En general el fisicoconstructivismo contemporáneo establece las mismas característica del cuerpo perfecto para ambos sexos, la diferencia recae en el porcentaje que deben tener en sólo una de ellas (desarrollo muscular) siendo mayor en el hombre que en las mujeres, constituyendo la pauta que originó la clasificación corporal actualmente vigente.

Por último, esta herencia cultural también se refleja en su principio deportivo del peso progresivo, en la ejercitación en gimnasios y sobre todo que tanto los griegos como los fisicoconstructivistas establecen que quienes poseen el cuerpo perfecto son dignos de ser admirados.

Considero que de la Edad Media es de donde proviene la noción de lograr el dominio del cuerpo que los atletas tienen, y expresaron que esto lo identificaron a través del régimen de alimentación y entrenamiento que tienen. Señalaron que estos dos medios les han ayudado a no caer en los placeres del cuerpo, que aplicándolo en un contexto religioso serían dos de los pecados capitales, la gula y la pereza, los cuales los fisicoconstructivistas afirman no deben estar presentes en su vida, pues les impedirían alcanzar el esplendor corporal que tanto desean.

Otro aspecto detectado en el fisicoconstructivismo, que pienso proviene de la Edad Media, es la vigilancia que se ejerce en la desnudez, esto debido a que su físico lo lucen con ropa

deportiva o con trajes de competencia que dejan ver cierto porcentaje del cuerpo pero cubriendo las zonas íntimas, es decir que heredaron este sentido del pudor.

Como se mencionó anteriormente, nuestros informantes explicaron que la exposición de su físico en su máximo nivel, lo realizan en las competencias, con el objetivo principal de mostrarle a la sociedad los físicos que se construyen en el fisicoconstructivismo, los cuales consideran son expresión de belleza y perfección. Es en este punto donde creo nuevamente se reflejan algunas visiones de la época griega, que en algún momento se intentaron rescatar en el renacimiento y que permanecen vigentes en pleno siglo XXI.

Un punto muy importante que expresaron los informantes fue el hecho de que su cuerpo siempre está en un moldeamiento constante, ya que afirman el nivel de porcentaje de belleza y perfección siempre lo pueden incrementar, porque no existe un límite para ello. Es en este punto donde me recordaron lo que afirmaba Andrés Vesalio en la época renacentista, sobre el hecho de que los cuerpos perfectos son bocetos, porque siempre pueden mejorar. La diferencia se encuentra en que Vesalio expresaba que esto era responsabilidad de Dios (Velazco, 2002).

En cambio hoy en día, en el contexto del fisicoconstructivismo, el artista es el atleta por lo tanto en sus manos está la responsabilidad de que el cuerpo logre el nivel deseado y es por esta razón que siempre expresaron que ellos mismos son su propio prototipo, pues de ellos depende el construirse y mejorarse, lo que consideran es el trabajo más difícil que tienen pero que no es imposible. Es decir, en este ámbito el cuerpo perfecto no es trabajo de ninguna deidad.

Haciendo un análisis entre la cultura maya y la cultura del fisicoconstructivismo en torno al tema del cuerpo, identifiqué similitudes y diferencias interesantes. En general en las épocas anteriores (Antigua Grecia, Edad Media y Renacimiento) la idea que existía era que el cuerpo si por naturaleza tenía las características que en cada una de ellas eran sumamente valorizadas lo consideraban bello y perfecto. Situación muy distinta en la cultura maya, ya que ellos realizaban diversas prácticas de modificación corporal para que sus cuerpos logran tener las características físicas apreciadas en su cultura, es decir que ellos asumían que era su responsabilidad lograrlo. Idea que infaliblemente se encuentra vigente en pleno siglo XXI y sobre todo en el ámbito del fisicoconstructivismo, ya que los atletas también realizan ciertas

prácticas que consideran son los medios infalibles (control de la alimentación, ejercitamiento intenso y control del descanso) para que su cuerpo logre la categoría de ser bello y perfecto.

Pero una diferencia evidente se encontró en las características que cada cultura determinaba del ideal corporal. Curiosamente lo que los mayas establecían como perfección para los fisicoconstructivistas es sinónimo de imperfección, con excepción de un atributo, el que la piel sea de un tono oscuro. Aquí se refleja evidentemente lo que mencioné al inicio del capítulo 2, lo que antes era considerado como belleza y perfección corporal hoy no lo es o viceversa y la última diferencia se encuentra en que los mayas expresaban que para ser perfecto su cuerpo debía tener salud y fuerza, en cambio los fisicoconstructivistas señalan que al tener cuerpos perfectos reflejan salud y fuerza. Dicho de otro modo, mientras para unos eran requisitos para los otros forman parte de los resultados.

Indiscutiblemente los atributos físicos que mis informantes buscan lograr y mantener en sus cuerpos son un reflejo de que están rescatando lo que era admirado en la década de 1980. Es importante mencionar que en estos dos periodos de la época contemporánea, los ideales existentes provienen de la misma fuente, es decir del ámbito de la musculación del fisicoconstructivismo y es por esta misma razón que no hay variaciones en las características para que el cuerpo sea considerado perfecto y en que procuran también manifestar con ellas fuerza, belleza, salud y limpieza.

En el capítulo 2 se señaló que la alimentación, el entrenamiento y el descanso son los medios principales por los cuales nuestros informantes construyen su físico, pero esto no significa que los emplean por igual. Se identificaron variaciones en el tiempo de entrenamiento con pesas, mientras unos sólo realizan una hora, otros hasta dos o tres horas al día. Esto se debe quizás a que los porcentajes de desarrollo muscular que desean alcanzar son distintos entre ellos. Lo que sí es homogéneo es el tiempo dedicado a los ejercicios cardiovasculares y hacen las mismas actividades, usar bicicleta estática o correr, no hay cambios entre los atletas, porque el objetivo que tienen es llegar a un 6% de grasa corporal en su cuerpo, es decir que aquí si hay un estándar establecido y lo principal que todos se establecen como meta llegar al agotamiento físico hasta sentir un dolor a ardor en su cuerpo.

Es en este punto donde es necesario hacer un paréntesis en cuanto al papel que tiene el dolor físico en el contexto del fisicoconstructivismo. En primer lugar es un dolor que el practicante

se auto aplica y sobre el cual tiene un control por medio del entrenamiento. En segundo lugar es importante que lo experimenten porque es un medio necesario para aseverar que han logrado conquistar su propio cuerpo. Y finalmente esta sensación física también les permite confirmar que tienen un control de su existencia al no haber cedido al abandono, al haber llegado o sobre pasado sus límites físicos, lo que al mismo tiempo les permite establecerse metas de progreso en su construcción corporal. Esto me permitió comprender que el dolor físico tiene un valor positivo para los fisicoconstructivistas y sobre todo que consideran que sin él no podrían llegar a la gloria que tanto desean, es decir el perfeccionamiento.

Sin duda alguna su alimentación en comparación con el entrenamiento y el descanso es sobre la cual ejercen una mayor vigilancia, porque además de establecer cantidades precisas, incluso señalan qué alimentos pueden combinar y cuáles están prohibidos. Sobre todo por el hecho de que en su plan alimenticio indican que deben consumir en un horario determinado y no en otro diferente. Toda esta estructuración se debe a que a diferencia de los anabólicos, los cuales usan únicamente con fines estéticos, ellos expresaron que su alimentación también tiene como objetivo mejorar sus habilidades físicas (resistencia, fuerza, etc.).

Un punto crucial fue precisamente la presencia de los esteroides anabólicos o popularmente conocido entre mis informantes como chochos. Porque evidentemente el porcentaje que está a favor siempre será mayor de quienes están en contra y ambos bandos están conscientes de los beneficios y riesgos que implica el consumo de estas sustancias y cinco de ellos los consideran como otra de las piezas fundamentales en la construcción del cuerpo.

Sin duda alguna, aquellos que las utilizan siempre le dan mayor peso a los beneficios porque su deseo es lograr la perfección en menor tiempo en comparación de quienes no los utilizan, pero en algún punto le prestan atención a los riesgos y es precisamente por ello que se rigen bajo el siguiente ciclo: consumo- descanso- consumo.

Pero el uso de estos anabólicos no sólo es con fines estéticos, sino que también representan una fuente de ingresos para la mitad de mis informantes (Marvin, Meffiboset y Omar), ya que ellos mismos se encargan de distribuirlos entre sus atletas y clientes en general. Los demás (Saúl y Christian) que están a favor del consumo no son distribuidores, pero informan con qué personas deben comprarlos, quienes generalmente resultan ser algún amigo o familiar. Creo que aquí surgió una interrogante muy interesante: ¿Otra razón por las que están

a favor del uso de estos productos es porque representa un ingreso económico extra para ellos? A la cual en una futura investigación se le dará respuesta.

La etapa decisiva en este proceso de construcción corporal es la Depletación, ya que en ella modifican su alimentación, descanso y entrenamiento para lograr los últimos ajustes que les permitirán resaltar la perfección y el trabajo que han logrado en sus cuerpos. Señalaron que son precisamente estas modificaciones las causantes de que no todos resistan su estilo de vida, ya que se intensifica el nivel disciplina.

El lograr que el cuerpo tenga las características que ya mencioné para ser considerado como perfecto también involucra sacrificio, paciencia y dedicación, porque los resultados no se obtienen de un día para otro, llegan meses después y conservarlo es un trabajo de toda la vida. Son precisamente estas cuestiones lo que ha originado que en este universo de la musculación el cuerpo perfecto sea valorado como una obra de arte que consideran conmemoran a las esculturas griegas, aquí se manifiesta nuevamente esta herencia cultural.

Es sustancial que esta escultura esté impecable y perfecta es precisamente que por eso en la depletación realizan dos actividades importantes que les permiten eliminar temporalmente lo que ellos denominan como imperfecciones, con esto me refiero al bello corporal, las cicatrices, tatuajes y las diferentes tonalidades que se pueden tener en la piel y en el momento en que se hacen visibles nuevamente utilizan estos medios para ocultarlas.

Pero la diferencia recae en que las esculturas griegas únicamente expresaban belleza y perfección. En cambio estas esculturas vivientes les permiten a los fisicoconstructivistas emitir mensajes más complejos, sobre todo manifestar valores que son muy importantes para ellos, por lo cual se considera que indudablemente le otorgan significados simbólicos a su apariencia física.

En este capítulo 2, se plasmó que todos estos elementos analizados ciertamente permiten clasificar al fisicoconstructivismo en lo que Le Breton (1990) denomina como una práctica de auto-transformación. La exigencia física, el agotamiento, el renunciar a los placeres de los antojos, de la flojera y sobre todo con la depletación que expresan es con la que más sufren, sin duda alguna es una muestra de que efectivamente SIN DOLOR NO HAY GLORIA; es

decir que sin este control no alcanzarían la perfección que evidentemente es lo que más ambicionan.

El capítulo 3 permitió analizar la identidad de los y las fisicoconstructivistas, así como el proceso de construcción de la misma y el nivel de importancia que tienen los elementos que la integran.

Los miembros de este grupo social tienen un conocimiento preciso de sus rasgos identitarios y esto es resultado de los mecanismos de enseñanza dentro de los gimnasios y de participación que tiene la Asociación Quintanarroense de Fiscoconstructivismo y *Fitness* en la capacitación de los individuos.

El cuerpo que han construido los atletas entrevistados lo han moldeado de acuerdo con el contexto social y cultural de fisicoconstructivismo y al mismo tiempo implica la cuestión del goce estético. Por consiguiente la obra de arte corporal que cincelaron con el entrenamiento, nutrición, descanso y suplementación, la convierte en el dispositivo que les permite a primera vista identificar a los miembros de su grupo social, de manera que la apariencia física que logran es una pieza y expresión de su identidad.

Es trascendental señalar que las características identitarias de estos individuos están estrechamente conectadas con la visión y lugar que ocupa el cuerpo dentro de su universo. Ferrús (2005) y Mestriner (2009) postulan en sus investigaciones que el cuerpo construido es el elemento que les otorga su nombramiento como fisicoconstructivistas.

Sin embargo, lo analizado y observado durante el trabajo de campo reflejó que la perfección físico muscular junto con las técnicas corporales y las herramientas de moldeamiento físico son piezas del rompecabezas identitario, pero las competencias de musculación son el puente que tienen que cruzar para lograr su validación identitaria. Para estos individuos ser poseedores del cuerpo perfecto no es suficiente para reconocerse y ser reconocidos por los demás como fisicoconstructivistas. La validación identitaria se alcanza con la participación en campeonatos de musculación porque tal y como lo establece la institución estatal: el fisicoconstructivista es quien asiste al gimnasio para desarrollar su físico muscular con fines competitivos. Por consiguiente sin estos concursos no alcanzarían dicho estatus social.

El fisicoconstructivismo guía a sus practicantes a un estilo de vida particular, no sólo con el fin de lograr una apariencia física particular propia del grupo social sino también con el objetivo de encarnar una identidad que engloba músculos, una forma de ser y de interactuar, como lo señala Brown (2003) en *El proyecto corporal culturista. Construyendo nuevas Identidades a través de la supermuscularidad*. La construcción que se realiza en el cuerpo evidencia los cambios existentes en las relaciones entre el cuerpo, el individuo y el grupo social en el que se encuentre y al mismo tiempo proporciona información sobre la manera en como los individuos logran una identidad particular, precisamente a través de los periodos de metamorfosis corporal que se experimentan. Por lo tanto, las diferentes sociedades tienen una manera diferente de construir sus cuerpos, adhiriéndole significados y valoraciones específicas, lo que propicia que los individuos fabriquen una imagen corporal particular y claramente en el ámbito del fisicoconstructivismo se hacen evidentes todos estos aspectos Brown (2003).

Como se mencionó en páginas anteriores los gimnasios son los espacios más importantes de este universo, porque dentro de ellos se construye la escultura corporal y también se identificó que al mismo tiempo se lleva a cabo la edificación de la identidad de los atletas. Al pasar la mayor parte de su tiempo dentro de estos establecimientos se lleva a cabo una interacción y sociabilidad específica que son elementos claves en la enseñanza y transmisión del conocimiento culturista.

Los gimnasios también tienen una estructura identitaria y con la descripción realizada de ellos fue notorio que están organizados de una forma particular y su interior está dividido en el mismo tipo de áreas, cada una para una función o zona del cuerpo específica que contribuya a mejorar la apariencia y salud física así como la calidad de vida. Los equipos de entrenamiento aunque varían en su origen de fabricación y del tipo de material con el que están elaborados, la forma de ser utilizados es la misma en cada uno de ellos. Por lo tanto, la interacción dentro de los gimnasios no sólo es entre las personas, también involucra el equipamiento de estos establecimientos, porque en ellos se aprecia una manera particular que tienen los fisicoconstructivistas de recorrerlo y usarlo.

La relación que establecen con estos aparatos propicia que desarrollen una tendencia a humanizarlas, con esto me refiero al hecho de que se dirigen a ellas con palabras de afecto.

Por ejemplo, Saúl con respecto las máquinas de pierna y las barras de pecho siempre manifestó que eran sus novias o bebés y cada vez que terminaba su entrenamiento se despedía de ellas diciendo que las extrañaría y que se verían al día siguiente. Este comportamiento se detectó en los otros gimnasios donde se realizó el trabajo de campo con los otros fisicoconstructivistas en menor o mayor frecuencia.

De igual manera, es importante señalar que las competencias o campeonatos de musculación, han sido escasamente consideradas como una dimensión de análisis de la identidad. Pero, esta investigación reflejó que son elementos imprescindibles, porque a través de ellas se adquiere el nombramiento de atleta fisicoconstructivista. En estos eventos, el cuerpo se convierte en un espectáculo, es la pieza que se pone en exhibición por estar en la cima de la pirámide del buen parecer físico. Permiten dar a conocer la obra y al artista, ensalzando los logros alcanzados, es decir que en la tarima logran darle una presencia social a sus cuerpos y las palabras no son necesarias porque con él comprueban la credibilidad de su estilo de vida y adquieren el nombramiento tan deseado e infaliblemente todos estos elementos analizados tiene una posición particular en el mecanismo de la construcción y conservación de la identidad de los fisicoconstructivistas.

En el último capítulo de esta tesis, se señaló que el estilo de vida de los fisicoconstructivistas se caracteriza por la asignación de un valor y un lugar importante al cuerpo, lo que determina, que sustituyan ciertas actividades sociales por otras vinculadas a la cultura del deporte y adopten formas de ser concretas, para convertirse en los mejores representantes y modelos a seguir de su mundo sociocultural.

En los relatos de vida presentados, se identificaron coincidencias y diferencias significativas del impacto que ha tenido en sus relaciones sociales y en su conexión con sus propios cuerpos, el adoptar un modo de vida diferente para encajar en el ámbito del fisicoconstructivismo.

Los informantes provienen de diferentes ámbitos sociales y estratos económicos, sin embargo, es importante mencionar un par de similitudes. En el caso de Marvin y Meffiboset al ser hermanos descienden del mismo ambiente familiar. En cambio, Alira y Saúl nunca han

establecido comunicación entre ellos y no tiene ningún vínculo de amistad, pero sus vidas se han desenvuelto en un contexto deportivo desde una edad temprana.

Los seis interlocutores coincidieron que el primer deporte que practicaron fue el fútbol, cuatro de ellos por motivos académicos cuando cursaban la primaria y secundaria. En relación a los otros dos, lo realizaron como un pasatiempo que su familia les asignó y en la actualidad no continuaron con este deporte.

Con referencia a su primer contacto con el fisicoconstructivismo, sólo Alira lo experimentó durante su infancia y los otros en su adolescencia a partir de los 15 años. Además, se identificó que Alira, Saúl, Omar y Marvin obtuvieron este acercamiento por medio de un integrante de su familia: padre, hermano, cuñados y tíos. En referencia a Meffiboset y Christian, fue por iniciativa propia que se incorporaron en el ambiente del gimnasio y el desarrollo muscular, impulsados por el deseo de eliminar el sobrepeso que tenían, convirtiéndose así en los primeros fisicoconstructivistas de sus linajes.

El decidir convertirse en atletas fisicoconstructivistas ocasionó que adoptaran un nuevo estilo de vida y se alejaran de todo lo que no encajara en ella. Los cambios que realizaron y que tuvieron en común fueron: eliminar por completo la diversión nocturna, los amigos de fiesta y distanciarse de las personas que no aceptaron la decisión que habían escogido, y en referencia a quienes los apoyaron en este nuevo camino los alentaron a involucrarse y a raíz de esto sus relaciones de amistad se fortalecieron.

Los cambios físicos que lograron en su propio cuerpo, le ayudó a cada uno de ellos a demostrar que son personas comprometidas con el estilo de vida que demanda el fisicoconstructivismo, porque no sólo lo enseñan, sino que también lo llevan a la práctica y esto les favoreció con los usuarios del gimnasio, quienes los valoraron como personas capacitadas para hacerse cargo del entrenamiento y cuidado de su salud.

Señalaron que sus trayectorias atléticas iniciaron a partir del momento en que entrenaron con el objetivo de competir, no incluyeron el tiempo en que se ejercitaban sin esta intención. En sus inicios, la información la obtenían de sus instructores o de manera autodidáctica, después de varias competencias comenzaron a adquirir el conocimiento por medio de las instituciones

representativas de dicho deporte y actualmente, cuentan con diplomados y certificaciones, coincidiendo en las mismas áreas de capacitación.

Es importante mencionar que otro elemento que tienen en común es el desempeñar el papel de entrenador, que definen como la primera fuente de información y de apoyo emocional para todos los usuarios del gimnasio. Este segundo rol, lo adquirieron dos de los entrevistados antes de convertirse en fisicoconstructivistas y los otros cuatro después de lograr el nombramiento. Únicamente Omar expresó, que un buen entrenador no necesariamente debe tener una trayectoria competitiva; para los demás es un requerimiento indispensable, porque la experiencia permite comprender totalmente lo que conlleva convertirse en un atleta en su deporte y porque les ayuda a tener una conexión más fuerte con las personas que preparan para subir a una tarima.

En la relación que establecen con todas las personas que entrenan, el respeto y el compromiso son elementos que están presentes todo el tiempo y la transformación física se convierte en un objetivo mutuo, porque el interés no es únicamente del cliente sino también de ellos como entrenadores, pues es un medio que les permite dar a conocer su trabajo con las demás personas.

Todos los entrevistados asignaron el mismo nivel de importancia al cuidado de su cuerpo y comportamiento ante la sociedad, ya que estos dos elementos representan su tarjeta de recomendación y les han ayudado a lograr el reconocimiento social dentro y fuera del ámbito deportivo. Si reanudaran las actividades que realizaban antes de conocer el fisicoconstructivismo (diversión nocturna) y descuidaran su físico, su prestigio profesional se vería devaluado y las personas que los consideran una motivación dejarían de admirarlos.

Otro elemento de coincidencia entre Alira, Meffiboset y Christian, fue que se convirtieron en los modelos para que sus hermanos decidieran adoptar un estilo de vida saludable y dos de estas personas, actualmente están involucradas en las competencias. Con relación a Saúl, su ejemplo a seguir es Omar. Los lazos familiares de cada uno de ellos se fortalecieron, la comunicación, la confianza y el respeto aumentó.

El ser poseedores de cuerpos con características tan particulares, les ha causado ciertas experiencias incómodas, principalmente con personas que no tienen ninguna relación o

conocimiento sobre su estilo de vida. Los hermanos de la Rosa, han recurrido en algunas ocasiones al ocultamiento de sus músculos fuera del contexto de los gimnasios y las competencias, para evitar ser el imán de agresiones verbales. Christian, Saúl, Omar y Alira no han experimentado circunstancias de este nivel, por el contrario siempre han recibido halagos. Sin embargo, todos coincidieron en mencionar que constantemente son cuestionados sobre su proceso de transformación física, porque existe la creencia que únicamente se logra con el consumo de esteroides anabólicos y bajo estas circunstancias han tenido que dar una explicación para eliminar esta idea errónea.

Indiscutiblemente el tener una mejor calidad de vida y lograr una excelencia física, fueron los atractivos que influyeron para que decidieran participar en competencias y dedicarse por completo al fisicoconstructivismo, sobre todo al ver los resultados y escuchar los testimonios de otros competidores.

El cuerpo de estos fisicoconstructivistas además de ser valorado y apreciado como una obra de arte viviente, es el medio con el cual expresan su identidad, es el elemento que les permite demostrar su capacidad profesional y con el que conservan su pertenencia al grupo social.

Para finalizar, resulta oportuno señalar que el estudio de este universo, ayuda a entender e interpretar, cómo un mundo en particular se encarna en el cuerpo. También, favorece a comprender la construcción social que tiene y el significado simbólico que se le asigna. Originando que sea moldeado, utilizado y representado socialmente de una forma determinada y al mismo tiempo, creando nuevos mecanismos de socialización que influyen en las prácticas socioculturales de los individuos.

Referencias

Bibliografía

Aguado, V. J. C. (2011) *Cuerpo Humano e Imagen Corporal. Notas para una antropología de la corporeidad*. México, D.F.: UNAM Instituto de Investigaciones Antropológicas, Facultad de Medicina. [Edición 2004]

Aguilar, G., J. C. (1998) “¡Ámame por ser bello! Masculinidad= Cuerpo + Eros+ Consumo”. *La ventana, semestral 1(8)*, 269-284.

Aguilar, M.A. & Soto, V. P (2013). “Presentación” En: Aguilar, M.A. & Soto, V.P. (Coord.). *Cuerpos, Espacios y Emociones. Aproximaciones desde las ciencias sociales*. México, D.F.: Miguel Ángel Purrúa. 5-17.

Aguilar, M.A. (2013). “Ciudad de Interacciones: el cuerpo y sus narrativas en el metro de la ciudad de México”. En: Aguilar, M.A. & Soto, V.P. (Coord.). *Cuerpos, Espacios y Emociones. Aproximaciones desde las ciencias sociales*, México, D.F.: Miguel Ángel Purrúa. 85-108.

Arbinaga Ibarzábal, F. (2008, enero-junio). “Consumo de esteroides androgénicos anabolizantes en el fisicoculturismo: relación con variables del entrenamiento y la imagen corporal”. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 3 (1), 53-66.

Barbero, G. J. I. (2009) “*Cultura corporal, vida cotidiana (y educación física)*”. Universidad de Valladolid, España, 149-154. Archivo PDF recuperado de: <http://servicios.abc.gov.ar/lainstitucion/sistemaeducativo/educacionfisica/materialdeconsulta/documentosdescarga/educacionysalud/9.pdf>

Batista P. J. & De Souza, A. (2012, Agosto) “A representação do corpo no fisicoculturismo”. *Actas del I Encuentro latinoamericano de Investigaciones sobre cuerpos y corporalidades en las culturas*. Argentina: Investigaciones de Artes Escénicas y Performáticas. Edición: 1ª Ed. Archivo PDF recuperado de: <http://red.antropologiadelcuerpo.com/wp-content/uploads/Andreza-Souza-GT8.pdf>

Berger, L. P. & Luckmann, T. (1968) *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires, Argentina. [Reimpreso en español, 1993]. Editorial: Amorrortu Editores.

Brown, D. (2003) “El proyecto corporal culturista. Construyendo nuevas identidades a través de la supermuscularidad”. Traducción de Ignacio Barbero Gonzales. *Revista Ágora para la EF y el Deporte*. No. 2-3, 61-74.

Calderón, C. (2002) *Muscle Power*. Guía de suplementación nutritiva atlética. México, D.F.

Careaga, V. L & Higuera, B.A. (2011) *Historia Breve. Quintana Roo*. [Segunda Edición] México: FCE, COLMEX, FHA.

Citro, S. (2004, mayo 25-28). “Simposio: Propuesta para una antropología del cuerpo. La construcción de una antropología del cuerpo: Propuestas para un abordaje dialectico”. En VII Congreso Argentino de Antropología Social. Villa Giardino, Córdoba, Argentina. 1-13. Archivo PDF recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/283910536/CITRO-SILVIA-Estado-del-arte-Antropologia-del-cuerpo-PDF>

Citro, S. (2011, junio) “La eficacia ritual de las performances en y desde los cuerpos”. *Revista de Antropología ILHA*, 13 (1), 61-93.

Córdoba, C. (2011, octubre 19) Historia del peinado y maquillaje durante el siglo XX. Panamá: *Slide Share*, Recuperado en: <http://es.slideshare.net/ClauxicDesigns/historia-del-peinado-y-maquillaje-durante-el-s-xx>

Cortázar, R. F. (2010, primer semestre) “Cuerpos Perfectos. Sociología de la construcción corporal en reinas de belleza y físico-culturistas”. *Actual Marx Intervenciones*, (9), 95-114.

Crussi, Gonzáles, F. (2003, enero) “Una historia del cuerpo humano”. *Revista Convivio: Letras libres*. (5), 8-15. Archivo en PDF Recuperado de: http://www.letraslibres.com/sites/default/files/pdfs_articulospdf_art_8496_6840.pdf

Y en: <https://es.scribd.com/doc/131412518/Historia-del-Cuerpo-Humano-pdf>

Cucó I G. J. (1996) “Construyendo Identidades: Sentido de pertenencia y capacidad de expansión identitaria de los grupos intermedios. (Asociaciones y cuadrillas en España)”. En: Mendez M., L.I (coord.), *Identidades: análisis, teoría, simbolismo, sociedades complejas, nacionalismo y etnicidad*. III Coloquio Paul Kirchoff. UNAM, México, D.F. Primera Edición: UNAM Instituto de investigaciones Antropológicas, 219-239.

Davidson, J. (2006) “La vida privada”. *En La Grecia Clásica 500-323 a.C.*, Ediciones Robín Osborne, Barcelona, España: Critica Oxford University, 157-173.

De Castro, A.L. (2004, septiembre, 16-18) “Culto ao corpo: Identidades e estilos de vida”. *En VIII Congresso Luso- Afro- Brasileiro de Ciências Sociais*. 1-14. Archivo PDF recuperado de:

<http://www.ces.uc.pt/lab2004/inscricao/pdfs/painel24/analuciacaastro.pdf>

Douglas, M. (1988) *Símbolos naturales. Exploraciones en Cosmología*. Versión española de Carmen Criado. Primera reimpresión, Madrid, España.: Alianza Universidad.

Eco, U. (2003) *Cómo se hace una tesis. Técnicas y procedimientos de estudio, investigación y escritura*. Barcelona, España: Gedisa

Eco, U. (2010) *Historia de la belleza*. Traducción de María Pons Irazazábal. Primera edición: Debols!llo.

Enciclopedia de Quintana Roo, Fascículo Historia. (2004) Director: Xacur M., J.Á. [Coord. De Investigación: Lavalle T., M.C.] Dirección editorial: Várela C., Ma. E.

Esteban, M. L. (2013) *Antropología del cuerpo: genero, Itinerarios corporales, identidades y cambio*. [Segunda Edición]. Barcelona, España: Bellaterra, S.L.

Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y Fitness. (1997, mayo 16) *Estatuto de la Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y Fitness*. A.C. México, D.F.

Ferrús, A. B. (2005) “¡Que la fuerza te acompañe! Culturismo y cultura popular”, *En Lectora Revista de Dones i Textualitat*, (11), 105-114.

García, F. B. (2013) “El cuerpo, cuerpo real, esquema corporal, imagen corporal”. Clase dictada a los estudiantes de psicomotricidad dentro del Proyecto de Formación Personal

por Vía Corporal de la Licenciatura de Psicomotricidad. Escuela Universitaria de Tecnología Médica, Facultad de Medicina, Diciembre 9 de 1999: Universidad de la República Oriental del Uruguay, 1-22.

Geertz, C. (2003) *La interpretación de las culturas*. Serie CLA.DE.MA. Antropología Duodécima reimpresión. Barcelona, España: Gedisa, S.A.

Giménez, G. (1996) “La identidad social o el retorno del sujeto en sociología”. En Méndez M., L.I (coord.), *Identidad: Análisis y teoría, simbolismo, sociedades complejas, nacionalismo y etnicidad*. III Coloquio Paul Kirchhoff. México, D.F. Primera Edición: UNAM, Instituto de Investigaciones Antropológicas, 11-24.

Goffman, E. (1997) *La representación de la persona en la vida cotidiana*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu Editores.

Grawitz, M. (1984) *Métodos y técnicas en las ciencias sociales*. [Publicado por primera vez: 1975] Barcelona, España: Hispano- Europea, Editia Mexicana.

Güemes, P.M. (2000, junio) “La concepción del cuerpo humano, la maternidad y el dolor entre mujeres mayas yucatecas”. (2000) *Revista Mesoamericana*. 21(39) *La antigua, Guatemala*, 305-333.

Harris, M. (1998) *Antropología cultural*. Primera edición en Área de Conocimiento, Ciencias sociales. Madrid, España: Alianza.

Jodelet, D. (1986) “La representación social: fenómenos, conceptos y teoría”. *En Pensamiento y vida social*. España: Editorial Paidós Ibérica, 469-494. Archivo PDF recuperado de: <https://sociopsicologia.files.wordpress.com/2010/05/rsociales-djodelet.pdf>

Jodelet, D. (2000) “Presentación. Representaciones sociales: contribución a un saber sociocultural sin fronteras”, En Jodelet, D. & Guerrero, T.A (Coord.) *Develando la cultura. Estudios en representaciones sociales*. México, D.F: Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, 7-30.

Kottak, P. C. (2011) *Antropología cultural. Edición 14*. México, D.F.: McGraw- Hill.

Le Breton, D. (1990) *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires, Argentina: Nueva Visión.

Le Breton, D. (1992) *El cuerpo*. Editorial: N/A, 34-55. Archivo PDF recuperado de: https://z-1-lookaside.fbsbx.com/file/Le%20Breton_El%20Cuerpo.pdf?token=AWxvFornRVUoUzrrtTTEG8XMi1PWft9Yw34uZHoKjsLTnu2PAP3-I5slFowyKIbesBJmPanUaFlealhq8UhFLsz7I99m87dLopBQJuZUDCZ0R3f4UofNGk0hbh7O0hoJGp46Zjb0WdYIBp3X7kPyUDl

Le Breton, D. (1999) *Antropología del Dolor*. Traducción de Daniel Alcoba. Barcelona, España: Seix Barral, S.A.

Le Breton, D. (2002) *La sociología del cuerpo*. Buenos Aires, Argentina: Nueva visión.

Le Breton, D. (2013) *El tatuaje o la firma del yo*. Traducción de Raoul Albe. Madrid, España: Casimiro Libros.

Le Breton, D. (2012) “Personalizar el cuerpo”. En Parrini R., R. (Coord.) *Los archivos del Cuerpo ¿Cómo estudiar el cuerpo?*, UNAM, México, D.F: 20Pueg, 37-50.

Le Goff, J. & Truong, N. (2005) *Una historia del cuerpo en la edad Medida*. Barcelona, España: Paidós.

Linzmayr, G., L.A. (2011, noviembre 3) “Cultura Corporal”. *Artículos de la Tribuna Universitaria, un espacio abierto a la reflexión*. Chile: Universidad del Bio Bio-Chillán, 1-2. Archivo PDF recuperado de: http://apc.ubiobio.cl/noticias/view_vistas.shtml?cmd%5B18%5D=i-26-7e0e39f85ec0a561a5ee7e3e9be8c89f

Mauss, M. (1979) *Sociología y Antropología*. Colección de Ciencias Sociales. Madrid, España: Tecnos.

Mestriner Bothelho, F. (2009) “Corpo, risco e consumo. Uma etnografia das atletas de fisiculturismo”. *Revista Habitus*, 7 (1). 104-119. Río de Janeiro.

Millán, V. C. M. (2012, Agosto) “El estudio del cuerpo desde la perspectiva de la Antropología Histórica”. En *Actas del I Encuentro Latinoamericano de Investigadores sobre cuerpo y corporalidades en las culturas*. Argentina: Investigaciones en Artes Escénicas y performáticas. Archivo PDF Recuperado de: http://red.antropologiadelcuerpo.com/wp-content/uploads/GT15_MillanCristina.pdf

Montanelli, I. (1985) *Historia de los griegos*. España: Plaza & Janes, 117-151.

Morales D., M.A. (2010, enero- junio) “Territorio sagrado: cuerpo humano y naturaleza en el pensamiento maya”. México, D.F. *Revista Cuicuilco*, 7 (48). 279-298.

Negishi, A. (2010) *Cuerpo y modernidad*. Buenos Aires, Argentina.

Olive, L. (1994) “Identidad Colectiva” En Olive, L. & Salmeron, F. (coord.) *La identidad personal y colectiva*. En Actas del Coloquio del Institut International de Philosophie. México. D.F.; Cuadernos, 65-84.

Ortiz, F. & García del Pilar. M. (2011) *Metodología de la Investigación. El proceso y sus técnicas*. Primera Edición: Noriega Editores Limusa.

Palomares, G. A. (2013, enero-abril) “Cultura Corporal y estereotipos en las imágenes de libros de texto publicados bajo el periodo de la ley Orgánica de la Educación (LOE)”. En *Revista, Agora para la educación física y el deporte*. 15 (1), 1-19. Archivo PDF recuperado de: http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2013/07/agora_15_la_gonzalez_y_rev.pdf

Paredes, J. F. (2011, junio 13-17) “Prácticas, cuerpos y Educación Física. ¿Qué tipos de cuerpos se construyen en la revista fitness y culturismo y que vinculación hay con la educación física?”. En *9º Congreso Argentino y 4to. Latinoamericano de Educación Física y Ciencias*. Universidad Nacional de la Plata, 1-15. Archivo PDF recuperado de: <http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/9o-ca-y-4o-la-efyc/publicaciones-actas/P-.Paredes.-M19.pdf>

Pequeño, F. (2002) *Aproximación Antropológica al deporte y al cuerpo. La identidad Fisiculturista*. UNSa Catedra: Sociología. Archivo PDF recuperado de:

<https://es.scribd.com/doc/141120280/f-is-i-Culturismo-Aproximacion-antropologica-al-deporte-y-al-cuerpo>

Poot C., G.G. & Vázquez D.G. (2005) *Tesis: La concepción de las relaciones de género desde la perspectiva de dos confesiones religiosas: El adventismo y el pentecostalismo. El caso de la Iglesia Adventista del séptimo día y la Iglesia Evangélica Pentecostés “Jesucristo es el camino” en Chetumal, Quintana Roo.* Tesis de licenciatura no publicada Universidad de Quintana Roo, 8-12.

Reyes C., M. del R., Hernández E. & Yeladaqui B. (2011) *¿Cómo elaborar tu proyecto de Investigación?*, Universidad de Quintana Roo. México, D.F.: La Amanda.

Rodríguez, A. (2013, noviembre 6-8) “Cuerpos entrenados correctamente. La lógica del funcionamiento de los espacios fitness en la ciudad de Buenos Aires” *En VIII Jornada de Jóvenes Investigadores. Instituto de Investigaciones Gino Germani*, 1-18.

Rodríguez, S. [Silvia Rodríguez] (2014, diciembre 14) Los cánones de belleza a lo largo de la historia. España. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=U3yjV3SEO4I>

Rojas C., Janeth. (2013, enero-junio) “Los gimnasios contemporáneos como evidencia material del cambio en la disciplina corporal moderna a la posmoderna, su relación con la agencia y el contexto social”. *Antidopa Revista de Antropología y Arqueología*, 16, 157-176

Rosilnno I. & O’Higgins E. (1980) *Teorías de las culturas y métodos antropológicos.* Barcelona, España: ANAGRAM.

Ruggio, G.A. (2011, septiembre) “El cuerpo: La afirmación a lo largo de la historia como formador de la identidad”. *Revista Digital EFDeportes.com*, Buenos Aires, Argentina, 16 (160).

Sandoval F., E A. (2009) *Guía para la realización de prácticas de campo.* Universidad Autónoma del Estado de México. Archivo PDF recuperado en: <http://www.insumisos.com/lecturasinsumisas/GUIA%20DE%20CAMPO%20PARA%20ANTROPOLOGOS.pdf>

Sampierí G., L.V. (1991) *Apuntes de Grecia Antigua. Textos Universitarios*. México, D.F.: Eón, 59-105.

Silva C., J.M. (1996) “Identidad: Una forma peculiar de ser”. En Méndez M., L.I (coord.), *Identidad: Análisis, teoría, simbolismo, sociedades complejas, nacionalismo y etnicidad*. III Coloquio Paul Kirchhoff, México, D.F.: UNAM Instituto de Investigaciones Antropológicas, 75-80.

Schmelkes, C. (2010-2012) *Manual para la presentación de anteproyectos e informes de investigación (tesis)*. Segunda Edición, México, D.F.: Oxford, University Press.

Tenorio, A. L. [Ana Tenorio] (2014, diciembre 12) El canon de belleza a través del tiempo. (2014, Diciembre 02). Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=QCyh7ox-yrM>

Turner, V. (1980) *La selva de los símbolos*. México: D.F.: Siglo XXI, Editores, S.A. de C.V.

Val, C. A. (2013) “Espectáculo, publicidad e Imagen: El desarrollo de los centros bodybuildings en Afganistán”. *Revista Ciencias Sociales*, 1(139), Universidad de Costa Rica, 161-173.

Van G., A. (1968) *Los ritos de paso*. El libro de bolsillo, antropología. Madrid, España: Alianza.

Velazco, E. (2002) “Introducción”. En *El cuerpo en el renacimiento*. Archivo PDF recuperado de: <https://artis.files.wordpress.com/2010/05/el-cuerpo-en-el-renacimiento-tis2.pdf>

Villa R., A. (1995) *Estudios Etnológicos. Los mayas*. México, D.F. UNAM, Serie Antropológica. Etnología, 38: Impresiones Integradas del Sur, S.A.

Villoro, L. (1994) “Sobre la identidad de los pueblos” En Olive, L. & Salmeron, F. (coord.) *La Identidad personal y colectiva. Actas del Coloquio de México del Institut international de Philosophie*. México, D.F. UNAM: Cuadernos, 85- 100.

Villoro, L. (1998) *Estado Plural, Pluralidad de Culturas*. UNAM, México, D.F.: Paidós.

Zorrilla, A. S. (2002) *El método en la Investigación Antropológica en Introducción a la metodología de la Investigación*. México, D.F.: Aguilar León.

Páginas Electrónicas:

Abeigon, T. (2013, enero 14) El fisicoescurismo y la escuela francesa: El camino a seguir para la auto perfección humana. Recuperado de: <http://culturismosport.net/2013/01/14/el-fisicoescurismo-y-la-escuela-francesa-el-camino-a-seguir-para-la-autoperfeccion-humana/>

Abeigon, T. (2013, julio 03) Historia del Fisicoescurismo: Nuestras raíces. España. Recuperado de: <http://culturismosport.net/2013/07/03/historia-del-fisicoescurismo-nuestras-raices/>

Cultugym. (2014, Marzo 17) Culturismo, una historia de la perfección. Alcalá de Henares. Madrid, España. Recuperado de: <http://cultugym.blogspot.mx/2014/03/culturismo-una-historia-de-perfeccion.html>

Historia del culturismo. Recuperado en: <http://aprendefitness.com/historia-del-culturismo-2/>

Le Corre, E. (2014, septiembre 24) La historia del Fitness. España. Recuperado de: <http://www.entrenamientonatural.com/la-historia-del-fitness/>

Ortuno, W. (2013, noviembre 06) La edad de Oro del culturismo, Recuperado de: <https://fuerzamaximawilliam.wordpress.com/2013/11/06/la-edad-de-oro-del-culturismo/>

Ortuno, W. (2013, noviembre 27) Músculos femeninos: Antes y Después. Recuperado: <https://fuerzamaximawilliam.wordpress.com/2013/11/27/nacimiento-y-evolucion-del-culturismo-femenino>

Prozi oficial Blog (2013, Abril 08) Joe Weider- El legado de una leyenda del culturismo. (2013, Abril 8). Recuperado de: <http://www.prozis.com/blog/es/joe-weider-leyenda-culturismo-padre/>

Secretaria de Gobierno: Dirección General del Periódico Oficial. [Fecha de Consulta: 19 de agosto del 2016] Recuperado de: <http://po.qroo.gob.mx/portal/index.php>

Sitio Web Oficial de la IFBB (International Federation Of Bodybuilding and Fitness):
<http://www.ifbb.com/>

Sitio Web Oficial de la FMFF (Federación Mexicana de Fisicoconstructivismo y Fitness):
<http://fmff.com.mx/>

Películas Documentales:

Gary, J. (Producción). Fiore, R. & Butler, G. (Dirección). (1977) *Pumping Iron*. Estados Unidos. Productora: White Mountain Films. Duración: 85 minutos. Recuperado de: Netflix.

Vlad, Y. (Productor) Vlad, Y. (Director). (2013) *Generation Iron*. Estados Unidos.: The Vladar Company/ American Media. Duración: 106 minutos. Recuperado de: Netflix.

Entrevistas:

Acosta L., M.

2015a. Chetumal, Quintana Roo. 10 de Enero.

2015b. Chetumal, Quintana Roo. 31 de Enero.

Collí, A.

2014a. Chetumal, Quintana Roo. 19 de noviembre

2014b. Chetumal, Quintana Roo. 27 de noviembre

Contreras D., A. Y.

2014a. Chetumal, Quintana Roo. 26 de junio.

2014b. Chetumal, Quintana Roo. 06 de agosto.

2014c. Chetumal, Quintana Roo. 28 de agosto.

2014d. Chetumal, Quintana Roo. 12 de septiembre.

2014e. Chetumal, Quintana Roo. 14 de noviembre.

Cliente del FTZ *Gym*.

2014. Chetumal, Quintana Roo. 07 de noviembre del 2014.

De la Rosa, Marvin

- 2014a. Chetumal, Quintana Roo. 02 de julio.
- 2014b. Chetumal, Quintana Roo. 17 de septiembre.
- 2014c. Chetumal, Quintana Roo. 24 de septiembre.
- 2014d. Chetumal, Quintana Roo. 02 de octubre.
- 2014e. Chetumal, Quintana Roo. 08 de octubre.

De la Rosa, Meffiboset (Meffi)

- 2014a. Chetumal, Quintana Roo, 05 de julio.
- 2014b. Chetumal, Quintana Roo. 09 de agosto.
- 2014c. Chetumal, Quintana Roo. 06 de septiembre.
- 2014d. Chetumal, Quintana Roo. 27 de octubre.

Jiménez P., C.A.

- 2014a. Entrevista telefónica. 15 de noviembre.
- 2014b. Entrevista telefónica. 17 de noviembre.
- 2014c. Entrevista telefónica. 26 de noviembre.
- 2014d. Entrevista telefónica. 06 de diciembre.

Martínez, F.

- 2014. Chetumal, Quintana Roo. 19 de noviembre.

Muñoz, S.

- 2014a. Chetumal, Quintana Roo. 7 de junio.
- 2014b. Chetumal, Quintana Roo. 19 de julio.
- 2014c. Chetumal, Quintana Roo. 13 de septiembre.

Omar

2014a. Chetumal, Quintana Roo. 18 de julio.

2014b. Chetumal, Quintana Roo. 30 de septiembre.

2014c. Chetumal, Quintana Roo. 06 de diciembre.

Sánchez P., F.

2014a. Chetumal, Quintana Roo. 03 de diciembre.

2014b. Chetumal, Quintana Roo. 09 de diciembre.

Saúl

2014a. Chetumal, Quintana Roo. 21 de junio.

2014b. Chetumal, Quintana Roo. 02 de noviembre.

2014c. Chetumal, Quintana Roo. 23 de noviembre.

2014d. Chetumal, Quintana Roo. 30 de noviembre.