

Hay que volver a lo natural

Un estudio sobre la construcción de subjetividades en el crossfit en perspectiva comparativa entre Buenos Aires y Santiago del Estero

POR ALEJANDRO DAMIAN RODRÍGUEZ¹ Y FERNANDO KALIN²

Resumen

En este artículo estudiamos cómo los sujetos que se entrenan en el *crossfit* y practican dietas *paleolíticas* (re)construyen sus subjetividades personales sostenidos en el argumento de que es necesario emprender una búsqueda hacia la esencia del ser humano, es decir, *volver a lo natural*. Nuestra pregunta, entonces, apuntó a descubrir qué es lo que comprenden los nativos del *crossfit* por “natural”. Muchas veces juzgadas como triviales, estas experiencias de vida poseen una politicidad que, consideramos, es necesario reponer con investigaciones de campo. El texto se nutre de un extenso trabajo etnográfico llevado a cabo en dos *boxes* de *crossfit*, uno localizado en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, el otro, en la de Santiago del Estero. Por tal razón, también tiene una pretensión comparativa. Trazamos la comparación en varios ejes: el espacio, el entrenador y la comunidad, el aprendizaje de las técnicas corporales del *crossfit* y la dieta *paleolítica*.

Palabras clave

Crossfit; construcción de subjetividades; técnicas corporales; dieta.

Abstract

In this article we study how subjects who train *crossfit* and practice *paleolithic* diet (re) build their personal subjectivities sustained in the argument that is necessary to return towards the essence of the human being, that is, return *to the natural*. Our question, then, was aimed to discover what the natives of the *crossfit* understand

1. Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas. Instituto de Desarrollo Económico y Social. Docente de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Buenos Aires y de la Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales. arodriguez@conicet.gov.ar

2. Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas. Observatorio Social Regional de la Facultad de Humanidades, Ciencias Sociales y de la Salud de la Universidad Nacional de Santiago del Estero.

by “natural”. Often judged as trivial, these life experiences have a political dimension that, we believe, it is necessary to emphasize with field research. The article is nourished by an extensive ethnographic work carried out in two *crossfit* boxes, one located in Ciudad Autónoma de Buenos Aires, the other, in Santiago del Estero. For this reason, this article has also a comparative claim. We draw the comparison in several axes: the space, the coach and the community, the process of learning the corporal techniques of *crossfit* and the *paleolithic* diet.

Key words

Crossfit; construction of subjectivities; body techniques; diet.

Introducción

Este artículo es producto de un extendido trabajo de campo llevado a cabo en dos *boxes* de *crossfit*, uno localizado en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires³, el otro, en la de Santiago del Estero. A partir suyo y en función de las experiencias de vida similares encontradas entre los nativos del *crossfit* de dos *boxes* tan alejados geográficamente entre sí, sostenemos que quienes se entrenan en el *crossfit* hacen algo más que dedicarse a una práctica de cuidado del cuerpo y/o de la salud, o a un hobby recreativo de tiempo libre.

A contrapelo, nuestra hipótesis teórica es que los sujetos indagados (re)construyen sus subjetividades personales alrededor del *crossfit*. En otros términos, nos interesa estudiar la complejidad sociológica y psicopolítica (Han, 2014) del aprendizaje que conlleva esta técnica corporal. La conceptualizamos como una mezcla compleja de actividades que implica al menos dos claves: aprender una técnica corporal y llevar adelante una *dieta paleolítica*⁴.

Nos interesa mostrar en este texto los sentidos que los nativos del *crossfit* depositan y/o crean sobre su particular técnica corporal y también sobre su particular dieta. La idea de que es necesario *volver a lo natural* se encuentra enraizada a las dos dimensiones bajo estudio. Para el caso del entrenamiento, sostienen que es necesario salir del gimnasio y del mundo del *fitness*, y entrenarse a sí mismos sin máquinas, sin espejos y sin rutinas disfuncionales de movimientos poco útiles en la vida cotidiana. Su crítica, además de apuntar a la inutilidad de los movimientos, también gatilla sobre la mercantilización de las demás técnicas de entrenamiento, en particular las de los gimnasios de *fitness*. Desde su perspectiva, el típico gimnasio de *fitness* se tornó un gran supermercado de productos-técnicas de y para el cuerpo, parte de una industria que sólo busca generar cada vez más ingresos, a la que no le importa en absoluto el cuidado de la salud de los miembros de la comunidad del *fitness*. Todo esto los ha motivado a emprender primero la salida de los espacios del *fitness*, en particular el gimnasio, y luego una búsqueda de otras prácticas, dietas y estilos de vida, asociados a la idea, de nuevo, de que es necesario

3. De aquí en más sólo CABA.

4. De aquí en más sólo *dieta paleo*, o sea su abreviatura de uso coloquial entre los nativos del *crossfit*.

volver a lo natural. Para el caso de la dieta, los sujetos del *crossfit* proponen la idea de que es necesario volver a comer como lo hacían nuestros antepasados paleolíticos, es decir “como si” fuéramos sujetos recolectores-cazadores.

Los *crossfitters* entonces no sólo aprenden una técnica del cuerpo y llevan adelante una dieta *paleo* sino que también realizan una fuerte crítica a la industria de las técnicas corporales *fitness*. Para ellos, *volver a lo natural* es la única salida, si es que la búsqueda tiene como objetivo real alcanzar salud y calidad de vida. Se trata para ellos, incluso, de una cruzada moral (Becker, 1971). Todo lo antedicho complejiza bastante más la experiencia de vida construida alrededor de la práctica del *crossfit*: detrás de una técnica y una dieta, que el ojo no entrenado sociológicamente podrían considerar triviales, es posible concatenar un modo de ser/estar en el mundo y un repertorio de argumentos morales para justificarlo y justificarse. De otro modo, la apuesta de este texto es recuperar la politicidad en sentido amplio de los usos sociales del cuerpo (Boltanski, 1975).

Comer de manera *paleo* y realizar una *caminata de oso*, por ejemplo, desde la perspectiva de los nativos del *crossfit*, hacen parte de una misma forma de concebir el cuerpo y el yo y contribuyen a construir un tipo de subjetividad anclado en un repertorio de sentidos que los distancian moralmente de otros nativos del entrenamiento del cuerpo (en particular, los *ferreros* del gimnasio) así como de quienes no realizan ningún tipo de actividad física, denominados por la industria del *fitness* como los sedentarios. Frente a ambos grupos, los sujetos del *crossfit* se distancian, no sólo a través de la técnica corporal que practican, sino a través de un repertorio de argumentos morales que los colocan del lado de quienes sí entrenan efectivamente su cuerpo y comen de manera acorde: son quienes han encontrado, luego de una larga búsqueda individual, la verdadera razón de ser del entrenamiento físico.

Como dijimos al principio, además de descubrir la complejidad de la experiencia de vida *crossfit*, este artículo tiene una pretensión comparativa. Como sostiene Balbi (2017), la comparación en antropología no ha recibido la suficiente atención que merece debido a cierta tradición disciplinar imperante en los países centrales que prioriza la idea de que el trabajo antropológico está apuntado a traducir la particularidad de una cultura. A pesar de los más de 1000 kilómetros que separan a las dos localidades donde se situó este estudio, los autores observaron que era posible establecer grandes similitudes entre las experiencias de vida de los nativos del *crossfit*. Por otro lado, también es necesario decir que el trabajo de campo, de dimensiones temporales variables en los dos casos de la pesquisa, implicó poner el cuerpo para las investigaciones: los etnógrafos también tuvieron que entrenar a la vez que recolectaron la información de este escrito. Todo el material que compone este texto sólo pudo ser captado a partir de nuestra presencia constante y de largo aliento en el *box*.

La observación participante como técnica apareja una serie de beneficios. Participar significa poner el cuerpo, compartir experiencias con la comunidad que está siendo estudiada, adoptar un rol dentro de la población, poner el hincapié en la experiencia vivida por el investigador que “está adentro” del lugar (Guber, 2001: 55). En cambio, con observación nos referimos a la capacidad de estar atentos con el fin de registrar los distintos momentos de la vida social. Como también sostiene

Guber (2001: 56), la posibilidad real de conjugar ambos aspectos depende de las condiciones de posibilidades del campo y de la fundamentación epistemológica que se brinda. Particularmente, nos servimos de la observación participante como herramienta metodológica porque nos permitió captar las tramas de significación (Geertz, 2003) que los jóvenes construyen sobre su entrenamiento y alimentación. Desde la mirada de Guber (1991: 118), esta técnica es utilizada por el investigador para registrar material empírico, pero también porque es una instancia necesaria para lograr cierta aproximación a los sujetos de la pesquisa y lograr reciprocidad de comunicación y de sentidos con ellos. Además, la presencia directa del etnógrafo en el terreno evita los mediadores y nos permite construir información de primera mano. En resumidas cuentas, a partir de todo lo antedicho es posible indicar que los autores de este texto son un poco sujetos y objetos de esta investigación.

Las técnicas con las que hemos trabajado son varias pero las principales han sido la observación participante y la entrevista en profundidad. También nos hemos valido de información recabada en redes sociales, en particular *Facebook*, donde los *boxes* agregan fotografías de los entrenados, frases motivacionales, tips de alimentación y de entrenamiento, fechas de cumpleaños, de asados en el *box* y otras más de importancia para la vida en común de los miembros de ese espacio. También en *Facebook*, interactuamos con los miembros de un grupo de más de 9000 participantes de nombre *Paleo Argentina*; allí recabamos más datos que nutrieron este escrito.

Mundo Crossfit: el *box*, el *coach*, los *locos* y la *jauría*

CrossFit es una técnica corporal creada por Greg Glassman y su esposa Lauren Jenai. Según la página oficial⁵, se trata de un sistema de entrenamiento que combina ejercicios aeróbicos y de alta intensidad. En principio este sistema fue concebido y luego implementado, por Glassman y Jenai, para entrenar a jóvenes oficiales del cuerpo de policía de California. Luego, su práctica se extendió a grupos de bomberos y de marines norteamericanos. Es decir entonces que esta disciplina surgió asociada en primera instancia a las fuerzas de seguridad y/o a las fuerzas armadas⁶. Recién en el año 1995, abrió sus puertas el primer gimnasio de *crossfit* pensado para atraer a un público más amplio que el policial-militar. A medida que transcurrió la década de los 2000 la técnica-marca *crossfit* empezó a sumar afiliados y *boxes* hasta alcanzar más de 6500 tan sólo en Estados Unidos. Más acá en el tiempo, en el año 2014, la técnica ya había superado las 10.000 afiliaciones en todo el mundo (Dawson, 2015: 2).

La llegada del *crossfit* a la Argentina, y sus *boxes* asociados, debe datarse alrededor de esa corriente que llevó el aprendizaje de la técnica fuera de Estados Unidos. Si uno presta atención al *mapamundi crossfit*, ya que como se trata de una marca registrada es posible consultar en línea la cantidad de centros asociados que han comprado la franquicia, se observa que para el Cono Sur se encuentran actualmente

5. <https://www.crossfit.com/what-is-crossfit>

6. Información extraída de <http://www.estilorx.com/que-es-el-crossfit>

162 centros asociados. Si, además, tenemos en cuenta el caso brasilero es necesario sumar otros 837 *boxes* oficiales.

Los espacios de análisis de este trabajo son *Acelerador Crossfit*⁷ localizado en la CABA, más específicamente en el barrio de Caballito, y *Kratos Hard Cross*⁸, ubicado en Santiago del Estero. El primero de los casos debe ser enmarcado dentro de una oferta más amplia, ya que la CABA cuenta con más de 60 establecimientos de este tipo diseminados por toda su extensión geográfica. Es decir, *crossfit* se ha convertido en una opción de peso dentro del mercado –esto aún a pesar de la retórica anti-mercado del *fitness* que ensayan sus practicantes– de las técnicas de entrenamiento del cuerpo. *Reebok Tuluka Crossfit* es uno de los *boxes* más reconocidos⁹, con seis sedes en la ciudad y el aval de una marca de indumentaria deportiva. *BIGG Crossfit*, *Crossfit Korvo*, *Aquila*, *Tropa Park*, *Il Mostro*, *El Galpón*, entre otros, completan una oferta amplia y costosa. Por su parte *Kratos Hard Cross* hace parte de una oferta más reducida, ya que la provincia de Santiago del Estero cuenta con un número mucho menor de establecimientos de este tipo. *Crossfit Grob* es el otro *box* que cuenta con reconocimiento oficial de la marca global en Santiago.

Los dos establecimientos, de nuevo, a pesar de su distancia geográfica, poseen una primera similitud: los *boxes* son parecidos al igual que la disposición de los objetos con los que los *crossfitters* entrenan. *Box* se denomina en el ámbito del *crossfit* al espacio donde se practica esta técnica. Generalmente, se trata de grandes galpones o ex depósitos de mercadería sin máquinas de entrenamiento ni espejos como es común ver en un gimnasio tradicional. Cualquiera que haya transitado por un gimnasio, aunque sea por un breve período de tiempo, ha visto que sus paredes son revestidas de espejos que permiten a los entrenados verse a sí mismos, ver a los demás y ser vistos por los otros. Es decir, se produce una alimentación y retroalimentación de la mirada en múltiples direcciones. En los *boxes de crossfit*, en cambio, los espejos están vedados. Lo que sí abundan son las barras de entrenamiento y los discos de distinto peso para cargarlas. Al parecer, son los únicos elementos admitidos y compartidos con el entorno gimnasio de *fitness*, los únicos que no fueron salpicados por su atmósfera egocéntrica:

A: ¿Por qué no hay espejos en el box?

R: Primero porque esto no es un gimnasio. Segundo porque si vos te fijás, en el gimnasio la gente está más pendiente de mirarse a sí misma en el espejo que de aprender la técnica. Acá creemos que para aprender hay que valerse del grupo. Nos ayudamos, primero con el *coach*¹⁰, segundo con los compañeros que tenés al lado. Muy de gimnasio, lo tuyo.

(Diálogo de campo entre el investigador y un *coach* del *box*).

7. El nombre del *box* ha sido modificado para mantener en reserva la identidad del lugar y de las personas que lo frecuentan y que fueron observadas y entrevistadas para este trabajo. De aquí en más me refiero a él sólo como *Acelerador*.

8. De aquí en más sólo *Kratos*.

9. <http://www.crossfittuluka.com/>

10. *Entrenador en inglés*.

El *box* de *Acelerador Crossfit* es un exgalpón que durante muchos años había estado vacío, luego de que la fábrica que allí operaba dejara de funcionar. La antigua puerta herrumbrada hoy día se encuentra reluciente y pintada de color naranja. En ella se lee una inscripción que recibe a quienes arriban:

Sólo para gente motivada. Al entrar aquí te comprometés a dar el 100% de lo que tienes. No hay excusa, ni segundas oportunidades. Cada día, cada momento es una oportunidad de superarte, de ser más y de superar tus límites. No desperdicies tu tiempo si no vienes con una actitud positiva. Sacrificate, entrena duro y consigue los resultados que quieres. Bienvenido a *Acelerador Crossfit*.

Luego de traspasar la puerta, uno accede al galpón: un espacio techado de 1250 m2 de superficie, casi vacío de objetos. A un costado, en la pared, se leen frases motivacionales que los entrenados o los *coaches* escriben. “Cuando tu cuerpo no pueda más, dejá que tu corazón haga el resto”, “cuando estoy en el *box* me siento en casa” o “no pares, no te conformes hasta que lo bueno sea mejor y lo mejor excelente” son sólo algunas de las muchas que es posible leer en una mirada rápida, a medida que caminamos hacia el mostrador de ingreso. Detrás de él, algunos *coaches* comen ensaladas, huevos y frutas, beben agua y charlan, y una empleada atiende consultas, cobra cuotas, vende bebidas (energizantes, aguas, aguas saborizadas, todas sin calorías) o indumentaria de entrenamiento con el logo y el nombre del *box*.

Para ingresar al espacio de entrenamiento, el *box per se*, hay que atravesar un acceso común: a izquierda y a derecha unos cajones hacen las veces de barreras naturales, mientras que en el espacio creado entre ellos, unos tres metros de abertura, se simula una puerta construida con una cadena de plástico de color naranja dispuesta a un metro del piso. Es una estructura de cerrazones y una abertura, creada simbólicamente con objetos, similar a la que es posible encontrar en discotecas bailables, en bancos o en muchas dependencias estatales donde se acude a realizar trámites. La intención es clara: delimitar un adentro y un afuera con reglas distintas según el lado de la cadena en que uno se encuentre. Al traspasar la abertura de acceso es obligatorio saludar al *coach*. Esta puerta imaginaria se abre unos minutos antes del comienzo del entrenamiento y se cierra unos minutos después de comenzado. Es importante ser puntual ya que, en caso contrario, si se llega cuando la puerta imaginaria ya fue cerrada, hay que cumplir un castigo físico –realizar un número de *burpees*, por ejemplo– que es determinado por el *coach* en el momento de acuerdo a la gravedad de la falta. Luego sí es posible integrarse a la clase junto al conjunto de los demás entrenados. El centro de la escena lo constituye un espacio cuadrado con piso revestido de goma espuma para evitar los accidentes y las lesiones, a su alrededor se encuentran estructuras metálicas donde es posible colgarse o montar las barras olímpicas para hacer ejercicios. Muchas sogas para saltar se encuentran colgadas a los costados de estas estructuras. Cajones de madera, también para saltar sobre ellos, están ubicados detrás de las estructuras metálicas. En el fondo, unas ruedas de tractor. No hay más equipamiento. No hay máquinas, no hay mancuernas, no hay cintas ni bicicletas. Finalmente, al fondo del salón y junto

a una pared, se encuentra un pizarrón. Allí se anota el *workout of the day*, o, como los nativos lo llaman el *wod*.

Además de la similitud espacial entre los *boxes*, la existencia de un *coach* –o de un grupo de *coaches* en el caso de *Acelerador*– también es un rasgo común entre los dos casos bajo estudio. Los *coaches* están identificados con remeras naranjas; en su espalda es posible leer en letras negras la palabra *coach*. Los *coaches* son los encargados de dictar las clases, de administrar todo el proceso de enseñanza y aprendizaje de la técnica corporal *crossfit*. El término *coach* es un anglicismo que proviene del ámbito deportivo, más específicamente del fútbol americano. El *coach* en ese deporte no sólo se encarga del entrenamiento del equipo, sino que también es un motivador. En otros términos, no sólo se ocupa de la enseñanza de las técnicas corporales necesarias del deporte, sino que también vela por la formación integral de sus entrenados. Es un formador integral de la persona.

Gonnet (2013) sostiene que lo más interesante del *coaching*, en su vertiente ontológica, radica en que busca fundamentos filosóficos para la administración y gestión del ámbito organizacional. Aunque la vertiente empresarial quizás sea la más conocida cuando hablamos de *coaching*, esta tendencia no se ha detenido, sino que penetra la totalidad de la vida cotidiana: todo pareciera ser *coacheado*, incluso, la sexualidad (Gaffoglio, 2012). Dentro de esta tendencia general hacia el *coaching* de la vida, es que hay situar la modalidad focalizada en los procesos de enseñanza y aprendizaje de técnicas corporales. ¿Por qué no iba a aparecer también allí, como una novedad, la figura del *coach* donde antes estaba la del instructor?

La figura del instructor hoy ha pasado de moda. Él, con sus rutinas de entrenamiento, con sus administraciones de series y repeticiones en tiempos precisos de trabajo, que luego controlará a fin de cotejar si su entrenado avanza en el proceso de aprendizaje hace parte del pasado del entrenamiento en técnicas corporales. Esta figura asociada al ámbito del gimnasio hoy día se encuentra perdiendo terreno. De nuevo, pensando con Han (2014), deberíamos preguntarnos si no asistimos a un período más centrado sobre el control psicopolítico antes que biopolítico (Foucault, 2007). Dice Han: “el neoliberalismo como una nueva forma de evolución, incluso como una forma de mutación del capitalismo, no se ocupa primeramente de lo biológico, somático, corporal. Por el contrario descubre la *psiqué* como forma productiva” (2014: 41-42). En tal sentido, la figura del *coach* aparece en escena, más que para controlar el trabajo de los cuerpos en el *box*, para garantizar el proceso por el cual su entrenado va a aprender a autoadministrarse la disciplina. No hay mejor control que el de uno sobre sí mismo, especialmente cuando es visto por los disciplinados como sinónimo de libertad. Lejos de considerar el entrenamiento en estas técnicas como un sometimiento, los nativos del *crossfit* ven allí un espacio donde pueden “ser ellos mismos”, donde sacan lo mejor de sí” o, recordando la frase motivacional de la pared, “donde están en su propia casa”.

Como tercera dimensión común a los dos *boxes*, vamos a recalcar la idea de que sus miembros consideran que son parte de una comunidad. *Los locos* y *la jauría* son los nombres con los que se autodefinen los grupos de *crossfitters*. *Los locos* son el grupo de entrenados santiagueños, mientras que *la jauría* son sus pares porteños. Sobre una de las paredes del *box* de *Acelerador*, aquella que

se encuentra enfrente de la que está revestida de frases motivacionales, se puede leer la siguiente frase: “*crossfit* impulsa a su comunidad. Entrenamos individualmente pero trabajamos como una comunidad”. Por otro lado, los sujetos del *crossfit* no se definen a sí mismos de manera individual, sino primero como parte de un grupo y luego sí como sujetos individuales que se (re)construyeron a sí mismos en las técnicas y en la dieta, que se rehicieron de nuevo. Pero nada de ello hubiera sido posible si no existiera la comunidad del *crossfit* primero, espacio de sociabilidad que los cobijó cuando llegaron por primera vez al *box* con intención de aprender de que trataba la experiencia *crossfit* o, como en el caso de uno de los investigadores de esta pesquisa, cuando llegó desde otro espacio como es el gimnasio de *fitness*, donde no existe nada parecido a la idea de una comunidad. Sujetos individuales que se entrenan frente a máquinas en soledad constituye la postal de cualquier gimnasio de *fitness*. De hecho, es allí donde la comunidad del *crossfit* apuntala otra de sus críticas más punzantes:

Vos viste cómo es acá: llegás y saludas. Entrás a entrenar, saludas. Durante el entrenamiento, como es grupal, hablamos, nos ayudamos, nos reímos. Cuando terminamos, hacemos una ronda y nos damos la mano para felicitarnos por el buen entrenamiento. Antes de irnos nos volvemos a saludar. En el gimnasio nada de eso ocurre: allá vos llegás, escuchando tu música, no saludas a nadie, te ponés a hacer tus cosas, una hora, una hora y media, terminás y te vas. Son dos mundos distintos. ¿Vos cuál preferís? (Diálogo de campo, año 2015).

La noción de comunidad, como sostiene De Marinis (2010), posee una vitalidad y una omnipresencia extraordinaria. Cualquier colectivo social, desde un grupo de punks evangelistas del Conurbano hasta un club de bebedores de whisky, como dice el autor, se reconocen a sí mismos como parte de una comunidad y exaltan algunas características que la definirían, tales como la fraternidad, la solidaridad o la cohesión. De Marinis también bucea en algunos autores ya clásicos como Nisbet (1996) y Tönnies (1947). Para estos autores, el avance modernizador del siglo XIX arrolló a la comunidad, en tanto asociación de personas de vínculos más íntimos. Es posible extrapolar esta clave de análisis para significarla alrededor de la experiencia *crossfit*. De nuevo en sintonía con la idea de que *hay que volver a lo natural*, para los cultores del *crossfit* comunidad remite a un escenario utópico, un estadio previo *pre-fitness*, cuando lo que en realidad se priorizaba era la salud y el bienestar del cuerpo. El *fitness*, desde su perspectiva, lo que aparejó fue la mercantilización de las técnicas, de la alimentación, del cuerpo y, en el fondo, del sí mismo. Es decir entonces que *crossfit* también puede ser leída como una apuesta política: frente al aislamiento del gimnasio de *fitness*, propone un espacio de sociabilidad donde cada uno puede “sacar lo mejor de sí mismo” o cultivar el mejor yo pero siempre en ayuda de la comunidad. Comunidad y sujeto deben ser entendidos como dos piezas de un entramado, donde una cobra sentido a partir de la otra y viceversa.

Aprender a *hacer el wod*. Entre la funcionalidad y la disfuncionalidad de los movimientos y los cuerpos

Utilizamos el clásico concepto de técnica corporal de Marcel Mauss (1979) para interpretar el conjunto de movimientos que constituyen el *crossfit* y que se plasman en la práctica en lo que se denomina el *wod*. Recuperamos al autor por dos razones. Primero, porque junto a él consideramos que cualquier técnica corporal debe ser reposicionada dentro de un entramado social. Es decir, no existe la técnica universal del correr o el saltar, sino que éstas varían de acuerdo con cada tipo social. El típico ejemplo que da el autor es el de las infanterías francesas y británicas: aunque las dos marchaban lo hacían con ritmos y largura de pasos muy distintos. En segundo término, porque creemos que en los procesos de enseñanza y aprendizaje de técnicas corporales hay que intentar captar un triple punto de vista, el del *hombre total* dice el autor, y las influencias fisiológicas, psicológicas y sociológicas involucradas.

El *wod* es una abreviatura y hace alusión a la expresión *workout of the day* o *work of the day*. En el *box*, tanto en *Acelerador* como en *Kratos*, los entrenados se refieren a él a través de expresiones tales como “el *wod* de hoy es muy duro”, “hay que hacer el *wod*” o “no llegué a cumplir el *wod*” en el caso de que no se haya podido concretar el conjunto de ejercicios en el tiempo estipulado. El *wod* organiza el entrenamiento del cuerpo en el *crossfit*. Se trata de un conjunto de ejercicios cuyo propósito es trabajar varias partes del cuerpo al mismo tiempo, es decir, hay aquí una mirada holística de él. Por otro lado, la noción de funcionalidad corporal es central para comprender el entrenamiento y la mirada del cuerpo que impera en los *boxes* de *crossfit*. Según el *coach* de *Kratos*, el objetivo del entrenamiento de *crossfit* es desarrollar capacidades físicas que puedan ser aplicadas a situaciones de la vida cotidiana. Para uno de los dos investigadores, socializado enteramente en las técnicas del gimnasio de musculación, el aprendizaje de las técnicas corporales del *crossfit* también implicó una reconversión: debía dejar de actuar de un modo que había internalizado como un saber corporal específico y que ahora le valía de poco. “El *shoulder press* lo hacés mal. Cada vez que subís y bajás la barra tenés que acompañar el movimiento con el cuello, hacia atrás y hacia adelante. Lo que hacés vos es un *press de hombros recto*. ¡Muy de gimnasio, muy de gimnasio!” (Nota de campo, año 2015). Además de tener que aprender a entrenar de un modo diferente, también sucedía que todo lo que suponía como un capital específico, un capital corporal (Wacquant, 2006) acumulado durante años, se transformaba, en los términos de los nativos del *crossfit* en una posesión sin ningún valor. Se trataba, por el contrario, de un saber disfuncional del cuerpo. Un conjunto de técnicas inútiles que no podían ser aplicada a ninguna situación de la vida cotidiana y que me habían costado años de aprendizaje:

¿A vos te sirvió alguna vez en la calle saber hacer un bíceps en banco *scott* o un remo al mentón con agarre abierto? Todos venimos del gimnasio, lo que te está pasando a vos nos pasó a todos los que provenimos de ese lugar. Pero nos dimos cuenta que no era útil, que todo lo que habíamos aprendido no nos servía para

nada. Incluso la forma de los cuerpos es inútil: ¿para qué querés un cuerpo hipertrofiado por todos lados; además de que es antiestético, en qué situación real te puede llegar a servir? Acá priorizamos otras características, la fuerza sí, pero la agilidad y la velocidad también” (nota de campo, año 2015).

El otro investigador, en cambio, llegó a *Kratos* en abril de 2014 motivado por la curiosidad personal. Él no tenía intenciones de aprender las técnicas del *crossfit*, sino de estudiar a la comunidad, sin embargo, resultó que era muy difícil intentar detener el ritmo de un entorno tan dinámico para acomodarlo a las típicas tareas de trabajo de campo (registro de notas y entrevistas, básicamente), porque nadie se detenía a responderle. Así que decidió incorporarse como uno más y una vez que logró cierta confianza con los miembros de la comunidad el trabajo de campo se tornó más sencillo. O no:

El *wod* que hice era más bien aeróbico pero no pude completar la mitad de los *rounds*. Mi rendimiento fue desastroso en parte porque estaba atravesando un resfriado, pero también por la falta de práctica. Mientras trataba de reponerme de mi descompensación, Javier y Eduardo practicaban el *jump*. Este ejercicio consiste en saltar un cajón de madera e incorporarse sobre sí, permitiendo trabajar las piernas y el equilibrio. Javier es un joven de 25 años, profesor en Educación Física y es entrenador en otro gimnasio. Eduardo tiene 23 y busca competir en *crossfit* en el futuro. Observé que este último organizaba su *wod* como si fuera un juego. Ponía discos encima del cajón para tener que realizar saltos más altos. Luego lo miraba, lo medía y saltaba. Por recomendación de Javier colocó el cajón contra la pared a fin de evitar que éste se moviese. Cada vez que Eduardo saltaba y luego se incorporaba, quedaba de frente a la pared. Luego tuvieron que hacer *pull ups con kip*. Debían tomar con sus manos uno de los caños horizontales de las estructuras metálicas dispuestos a dos metros de altura. Se colgaban y se balanceaban hacia adelante y hacia atrás, una y otra vez. La técnica, el equilibrio, el ritmo... me dio la impresión de que volaban. Me llevaría años aprender a realizar ese ejercicio con la misma destreza. (Nota de campo, lunes 6 de marzo de 2017, *box Kratos*).

En *crossfit* se valoran saberes del cuerpo que, desde la perspectiva nativa, podrían ser utilizados en la vida cotidiana. Subir una escalera, trepar un árbol, correr, salta una soga, subir un muro, hacer una *caminata de oso* hacen parte de los entrenamientos funcionales del cuerpo. Aprenderlos, al parecer, nos reconectaría con nuestro sí mismo más natural, que se fue perdiendo con el avance arrollador del *fitness* y sus técnicas más disfuncionales e inútiles, masificadas en el mundo a partir de la década de los ochenta (Landa, 2011). En segunda instancia, el *coach* de *Kratos* plantea la necesidad imperiosa de recuperar posturas físicas naturales. De nuevo, nos volvíamos a preguntar qué comprendían por natural nuestros nativos del *crossfit* y qué prácticas se incluían dentro de esta noción.

El *wod* se realiza en grupo y dura una hora. Primero realizamos algunos ejercicios para entrar en calor. Entre ellos, de nuevo, tratar de *caminar como un oso*. Luego

de 15 minutos en que intento hacerlo infructuosamente, Rocky, unos de los *coaches*, nos cita junto al pizarrón. Ahí nos divide en grupos: uno de avanzados, otro de intermedios, uno más de principiantes y otro de los que recientemente se han sumado al *box*. Se trata de una división jerárquica al interior del grupo, fundada básicamente en la cantidad de tiempo invertido en el aprendizaje de las técnicas. Más de un año para los avanzados, entre 6 meses y un año para los intermedios, de 3 a 6 meses para los principiantes, menos de 3 meses para los novatos. De todos modos, el trabajo grupal estipulado para los cuatros grupos es similar desde el punto de vista de los ejercicios. Lo que sí varía es la carga. Rocky va pidiendo que levanten la mano los miembros de cada grupo: “más de un año”, dice, y les indica cargas de peso superiores. “Más de 6 meses” y les indica un peso menor. Un poco menos de carga para los de 3 meses y sin carga, o sólo con el peso de la barra olímpica para los que recién nos iniciamos. Como es mi primera vez quedo junto al grupo de novatos. Luego de escuchar las instrucciones nos incorporamos al centro del *box* y esperamos que la alarma suene. Observo alrededor mío, la mayoría son mujeres de entre 20 y 30 años. A mi lado se encuentra otro hombre que, como yo, tiene alrededor de 40 años. Me mira y me dice: “¿vos cómo llegaste acá? Esto es como volver a la *colimba*¹¹, ¿te acordás de la *colimba*? La única diferencia es que acá hay que pagar un montón de *guita*¹²” (se ríe). Suena la alarma y el *wod* comienza. Según lo estipulado debemos hacer “3 rounds” de “400 mts run”, “21 swing cf” y “12 pull ups”. Comprender los términos, asociarlos a cada ejercicio y finalmente interpretar la lógica global de todo el trabajo que implica realizar el *wod* también implica bastante tiempo. Tanto como aprender a realizarlos con el cuerpo. Se cronometra estrictamente la duración del *wod*: en el caso de *Acelerador* un reloj digital dispuesto sobre la pared a la vista de todos marca el momento de inicio de las actividades. Para hacer los “400 mts run” debemos salir a la vereda y correr alrededor de la manzana donde está ubicado el *box*. Sin detenernos, regresamos a su interior y realizamos, primero, los 21 *swing cf*, o sea un balanceo del cuerpo con una pesa rusa hacia adelante y hacia atrás. Al terminar y sin parar, hay que ir en búsqueda de las barras horizontales de las estructuras metálicas para intentar realizar los *pull ups*. Algunos lo hacen de modo estricto y otros con el *kip* o el balanceo. El reloj avanza en cuenta regresiva. Cuando restan 30 segundos empieza a sonar una chicharra intermitente: nos anuncia que es momento de apurarse si buscamos completar el *wod*. Finalmente, la chicharra suena pero en modo continuo y a más intensidad. Es el anuncio de fin del *wod*. Todos debemos dejar aquello que estábamos haciendo y dirigirnos al pizarrón para anotar cuántos *rounds* del *wod* hicimos y en qué tiempo. Luego, nos corremos hacia un costado, hacemos una ronda y ejercicios de estiramiento. Finalmente nos saludamos.

Como explicita Frankenberg (2003: 20), la riqueza de la perspectiva antropológica no radica en la generalización de la información obtenida en el campo, sino en suscitar, mediante el diálogo, las experiencias subjetivas para después compartirlas

11. Se refiere al Servicio Militar Obligatorio, o sea, la instrucción militar que todos los hombres de entre 18 y 21 debían cumplir hasta 1994, año en que fue eliminado.

12. En lunfardo se refiere al dinero.

y extenderlas. Ramírez Hita (2009: 65) sostiene que “el cuerpo situado en el sentir” o el “cuerpo sintiendo” proporcionan un tipo de acercamiento más profundo que la información recogida en los registros. O sea que no sólo es importante trabajar con los datos, sino también con el cuerpo del investigador y, además, observar cómo cambia la relación de éste último con el entorno, a partir de la realización de la misma actividad que “los otros”. La retórica que ensalza la idea de que *hay volver a lo natural* se plasma en el tipo de ejercitación que hay que aprender. Toda una serie de movimientos que en apariencia nos reconectarían con nuestro ser más profundo, que se han perdido con el avance del mercado de las técnicas corporales *fitness* y su industria alimenticia asociada. A continuación analizaremos esta segunda dimensión de la construcción del yo en el *crossfit*.

Aprender a comer como el hombre del Paleolítico. Alimentos benéficos, evitables, prohibidos y la construcción de un sujeto moral

El acto alimentario es un hecho social total (Mauss, 1979; Karsenti, 2009) porque implica múltiples dimensiones de la vida en conjunción. Comer no es un mero comportamiento reactivo, sino que implica valoraciones diversas; es una acción realizada con conciencia y poder. La alimentación humana, en tanto fenómeno sociocultural, va requiriendo cada vez más de un tratamiento integrado que promueva su redefinición según conceptos y prácticas productivas, ecológicas, sociales, políticas y religiosas, propias a cada contexto donde el comer tiene lugar (Carrasco Henríquez, 2007: 86).

A continuación nos vamos a ocupar de interpretar de qué trata la dieta *paleo* según los nativos del *crossfit* con los que interactuamos y que además la practican. Esta dieta, que cobró gran auge en los últimos años en la Argentina, está sostenida en el principio de que el individuo debe comer sólo lo que puede cazar o recolectar, y considera a la agricultura como el mayor mal de la sociedad occidental, al punto de que todas las enfermedades relacionadas con la vida sedentaria, desde la perspectiva de sus seguidores, son producto de que el hombre dejó de proveerse sus propios alimentos vía la caza y la recolección, tareas que lo obligaban a mantenerse activo. Al igual que con las técnicas de entrenamiento que estudiamos en el apartado anterior, aquí reaparece la idea de que *hay que volver a lo natural*, ahora en términos alimenticios. Si con las técnicas era necesario recuperar la funcionalidad de los movimientos del cuerpo, con la comida se requiere hacer “como si” fuéramos hombres de la Edad de Piedra. La idea de que es necesario retornar a un estado de naturaleza anterior donde el hombre poseía una virtud, que ahora está perdida, no es nueva (Rousseau, 2003). Lo interesante, por caso, es la vitalidad del argumento, ahora reaparecido para contraponerse a la sociedad occidental de principios de siglo XXI y su principal mal: el sedentarismo.

Cacho, el *coach* de *Kratos*, fue el primero en hablarnos sobre este tipo de dieta tan particular. Cacho nos indicó que la dieta prioriza la carne, el pollo, el pescado, las verduras y las frutas, y que, al contrario, evita los lácteos, las harinas y en el fondo todos los productos manufacturados. Los *crossfitters* de *Acelerador* eran

interpelados a (re)orientar su dieta en una dirección similar. En un cartel ubicado junto al mostrador del *box* se podía leer lo siguiente: “Comé bien. Comé carne y vegetales, nueces y semillas, frutas y un poco de almidón y no azúcar. Mantené el consumo que apoye el ejercicio pero no la grasa”. Cacho también señalaba lo perjudicial que resulta consumir leche o pizzas, porque el cuerpo no está preparado para tolerar ese tipo de productos y el daño que ocasiona es comparable a un golpe constante: “La leche es malísima. Somos la única especie que sigue tomando leche después de la infancia. Es como si te golpearas el dedo ¡pum! Y al ratito de nuevo ¡pum! Y así continuamente”.

Gonzalo es parte de *Los Locos*, tiene 25 años y acaba de ser padre. Es profesor de Educación Física y trabaja en *Kratos*. Ha tenido la oportunidad de trabajar en otros lugares, sin embargo continúa, según dice, por “respeto” y por “códigos”, al lado de Cacho. Ha logrado el tercer puesto de *crossfit* categoría *advance* en el Torneo de La Rioja en septiembre del año pasado. En ese evento, los competidores recibían instrucciones de una nutricionista por mensajes de voz de *WhatsApp*. Ella les decía que alimentos debían ingerir. Mayormente, los recomendados eran avena, carnes y miel.

Los días previos a la competencia evito comer azúcar y harina. Me siento más liviano a la hora de competir. El *coach* nos indica más o menos qué comer. Nos distribuye bien los carbohidratos y las proteínas; nosotros nos manejamos así: vamos armando la comida día a día, él nos orienta.

En el caso de Agustín, un estudiante universitario de 23 años, la dieta *paleo* lo condujo a abandonar los lácteos, o al menos eso intenta. Comenzó a seguir las instrucciones de una de las *coaches* en un evento que se denominó “Desafío para bajar de peso”. Logró perder 10 kilos a partir de la combinación de técnicas corporales *crossfit* y dieta *paleo*. Reconoce que fue la primera vez que comprometió su yo realmente y al final abandonó los lácteos:

Cuando empecé la dieta que me dio Cinthya debía abandonar los lácteos. A mí se me ha hecho muy difícil. O sea he empezado la dieta, he respetado las dos semanas sin lácteos, pero se me hizo muy difícil porque me encantan. Pero como te digo, la voluntad que yo he puesto ha hecho que deje a un lado los lácteos. Luego nos han dado charlas donde nos explicaban que no es necesario dejar del todo los lácteos, que uno los puede consumir ocasionalmente. Por ahí cada tres o cuatro días me *doy un permitido*¹³.

García Barthe sostiene que un enfoque antropológico sobre la alimentación implica pensarla como un hecho social atravesado por representaciones, prácticas y relaciones sociales, donde priman preferencias y/o aversiones hacia determinados

13. Un *permitido* o *día trampa* se refiere, en el marco de una dieta, a una ocasión en la que la ley es puesta en suspenso y el sujeto se autoriza a sí mismo a ingerir algún alimento prohibido. En el caso de los *paleo*, algún alimento lácteo o a base de harinas.

alimentos, cargas simbólicas y sentidos sociales que son depositados en ellos (2014: 238). A partir de los testimonios anteriores observamos la implementación de repertorios morales destinados a clasificar objetos. De un lado están los que son clasificados como “buenos”, o sea las frutas, verduras y carnes. En oposición se encuentran los “malos”, que son los lácteos y las harinas. A continuación podemos observar de nuevo cómo aparecen alimentos permitidos y vedados:

Yo trato de cumplir con, como mínimo, las cuatro comidas. Si puedo hago cinco o seis comidas por día. Trato de no consumir harina y azúcar. Después como mucho vegetales, carnes y frutas. Antes del torneo quitamos los lácteos. Más que nada por el tema que te decía, para sentirnos un poco más livianos (diálogo de campo).

Javier: Empezá por lo natural (...). Yo hice una dieta estricta para bajar la grasa corporal y me fue bien. Ahora no, ahora me fui al carajo.

F: ¿Y cómo te sentiste?

Javier: Muy bien. La verdad te mejora el rendimiento, aguantas más, te sientes mejor y eso ayuda a tu autoestima. Te ves mejor (...). Vos no tendrías que hacer ese *wod* (se refiere al aeróbico). Tendrías que hacer el de Male, pedile a Cacho uno para tonificar. Si me decís que tenés deficiencia muscular... porque si no es como que corras todo el día. Yo reconozco que me he llegado a restringir en muchas cosas. Yo estaba tan mal de la cabeza, en el sentido de que yo solo me *trastornaba*¹⁴, que decía “yo cuando llegue a casa voy a comer atún”. Todos los días comía atún. Pollo y atún nada más. Y no me permitía comer arroz porque son carbohidratos. El objetivo era bajar de peso. Yo me molestaba muchísimo porque veía a mis hermanas que comían una pizza y yo tenía ganas de comer eso. Me enojaba conmigo mismo. ¿Por qué estoy comiendo esto?, me preguntaba. ¿Por qué no estoy comiendo lo que comen mis padres? Me *trastornaba* pero era por el objetivo que yo buscaba. Y ha sido una lucha constante contra mí mismo (diálogo de campo entre un crossfitter y el investigador).

La búsqueda de una moralidad alrededor de la indagación que llevábamos sobre cómo comen los *paleo* no era un objetivo estipulado en el diseño de esta investigación. Surgió en el campo, o como dice Noel (2014: 20), fue un hallazgo *ex post* ocurrido en el transcurso de la pesquisa. Aparecieron así objetos calificados como buenos o positivos en oposición a otros malos o negativos, siempre pensados en función de la nutrición del cuerpo que se entrena en el *crossfit*. Zenobi plantea que lo moral debe ser tratado como una cualidad o faceta de las prácticas (2013: 190), y Balbi sostiene que los comportamientos relacionados a valores morales son aquellas acciones que reflejan “la preferencia por determinados cursos de acción en función de su deseabilidad y obligatoriedad, siendo que esa preferencia es formulada

14. Inquieto, perturbado.

conceptualmente y que la opción en su favor es estimulada a través de una carga emotiva adherida a su formulación conceptual” (2007: 76). Según algunos de los entrevistados, la moralidad que construían alrededor de la dieta también los impulsaba a acometer otras prácticas. Por ejemplo, de orden intelectual, como buscar información respecto al tipo de nutrición que llevaban adelante:

Yo llevo esta dieta para estar saludable, me interesa saber comer bien. Todos los días estoy aprendiendo algo nuevo respecto a la alimentación. Yo busco información sobre dietas y estudio sobre los problemas para el cuerpo que acarrea ingerir lácteos (diálogo de campo).

Sostenidos en los valores que incorporaron en la comunidad, algunos de nuestros interlocutores también participaban de un grupo de *Facebook* de nombre *Paleo Argentina*. Allí les fue posible obtener más información sobre la dieta y el estilo de vida *paleo*, aunque básicamente no recomendaciones, porque en ese sitio se insta a cada uno a leer, a estudiar, a elaborar su propio proyecto personal con la comida. De nuevo, como habíamos dicho al principio de este texto, la disciplina, en este caso dietaria, parece ser más efectiva cuando es autoadministrada por el sujeto. La psicopolítica (Han, 2014) prescinde de las órdenes del otro, el orden se lo debe autoimponer uno mismo y ahí es donde radica su mayor efectividad.

Contreras (2007: 2) sostiene que en todos los pueblos las elecciones alimentarias están condicionadas por un conjunto de creencias religiosas, prohibiciones de todo tipo y concepciones dietéticas respecto de lo que es bueno y malo para el cuerpo. El autor considera que el comportamiento alimentario tiene como objetivo no sólo la autorestricción del placer, sino definir al grupo social y diferenciarse de los otros. Según Fischler, por su parte, a raíz de una crisis del régimen alimentario, “comienzan a bullir contracorrientes dietéticas y estético-culinarias, camarillas y sectarismos alimentarios, creencias o erráticas concepciones individuales y colectivas, huidas contradictorias hacia el porvenir y el pasado, prescripciones y alertas médicas” (2010: 12). El surgimiento de la alimentación *paleo* debería ser vista como una opción más surgida de la crisis del régimen alimentario, que viene a proponer una nueva moralidad sobre lo que es correcto comer, cuántas veces al día y en qué horarios. Esta proliferación de propuestas nutricionales y el cambio valorativo (positivos, negativos, prohibidos) de los alimentos remiten a una necesidad de reequilibrio y regulación de los ajustes culturales. Es decir, se trata de una búsqueda normativa sobre qué comer y qué no. El problema, tal cual lo plantea Aguirre (2007), es que existen demasiados marcos regulatorios sobre el comer. Cada uno de nosotros debe emprender, entonces, en ese mundo-dietético normativo, la que considere más apropiada para sí mismo. Los *paleo-crossfitters* han tomado su decisión y la sostienen con sus prácticas y sus repertorios morales justificatorios que, básicamente, dividen el mundo de los alimentos en los que son benignos y potenciadores del entrenamiento, y malignos, o que retrasan todo el aprendizaje de las técnicas.

Conclusión

En este artículo hemos mostrado la complejidad que involucra (re)construirse como sujetos del *crossfit* y la dieta *paleo*. Narcisismo, egoísmo o individualismo son algunas de las calificaciones más comunes asociadas al renovado culto al cuerpo de las últimas décadas (Courtine, 1993; Le Breton, 1990). Procesos de estetización de la existencia de carácter vacío (Vattimo, 1987) ha sido otra forma peyorativa de dar cuenta del mismo fenómeno en que el cuerpo ha pasado a tener un rol fundamental como anclaje del yo. Desde nuestra óptica, este tipo de caracterizaciones no han superado la mirada condenatoria ni pueden elaborar una respuesta precisa respecto a por qué se ha suscitado en las últimas décadas una expansión tan grande del mercado de bienes y servicios estéticos corporales.

Los cultores de este estilo de vida hecho a mezcla de *crossfit* y dieta *paleo* sostienen que hay que abandonar el *fitness* porque está rodeado de artificios innecesarios, banales, hedonistas y egocéntricos. Sin embargo, la idea de que hay que abandonar una técnica y una dieta, o un estilo de vida conjunto, para pasarse a otra(s) superadora(s) implica que el entrenamiento ya está socializado en la primeras y decide optar por la segundas. El *fitness* continúa estando en el horizonte aunque sea como puerta de salida. Pero en todo caso, ¿por qué habría que abandonar el gimnasio de *fitness* y volcarse al *crossfit*?

El hombre debe volver a su verdadera esencia, sostienen los nativos del *crossfit*. Debe *volver a lo natural*. “Volver a ser uno”, “sacar lo mejor de sí mismo”, “liberar la bestia que lleva dentro” son parte de un repertorio de frases típicas vigentes en estos establecimientos y que se enlazan a la idea de que existe un núcleo natural en lo más recóndito del sujeto que se ha perdido.

Este artículo se concentró en dos dimensiones centrales de cómo se hace un *crossfitter*. Para nuestros interlocutores entrenamiento en las técnicas corporales y dieta iban de la mano. En relación al entrenamiento, el sujeto del *crossfit* debe volver a entrenar en un espacio liberado de máquinas y herramientas innecesarias. Sólo debe proveerse de algunas pocas, unas barras, unos cajones, unas ruedas de tractor, a fin de recuperar la funcionalidad de su cuerpo, característica perdida en el entrenamiento del gimnasio de *fitness*. Como si se tratase de una aptitud dormida, el encargado de despertarla es el *coach*. A diferencia del instructor de gimnasio, el *coach* no se encarga de disciplinar los cuerpos y el yo de los miembros del *box* mediante la vigilancia constante. Él, en cambio, debe encargarse de que sus entrenados internalicen la disciplina lo más rápido posible para que se la auto-apliquen. Es esta la manera más eficaz de acatar una norma en el marco del contexto psicopolítico que plantea Han (2014).

En relación con la dieta, el surgimiento de una cantidad exponencial de alternativas culinarias y métodos de adelgazamiento se explica en parte por una crisis del régimen alimentario (Fischler 2010). La dieta *paleo* de los nativos del *crossfit* puede ser colocada dentro de este proceso mayor. Como sostiene Contreras (2007, 1), estudiar sociológicamente la alimentación significa abordar los condicionantes ideológicos integrados en una serie de procesos ecológicos, tecnológicos y económico-políticos. Los *crossfitters-paleo* clasifican los alimentos en positivos o buenos

y negativos o malos. Es decir, construyen una moralidad alrededor de objetos y luego de prácticas de y sobre la alimentación, el entrenamiento y el cuerpo.

Por otro lado, el lector podría caer en la tentación de pensar que iniciar y luego llevar adelante la (re)construcción de la subjetividad personal a partir del *crossfit* es un proceso que se realiza en solitario, donde uno se tiene nada más que a sí mismo, donde la sociedad es sólo un estorbo en el desarrollo del proyecto individual. En otros términos, podría pensar que hay aquí otro ejemplo de lo que Marx llamó *la robinsonada* (2009). En este texto hemos visto que el proceso de conversión subjetiva al *crossfit* no es tan sencillo. En un juego complejo que involucra al sujeto y al grupo, al *crossfitter* y la comunidad, a *los locos* y *la jauría*; la reconstrucción de la subjetividad personal depende de ambos términos. No puede llegar a buen puerto si depende sólo de uno de ellos.

En resumen, nuestra propuesta intentó complejizar un poco los típicos enfoques para pensar el entrenamiento del cuerpo. Desde nuestro punto de vista, estos procesos de enseñanza y aprendizaje de técnicas de entrenamiento, sumadas a las dietas que también apuntan a modificar el cuerpo, poseen una politicidad que es necesario recuperar y que sólo se puede observar reintegrando las experiencias de los sujetos en los entramados de significación complejos donde tienen lugar.

Bibliografía

Aguirre Patricia (2007). *Qué puede decirnos una antropóloga sobre Alimentación. Hablando sobre Gustos, Cuerpos, Mercados y Genes*, documento electrónico: <http://www.fac.org.ar/qcvc/llave/c027e/aguirrep.php>

Balbi, Fernando (2007), *De leales, desleales y traidores. Valor moral y concepción de política en el peronismo*, Buenos Aires, Antropofagia

Balbi, Fernando (2017). *La comparación en Antropología Social: problemas y perspectivas*. Buenos Aires, Antropofagia.

Becker, H. (1971). *Los extraños. Sociología de la desviación*. Buenos Aires: Tiempo Contemporáneo.

Boltanski, L. (1975). *Los usos sociales del cuerpo*. Buenos Aires: Periferia.

Carrasco Henríquez, Noelia (2007). "Desarrollos de la antropología de la alimentación en América Latina: hacia un estudio de los problemas alimentarios contemporáneos", *Estudios Sociales. Revista de Investigación Científica*, vol. XV, N° 30, pp. 79-101.

Contreras, Jesús (2007). "Alimentación y religión". *Humanitas. Humanidades médicas*, N° 16.

Courtine, Jean-Jacques (1993). "Les Stakhanovistes Du Narcissisme." *Communications*, N° 56, pp. 225-251.

Dawson, Marcelle (2015) "CrossFit: Fitness Cult or Reinventive Institution?", *International Review for the Sociology of Sport*, v. 52, issue 3, pp. 361-379.

De Marinis, Pablo (2010) "La comunidad según Max Weber: desde el tipo ideal de la *Vergemeinschaftung* hasta la comunidad de los combatientes", *Papeles del CEIC*, Volumen 58.

Esteban, Mari Luz (2004). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona: Ediciones Bellaterra.

- Fischler, Claude (2010) "Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna", *Gazeta de Antropología*, 26 (1), artículo 09.
- Foucault, Michel (2007). *Nacimiento de la biopolítica*, México: FCE.
- Frankenberg, Ronald (2003) "Unidas por la diferencia, divididas por la semejanza: la alegremente dolorosa posibilidad de la colaboración entre medicina y antropología", *Cuadernos de Antropología Social*, v. 17, N° 1, pp 17- 27.
- Gaffoglio, Loreley (2012). "Con el sex coach, ahora el placer también se enseña", *La Nación*, 8 de septiembre.
- García Barthe, Mónica (2014). "Del alimento a las comidas. Las transformaciones en la comensalidad y su efecto en los cuerpos de los niños", *Rev. Hosp. Niños*, 56(255), pp. 237-248.
- Geertz, Clifford, (2003). *La Interpretación De Las Culturas*. Barcelona: Gedisa.
- Gonnet, Juan Pablo (2013). "El discurso contemporáneo del *management*. El caso del *coaching* ontológico", *Estudios Gerenciales*, N° 29, pp. 86-91.
- Guber, Rosana (2001). *La etnografía, método, campo y reflexividad*. Bogotá, Grupo Editorial, Norma.
- Guber, Rosana (1991). *El salvaje metropolitano. Reconstrucción del conocimiento social en el trabajo de campo*. Buenos Aires, Paidós.
- Han, Byung-Chul (2014). *Psicopolítica*. Barcelona, Herder.
- Karsenti, Bruno (2009). *Marcel Mauss. El hecho social como totalidad*. Buenos Aires, Antropofagia.
- Landa, María Inés (2011). *Las tramas culturales del Fitness en Argentina: los cuerpos activos del ethos empresarial emergente*, documento electrónico: https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2011/hdl_10803_42294/mil1de3.pdf, acceso 26 de noviembre.
- Le Bretón, David (1990). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires, Nueva Visión.
- Marx, Karl (2009) "Naturaleza y cultura: sustancia y sistema de relaciones" y "El método de la economía política", en Pierre Bourdieu, Jean-Claude Chamboredon y Jean-Claude Passeron: *El oficio del sociólogo*, México, Siglo XXI.
- Mauss, Marcel (1979). *Sociología y Antropología*. Madrid: Tecnos.
- Nisbet, Robert 1996 [1966]. *La formación del pensamiento sociológico 1*, Buenos Aires, Amorrortu.
- Noel, Gabriel. (2014). "Presentación. Las dimensiones morales de la vida colectiva. Exploraciones desde los estudios sociales de las moralidades", *Papeles de Trabajo*, 8(13), pp. 14-32.
- Oseguerra Parra, David. (2004). "Comidas peligrosas: la percepción social de la (in)seguridad alimentaria", *Estudios sobre las culturas contemporáneas*, año/vol. X, N° 019, pp. 31-51.
- Ramírez Hita, Susana (2009) "La contribución del método etnográfico al registro del dato epidemiológico. Epidemiología sociocultural indígena quechua de la ciudad de Potosí". *Revista Salud colectiva*, v. 5, N° 1, pp. 63-85.
- Rousseau, Jean Jacques (2003). *Discurso sobre el origen y los fundamentos de la desigualdad de los hombres*, Buenos Aires, Prometeo.
- Tönnies, Ferdinand, 1947 [1887]. *Comunidad y sociedad*, Buenos Aires, Losada.
- Vattimo, Gianni (1987). *El fin de la modernidad. Nihilismo y hermenéutica en la cultura posmoderna*. Barcelona, Gedisa.
- Wacquant, Lóic. *Entre Las Cuerdas. Cuadernos De Un Aprendiz De Boxeador*. Buenos Aires: Siglo Veintiuno Editores, 2006.

Zenobi, Diego (2013) "Un análisis de las relaciones entre "moral" y "política" en un movimiento de demanda de justicia". *Revista del Museo de Antropología*, 7 (1), pp. 189-198.

