



**Adonis: el ideal del cuerpo caleño**

**Tesis de pregrado**

**Autor:**

**Juan David Cañas Velasco**

**Directora de proyecto de grado:**

**Daniella Castellanos Montes**

**Universidad ICESI**

Facultad de Derecho y Ciencias Sociales.

Antropología y Mercado Internacional y Publicidad

Santiago de Cali, 2022

## **Agradecimientos**

Me gustaría empezar agradeciendo a mi directora de tesis, Daniella Castellanos, quien siempre estuvo brindándome su apoyo incondicional, incluso desde el principio de mí tiempo en antropología. También por las conversaciones sobre la vida, los proyectos por venir y las recetas de cocina, que siempre me dieron buen ánimo para culminar este proyecto. Por otra parte, a los profesores y profesoras de Antropología y la facultad de Derecho y Ciencias Sociales por enseñarme a investigar y analizar este mundo tan bello y complejo en el que vivimos, a ellos y ellas les debo gran parte del profesional que seré y siempre llevaré sus enseñanzas en mi mente y corazón. También agradezco al departamento de Ciencias Administrativas por permitirme expandir mis horizontes y por este excelente tiempo en la universidad.

Al profesor Juan Antonio Gudziol por retarme siempre a pensar diferente y de forma crítica, a “no tragar entero”. También, agradezco a mi familia por el amor infinito y el apoyo que siempre me han brindado en cada proyecto que emprendo en mi vida, de los cuales ellos son mi motivo para progresar. Por último, a todas las personas que no dudaron en ayudarme a responder mis preguntas o darme sus puntos de vista sobre el proyecto, aún cuando tratábamos temas delicados en conversaciones o entrevistas.

## Contenido

Introducción .....	4
Orden de lectura .....	8
Metodología .....	10
Entre las voces principales que aparecen en el texto están:.....	12
Glosario del Fitness caleño .....	13
¿Qué es el gym? ¿Qué significa hacer parte de un gimnasio? .....	20
Cuerpos masculinos .....	22
Redes sociales y cuerpo.....	24
No tengo el <i>mejor</i> cuerpo.....	26
La industria Fitness .....	29
Suplementos y esteroides: Los catalizadores del éxito .....	31
¿Qué son los suplementos dietarios?.....	31
Esteroides anabólicos androgénicos.....	36
Masculinidad en el gimnasio.....	39
Mi cuerpo: la decisión de la sociedad .....	42
Desórdenes alimenticios, cuerpo y sociedad:.....	42
¿Qué puede causar un desorden alimenticio?.....	43
Liminalidad .....	44
La belleza y los desórdenes alimenticios: cóctel para el cuerpo perfecto .....	45
Cartografía de la estética en Cali.....	47
La zona blanca de Cali .....	49
Zonas de bienestar físico .....	59
Gimnasios, salas de acondicionamiento físico, Box de crossfit:.....	63
El microcosmos y mi experiencia de vida.....	65
El rito de paso: .....	65
Descripción del microcosmos: .....	65
Cambio de piel: .....	68
Communitas: .....	70
Dietas.....	74
Suplementos .....	77
Moda y Belleza: .....	79
Conclusiones: .....	82
Referencias:.....	84

## Introducción

Al iniciar esta investigación, el objetivo principal era buscar y entender los factores sociales y psicológicos que podrían llevar a una persona a padecer ortorexia, vigorexia<sup>1</sup> o anorexia<sup>2</sup> nerviosa, principalmente estaba enfocado en los primeros dos desórdenes alimenticios que son conocidos también como complejo de Adonis. Adonis, según la mitología griega, fue un joven que causaba admiración tanto en mortales como en dioses, por su extremada belleza, tanto así que Afrodita y Perséfone se enamoraron de él y Zeus tuvo que dictaminar que cada una iba a pasar cuatro meses con el joven y los cuatro meses restantes él iba a decidir con quién quedarse. Así, la figura mitológica de Adonis personifica a los jóvenes que estudié y a mí mismo durante una etapa de mi vida. Autores como Eli Warin (2018) me retaban a pensar de qué modo los diferentes desórdenes alimenticios están relacionados con una gran presión social y las formas y métodos que emplean los individuos para escapar a estas presiones, creando espacios físicos y/o mentales seguros para las personas, así como también rituales de alimentación y autocuidado. El tema me atravesaba desde mi experiencia de vida luego

---

<sup>1</sup> La vigorexia es un trastorno psicológico y de la alimentación, donde el deporte y la dieta es el centro de la vida del individuo. Las personas que lo padecen se vuelven dependientes del ejercicio y llegan a caer en tal obsesión que, si un día no hacen ejercicio, recurren a dietas restrictivas para compensar. Lo peor es que nunca están satisfechos y quieren más, aumentando constantemente sus objetivos y buscando la perfección sin importarles las consecuencias que pueda ocasionarles.

La vigorexia es muy común en los gimnasios y centros deportivos; incluso, en algunos casos, está relacionada con el consumo de sustancias perjudiciales para la salud como son algunos anabolizantes y suplementos deportivos. Tomado de: <https://www.hola.com/estar-bien/20160602111021/trastornos-de-la-alimentacion-vigorexia-ortorexia/>

<sup>2</sup> La anorexia es un trastorno alimentario que causa que las personas pierdan más peso de lo que se considera saludable para su edad y estatura.

Las personas con este trastorno pueden tener un miedo intenso a aumentar de peso, incluso cuando están con peso insuficiente. Es posible que hagan dietas o ejercicio en forma excesiva o que utilicen otros métodos para bajar de peso. Tomado de: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000362.htm#:~:text=Es%20un%20trastorno%20alimentario%20que,quando%20est%C3%A1n%20con%20peso%20insuficiente.>

de más de 8 años entrenando en un gimnasio intentando tener el “cuerpo ideal”. Durante ese tiempo incluso llegué a ser competidor fitness en la categoría men’s physique, que se caracteriza por cuerpos atléticos equilibrados entre músculo y bajo porcentaje de grasa corporal.

Si bien en un principio el proyecto estuvo más enfocado hacia la subjetividad de aquellos que buscan el “cuerpo ideal”, en específico las decisiones que llevaban a hombres como yo a tomar el camino del fitness, poco a poco me fue abriendo a otros temas relacionados. Explorar el contexto y la historia reciente de la ciudad de Cali fue indispensable para entender los espacios en donde se situaban las prácticas en las que estaba interesado y así poder profundizar sobre las dinámicas sociales que la ciudad generaba y que ayudaban a estructurar las prácticas mismas relacionadas con la ortorexia y la vigorexia. Desde este interés me preocupé por entender los cruces entre desórdenes alimenticios y la ciudad de Cali desde su historia y economía marcada por el cuerpo. La exploración me llevó a considerar una dimensión estrechamente relacionada, la de la estética y sus manifestaciones materiales y espaciales en la ciudad, ya que el ideal de belleza es un valor social imperativo en las dinámicas de la ciudad. Estas manifestaciones de estética no solo se dan en el mundo físico sino también virtual. De hecho, las redes sociales configuran un campo muy dinámico en donde también se imparten modelos de cuerpos y se establecen parámetros de aceptación social en la sociedad caleña. Así, terminé enfocándome en la industria de la belleza expresada en actividades fitness, redes sociales y tratamientos médicos y sus formas de manifestación en la ciudad de Cali. En este cruce de dinámicas encontré en los gimnasios el universo perfecto para una inmersión etnográfica ya que ahí confluyen discursos y prácticas que entrecruzan la salud y la belleza encarnándose en los cuerpos.

Uno de los principales retos a los que me enfrenté en esta investigación fue el de exotizar lo familiar y familiarizar lo exótico, puesto que analicé las experiencias de mi vida cotidiana como deportista y competidor fitness objetivando los procesos y relaciones en los que me involucré durante 8 años de mi vida, analizando las prácticas a través de las cuales se forja una subjetividad orientada a ser fit y reconstruyendo rutinas deportivas, costumbres alimentarias en las que se involucran suplementos dietarios, dietas y experiencias que compartí con otras personas involucradas en este mundo. Por otra parte, busqué enriquecer la familiarización de lo exótico con las percepciones que tienen las personas que desconocen las dinámicas dentro de los gimnasios o que eran críticos de la estética en la ciudad. Sentir en carne propia un entrenamiento difícil, estar tentado a usar distintos tipos de drogas para aumentar mi rendimiento físico y experimentar frustración e inseguridad al no cumplir los estándares corporales fueron aspectos sobre los que busqué reflexionar desde mi experiencia personal y a través de una inmersión en un mundo familiar que ahora volvía extraño.

La presente investigación explora la dimensión social de la estética desde el cruce de la salud y belleza que se construye en el gimnasio. Los gimnasios son mundos fascinantes en sí mismos porque nos dan claves para entender temas tan relevantes como “belleza, salud, género, deporte, identidad, personificación, entre otros” (Sossa Rojas, 2015, p. 193)

Sobre gimnasios existen distintos tipos de estudios. Algunos de corte sociológico intentan comprender qué tipo de actividad física se lleva a cabo en el gimnasio y cómo las personas se desenvuelven en ese entorno, entendido como un microcosmos donde suceden una cantidad de interacciones sociales y se entremezclan diferentes aspectos de la vida cotidiana como clase, raza y género (Sossa Rojas, 2015; Wacquant, 2004). Otros estudios también

Sociológicos han permitido ver cómo las redes sociales son vitrinas para ejemplificar los cuerpos ideales dando como resultado un tipo de inspiración fitness o fitspiración para el público al cual le urge obtener productos para verse cada vez mejor (Gültzow et al., 2020; Hesse-Biber et al., 2006; Norton, 2017; Simpson & Mazzeo, 2017; Toffoletti & Thorpe, 2021). Otras investigaciones en cambio van más a la comprensión de desórdenes alimenticios asociados al ambiente en el gimnasio (Avella & Medellín, 2012; Mosley, 2009; Serna, 2020). Los gimnasios son escenarios en donde se puede analizar la interseccionalidad explorando por ejemplo como las interrelaciones entre clase, raza y género construyen ciertas formas de privilegio que se expresan desde el cuerpo y bajo ciertos discursos del bienestar.

Mi trabajo combina algunos de estos enfoques al preocuparse por evidenciar las relaciones sociales que sostienen la búsqueda de un “cuerpo ideal” y que exceden el espacio confinado del gimnasio involucrando las redes sociales. En estas dinámicas participan de manera importante el uso de esteroides, dietas y rutinas de ejercicio por dentro y fuera del gym y que pueden, en esa búsqueda de la perfección, incluso ocasionar problemas en la salud expresados en desórdenes alimenticios.

## **Orden de lectura**

Este trabajo se despliega en seis capítulos que recogen diferentes perspectivas (económicas, de género, espaciales, personales e históricas) para analizar la dimensión estética expresada en los cruces entre belleza, salud y cuerpo. A manera de guía, expondre los temás de los diferentes capítulos que componen la tesis, en su respectivo orden.

El capítulo “Glosario del fitness caleño” expone un grupo de términos y categorías recogidas en entrevistas semi estructuradas y que fueron clave para entender las interrelaciones entre sociedad, gimnasio e industria fitness. Así, se exploran los grandes entornos que rodean la actividad física en el gimnasio, las formas en las que las redes sociales, la camaradería en el gym, la industria fitness, los suplementos, los esteroides y los demás hombres tienen un efecto en la decisión individual de buscar el cuerpo ideal.

En los capítulos “¿Qué es el gym? ¿Qué significa hacer parte de un gimnasio?” explico lo que es hacer parte de una comunidad donde se comparten valores similares, y donde se establecen unas jerarquías específicas.

En el capítulo “Redes sociales y cuerpo” exploro las diferentes implicaciones que tienen las redes sociales en la corporalidad de los jóvenes en Cali.

Luego en “Suplementos dietarios y esteroides: Los catalizadores del éxito” se explica qué son los suplementos, sus propiedades y los usos que se le dan a estas sustancias en el gimnasio.

Los capítulos hasta aquí descritos delinean el contexto en el que se inscribe la corporalidad de un hombre fitness.

El capítulo “Mi cuerpo: La decisión de la sociedad” aborda un conjunto de presiones sociales relacionadas con desórdenes alimenticios producto de la búsqueda del cuerpo bello. Aquí se recogen diferentes investigaciones en el campo de la estética.

Luego, en el capítulo “Cartografía de la estética en Cali” incluyo elementos que permiten visualizar el mundo de la estética en Cali, mediante mapas interactivos en donde aparecen los diferentes servicios que se pueden encontrar en la ciudad y que ofrecen distintas formas de encontrar la belleza y mejorar el cuerpo. A los mapas se puede acceder mediante el enlace copiado en esa sección. Aquí se incluyen también recortes de diarios locales que muestran la dimensión de la estética en la ciudad.

En el capítulo “El microcosmos y mi experiencia de vida” describo el gimnasio donde entrené durante casi 8 años. Es un capítulo auto etnográfico en el que muestro diferentes actores (personas con distintas posicionalidades y objetos) que juegan un rol en el gimnasio. También dibujo la experiencia tratando de recoger todos los años vividos allí y entendiendo las diferentes relaciones que se tejen en el entorno de un gimnasio en una reconocida zona residencial del sur de Cali.

Por último, hay una ventana virtual en Instagram que ha sido diseñada para que el algoritmo de la aplicación sólo permita visualizar el mundo de la estética en Cali, así como la forma en la que se promocionan y cómo se desarrollan los discursos alrededor de los productos fitness para atrapar a sus consumidores. En resumen, es un vídeo que recorre Instagram, mostrando cómo se visualizan los cuerpos, productos y servicios de la industria fitness. También, se incluyen fotos de mi proceso, en la época en la que también busqué a Adonis. Está disponible en el siguiente código QR:



### **Metodología**

En esta investigación, me sumergí en las actividades diarias del C.A.F. El Molino como afiliado. En el gimnasio se desarrollan varias actividades al mismo tiempo durante todo el día, como el entrenamiento, la escuela de modelaje, el spa, atención con nutricionista, las tiendas y un restaurante. Es un punto nodal de interacciones en torno a la alimentación, el cuerpo y los cuidados por lo que fue un entorno excelente para desarrollar esta investigación. Además, soy cliente de este lugar desde hace más de siete años; por lo tanto, estoy familiarizado con la gente de allí dentro, y me reconocen como miembro de esta comunidad de fitness. Mi papel dentro del gimnasio me permitió interactuar sin problemas con la gente.

En este escenario observé continuamente las prácticas relacionadas con los trastornos alimentarios, los estándares de belleza, el cultivo del cuerpo a través de las dietas y el ejercicio. Inspirándome en el trabajo de (Wacquant, 2004) dentro de un gimnasio de boxeo, busqué desempeñarme como aprendiz de culturista para encarnar prácticas en torno al cultivo del cuerpo, viviendo distintos procesos relacionados con la estética.

En mi trabajo de campo tuve especial interés por las experiencias de personas con trastornos alimentarios y las relaciones que establecen entre ellas. Desde mi rol como aprendiz pude tener contacto con algunas de ellas y participar en sus conversaciones, y *chismear*<sup>3</sup> a Otros, identificando aspectos relacionados con rutinas de entrenamiento, dietas, suplementación, los objetivos físicos trazados en sus entrenamientos, y cómo se sentían ellos mismos con sus cuerpos. Además, observé distintos rituales de las personas que entrenan, desde que pisan el gimnasio hasta que cesan sus actividades.

Realicé dos entrevistas semi estructuradas (Guber, 2001) y dos no estructuradas para comprender la percepción de los sujetos de la investigación quienes son estudiantes universitarios y se entrenan en el gimnasio y cómo se conciben a sí mismos dentro de la sociedad.

Por último, mi experiencia personal en el ámbito del fitness y mi posición como estudiante de antropología me permitieron tener una perspectiva privilegiada sobre el fenómeno de estudio. Mis conocimientos sobre el fitness y mi participación en este mundo me permitieron moverme con soltura dentro del gimnasio y acceder a diferentes personas.

Finalmente, es vital aclarar que los sujetos de esta investigación son estudiantes universitarios varones énfasis que me permitió explorar corporalidades y masculinidades que se construyen en los gimnasios y en donde se expresan presiones sociales, ideales de belleza y discursos de salud y bienestar.

---

<sup>3</sup> Con *chismear* me refiero al hábito que hay en el gimnasio de hablar sobre sucesos de la vida cotidiana propia o de los demás con el fin de compartir información.

**Entre las voces principales que aparecen en el texto están:**

Jose: Entrenador certificado en entrenamiento funcional y kick boxing, también es graduado en Mercadeo Internacional y Publicidad de la universidad Icesi. Con él viví muchas experiencias en el gimnasio y fue una gran ayuda en esta investigación aportando desde su punto de vista profesional y personal.

David: Estudiante de Negocios Internacionales de la universidad Javeriana de Cali; en mis primeros años de gimnasio no nos conocíamos, aunque entrenábamos en el mismo horario, de 6:00pm a 8:00pm, con el tiempo y situaciones de la vida nos conocimos y ha sido también un gran apoyo por sus puntos de vista personales.

## Glosario del Fitness caleño

El siguiente glosario es el resultado del análisis de la jerga que usualmente se utiliza en el microcosmos del gimnasio o que hace referencia a él. En este, hay algunas de las palabras o términos que aprendí a lo largo de diez años como aficionado al fitness. El capítulo permite hacer un mapeo de categorías que definen el campo fitness desde la experiencia de los involucrados. Como se verá, se abarcan temas más allá del deporte y que tienen que ver con las muchas conexiones que tiene el tema, incluyendo aspectos como el narcotráfico, las masculinidades, feminidades, redes sociales y productos y servicios del sector belleza.

# N

### Narco-raíces

*Hay algo que sucede muy marcado en ciudades como Cali y Medellín y es que desde el inicio se trae una cultura arraigada o más que todo, pues con decir así, con raíces en la mafia. Jose, 26 años*

Durante una entrevista con Jose para hablar sobre el fitness, él empieza por definir la construcción de sociedad a partir de la narco-cultura que acobijó muchas áreas de la vida social caleña. Autos, lujos, cirugías y riqueza exuberante hacían parte de la vida en la Cali de los 80's y 90's. Todo tenía precio y aspectos como la apariencia física de hombres y mujeres eran susceptibles de cambios mediante cirugías, entrenamiento físico y consumo de

productos como los esteroides. Mujeres y hombres eran visibles y mejor ubicados en el escalafón social si ostentaban lujos, pero eran mejor posicionados dentro del ranking si acompañaban sus lujos con cuerpos extravagantes, Jose así lo explica:

*mujeres de cadera delgada, senos voluminosos, piernas y cola voluminosas, eso viene desde hace muchos años cuando la mafia veía eso precisamente como lo más atractivo, y tiene mucho sentido porque uno ve más mujeres así (mujeres con operaciones estéticas) en ciudades como Cali y Medellín, o sitios donde la mafia ha tenido más fuerza.*

También menciona el contraste entre países con influencia del narcotráfico y los efectos en la construcción de la *belleza colombiana*, esta idea la soporta en la imagen de Cali como uno de los centros estéticos más importantes de América, en donde están normalizadas las operaciones de nariz, senos, abdomen, pene, pecho, glúteos, brazos y la lista continúa creciendo conforme avanza la medicina estética. También podemos ver este imaginario de “meca de las cirugías estéticas” desde mucho antes, incluso desde los 70’s, donde ya se hacía alusión a Cali como una ciudad de mujeres bellas, tal como lo expresa Taussig en *La Bella y la Bestia*:

*Es mucho más económico aquí, y Colombia tiene una reputación asegurada en las artes del embellecimiento, sobre todo en las ciudades como Cali y Medellín. Cali siempre ha sido famosa por sus mujeres “sexys”. En los setenta, muchas canciones de salsa fueron compuestas en su honor, apoyándose en la gloria de esta ciudad, como si todo fuera sólo una preparación para esta avalancha quirúrgica que siguió a las quiebras y ganancias del negocio de la cocaína. (Taussig, 2008, pp. 31–32))*

Así podemos evidenciar que los vestigios del narcotráfico de los años 80's y 90's ha permeado el imaginario que tienen los caleños sobre las personas en su ciudad, y estos acercamientos entre cirugía estética y cotidianidad de las personas ha permitido que dé la impresión de que como lo menciona Taussig “Casi todas las personas con las que hablo en Colombia, tanto mujeres como hombres, ricos como pobres, parecen ser expertos en el tema de la cirugía estética” (Taussig, 2008, Pp: 31).

De esta forma lo que explicaba Jose al momento de describir lo que según sus clientes es un *cuerpo atractivo* está primordialmente basado en la imagen corporal común que se desarrolló en la ciudad de la mano del narcotráfico. Por otra parte, Jose también comenta que aunque las cirugías son una forma de obtener cambios corporales más rápidos, es igualmente necesario mantener un estilo de vida fitness para conservarlos.

# F

Fitness Colombiano

*Hay una distorsión en lo fit, en lo que llamamos fit*

Fitness es uno de los conceptos que se han incorporado dentro de los imaginarios de belleza de Cali. Originalmente, fitness traduce *aptitud física*, la cual se logra mediante un balance

entre actividad física, alimentación y recuperación entendida como descanso o reposo físico. Entendido de esta forma, el fitness, comprende rituales personales para lograr un cambio físico y mental a través de rutinas ascéticas basadas en repetición de hábitos; comer de forma balanceada, entrenar varias veces por semana y tomar descansos que ayuden a regenerar el cuerpo.

Jose afirma que a raíz del surgimiento de la narco-cultura, el término fitness sufrió una reinterpretación local, que dista mucho del término original. En palabras de Jose:

*Hay una distorsión en lo fit, en lo que llamamos fit ya que muchas personas dicen “quiero ser fit” ... “quiero estar marcado, quiero estar viga” las mujeres decían “quiero que se me marque el abdomen” pero nadie decía “quiero sentirme saludable”*

Por lo tanto, ser *fit* en la reinterpretación colombiana, significa cumplir con estereotipos cisgénero basados en cuerpos esculturales y prominentes. Así, el cuidado integral del cuerpo toma otro significado en el cual prioriza la belleza física por encima de la salud, es decir, tiene otro significado con otras prioridades. Por lo cual, los cuerpos en Cali están sometidos a dinámicas sociales en las cuales es más importante tener un cuerpo *bello* que tener un cuerpo *saludable*. *Entre mejor se vea un cuerpo, más atractivo es*. Esto implica el uso de productos como suplementos dietarios, fármacos para mejorar el rendimiento, procedimientos quirúrgicos, entrenamiento especializado, dietas, fisioterapia y demás para lograr el cuerpo ideal.

Por otra parte, para lograr el cuerpo ideal hay dos caminos: cirugías estéticas o entrenamiento. No importa cuál de los dos caminos se escoja, ninguno de los dos representa necesariamente

bienestar físico sino más bien una búsqueda de belleza, es decir, ya sea por medio del quirófano o por una rutina estricta de alimentación y entrenamiento físico realmente el interés del fitness caleño no es que las personas se sientan “sanas” sino que tengan un cuerpo admirable más allá de si los suplementos dietarios o las cirugías puedan tener efectos secundarios no deseados a mediano y largo plazo, causando enfermedades como hipertensión y fallas renales crónicas (Martin et al., 2018; Arenas, 2019)



## Distrito deportivo

Como ciudad anfitriona de los juegos panamericanos del 71', Cali, oficialmente se convirtió en un reconocido centro deportivo. Así, diferentes disciplinas como baloncesto, natación, tenis, patinaje, atletismo, entre otras empezaron a tener un espacio físico dentro de la ciudad. Lo anterior impulsó la popularización de la actividad deportiva en la ciudad, y con ella los hábitos saludables para mejorar el rendimiento de los deportistas en sus disciplinas. Pasados los años y con la influencia de los carteles de drogas en Cali, la ciudad tuvo transformaciones físicas; edificación de centros estéticos; expansión territorial estirando los límites de la

ciudad. Es en este contexto donde surgen nuevos imaginarios con respecto al cuerpo, basados en rasgos socio-aspiracionales (ser bello es ser prominente). Por otra parte, disciplinas como el fisiculturismo aumentaron su popularidad entre la población caleña, dando lugar a grandes y medianos centros de acondicionamiento físico (gimnasios).



### Venenos

*Uno se toma los venenos para estar más viga, eso de que uno se entrena por salud es pura paja. David, 23 años*

Por venenos se hace referencia a los suplementos dietarios, los cuales otorgan cualidades importantes en el desarrollo corporal, puesto que sus propiedades permiten una mayor recuperación muscular, aumento de masa muscular y quema de grasa (Mazzilli et al., 2021). Son ampliamente usados en Cali y su venta es OTC, por lo cual, son de fácil acceso, además los precios no son elevados debido a que ya existen marcas nacionales que los producen, abaratando los precios.

# C

## Chuzo, pincho

*Yo me chuzo porque aquí nadie se mete con vos si estás así,  
grande. David, 23 años*

El chuzo es la abreviación para esteroides anabólicos androgénicos, cuya función es desarrollar músculo, quemar grasa, mejorar el rendimiento y aumentar las características masculinas en el usuario. A pesar de que no están reguladas por el Invima, son de relativo fácil acceso y uso, puesto que hay guías para dummies sobre cómo planear un ciclo y qué cantidades utilizar de acuerdo con el tipo de persona (Serna, 2020). Para algunos hombres es un tema tabú y por lo tanto requiere cierta confianza para que se hable del tema, para otros no representa ningún tabú y por el contrario hablan abiertamente de ellos. Este tipo de medicamentos se pueden encontrar en tabletas o inyectables.

## **¿Qué es el gym? ¿Qué significa hacer parte de un gimnasio?**

Según Wacquant el gym “es una institución compleja y polisémica, sobrecargada de funciones y representaciones que no se ofrecen inmediatamente al observador, ni siquiera al buen conocedor del lugar” (Wacquant, 2004, p. 30). El gym es más que una sala de pesas y máquinas, es decir, es también el entramado de relaciones entre personas, ejercicios y cuerpos en construcción. Es un templo en donde se forma el cuerpo como objeto admirable y en donde el esfuerzo físico que demandan los ejercicios es un paso más cerca de lograrlo. Así, de la misma forma en la que Wacquant expone, el gym es también una fábrica “del espíritu de la disciplina, la vinculación a un grupo, el respeto por los demás” (Wacquant, 2004, p. 30), pero también es el espacio en donde los cuerpos se comparan entre sí, donde se miden entre quienes tienen un cuerpo más definido, fuerte y musculoso y en esas comparaciones se crean estándares, valores y comunidades.

Así, hacer parte de un gimnasio también significa acoger las costumbres dentro de él y verse obligado a cumplir con los rituales alimenticios y sociales de la *communitas*. Según Turner la *communitas*:

“surge de forma reconocible durante el período liminal, es el de la sociedad en cuanto comitatus, comunidad, o incluso comunión, sin estructurar o rudimentariamente estructurada, y relativamente indiferenciada, de individuos iguales que se someten a la autoridad genérica de los ancianos que controlan el ritual” (Turner, 1988, p. 103)

Es decir, es el espacio común en donde individuos iguales (clase, raza y género) se someten a las dinámicas del espacio propuestas por los miembros más antiguos. En este caso, la autoridad la denotan las personas con mayor tiempo y mejores resultados en el gimnasio. La

presión social por parte del grupo está siempre presente en las formas de burlas o comentarios ‘entre líneas’ por parte de las personas más desarrolladas físicamente hacia los nuevos cuando los últimos aún no consiguen cambios luego de un par de meses.

Cuando se entra al gimnasio como principiante, ver corporalidades y expresiones físicas de las demás personas que llevan más tiempo entrenado también es un punto de inflexión en el que hace que los recién ingresados sientan una exclusión indirecta por parte de la comunidad. La exclusión es indirecta puesto que las personas dentro de la comunidad generalmente no rechazan a los nuevos, pero evitan entrenar cerca de ellos para que su entreno no se vea afectado por Otro que apenas se empieza a familiarizar con el sistema de objetos y acciones dentro del gym. Durante las primeras veces que los nuevos entrenan ya sea que se cambiaron de gimnasio o que decidieron empezar a asistir a uno, la *communitas* se cierra para protegerse del Otro desconocido y poco a poco empieza a abrirse para conocer al nuevo integrante. El proceso de protección permite que los nuevos puedan empezar a mostrarse “aptos” para ser parte de la comunidad mediante acciones como ordenar los implementos luego de usarlos, saludar y despedirse de las personas que están en la sala, compartir máquinas y equipos con los demás, conversar con los demás y sobre todo, mostrar cambios físicos dentro de los primeros dos meses. Estas acciones permiten que el nuevo pueda familiarizarse con el espacio y sus dinámicas, puesto que no está en la posición de imponerlas o modificarlas; por otra parte, también es constantemente observado por los establecidos y cualquier falta se les es notada, como dejar una pesa fuera de su puesto, irse de una máquina sin antes haberla limpiado con alcohol, entrar/salir del local sin saludar/despedirse, entre otras; de esta forma las personas nuevas están en un espacio más liminal, entre ser parte de la *cummunitas* y no.

## **Cuerpos masculinos**

En el gimnasio se refuerzan los imaginarios sobre el cuerpo masculino, se aplican las imágenes sociales caleñas sobre lo que el cuerpo del hombre debería ser, musculoso, definido y simétrico como en las redes sociales se muestra (Gültzow et al., 2020). Allí, las personas se “apropian cotidianamente de una serie de imágenes de lo femenino y lo masculino, reguladas por pares de opuestos que sirven para clasificar las actividades, las habilidades académicas, el uso y la percepción de los espacios según el género” (Viveros Vigoya, 2002, p. 195), solo que estas habilidades académicas se dan no tanto en términos del intelecto, sino de la dexteridad en la ejecución de los movimientos, la técnica, el esfuerzo, el sacrificio. Hay ejercicios como press de pecho, dominadas, curl de bíceps, tríceps y press de hombros que son ejecutados en su mayoría por hombres debido a que estos ejercicios dan forma a la espalda, hombros y pecho, lo que genera una imagen integral de que la persona es más ancha y con mejor postura; es poco común ver mujeres realizar estos ejercicios con la misma intensidad con la que entrenan piernas y glúteos. Por otra parte, en cuanto a espacios de hombres y mujeres, están las actividades aeróbicas como el GRIT, aero-rumba, pilates y yoga, en donde la mayoría de los asistentes son mujeres.

Normalmente no está bien visto que los hombres ingresen a estas actividades debido a que, en el fisiculturismo, aunque el cardio represente una parte importante en el crecimiento muscular, no debe ocupar gran parte de la sesión de entrenamiento. Además, existe una creencia popular entre los aficionados a esta disciplina en la que se piensa que al hacer cardio limitan las posibilidades de que los músculos crezcan debido a la alta demanda de energía y calorías que exige el cardio. Así, se puede observar en el gym que las personas más delgadas

o con problemas para subir de peso van a evitar hacer cardio y se enfocarán más en actividades anaeróbicas como las pesas.

Por otra parte, no todos los hombres se reúnen para compartir entrenos o para hablar, es más común ver grupos de hombres de más o menos la misma edad entrenándose o riendo juntos, así “se descubren fraternidades y complicidades, pero también competencias por el prestigio y la admiración de los pares” (Viveros Vigoya, 2002, p. 195). De la misma forma en la que socializan, se apoyan mutuamente, es decir, en estos pequeños grupos de hombres se comparten conocimientos sobre técnicas, alimentación y suplementos para que el Otro pueda progresar; pero por otra parte siempre está la competencia implícita por demostrar quién está mejor constituido físicamente, quién domina o ejecuta mejor un ejercicio y quién es más fuerte. Por lo tanto, como lo afirma Viveros (2002), estos grupos fraternales también constituyen un referente con el cual se puede afirmar la identidad de género personal y colectiva de los hombres en el gym, permitiendo incorporar el habitus sexuado por parte de los varones.

## **Redes sociales y cuerpo**

Las redes sociales (a partir de ahora RRSS) están presentes en todos los aspectos del fitness como la alimentación, ejercicios, competencias de fisiculturismo, suplementos, fisioterapia y química corporal. Usualmente, en las publicaciones aparece una persona que según Norton (2017, p. 6) “no representa al gran y diverso público que recibe el mensaje” y es aquella que da consejos basados en su propia experiencia de vida o de forma más pseudocientífica, estas personas son modelos a seguir en las redes sociales y son constatados por sus miles o millones de seguidores, como es el caso en Cali de Julián Tanaka, Briger Rentería o Belmer Ospina. De esta forma, por medio de publicaciones, estos modelos brindan una pequeña ventana para que el público fitness conozca sus estilos de vida. Así, a través de publicaciones cortas, las personas en el gym empiezan a recolectar información para lograr progresos, formas de entrenamiento y también para comparar su propio progreso con las demás personas o con el modelo de Instagram.

Los modelos a seguir empiezan a crear una comunidad de seguidores que están ansiosos por lograr el “éxito” y creen en ellos hasta tal punto que están dispuestos a pagar por asesorías, hacen lo que su ídolo hace y empiezan a replicar, en la medida de lo posible, lo que hace el modelo en su vida cotidiana. Un claro ejemplo de esto se ve en el gimnasio, en donde usualmente se habla también de estos exponentes fitness y lo que hacen de sus vidas, incluso hasta cómo visten y se expresan verbalmente. Se puede observar que en el gimnasio y entre grupos de jóvenes se tiende a hablar frecuentemente sobre los modelos y cómo hacen los ejercicios para tener mayor desarrollo corporal, también expresan sus anhelos por recrear algunas de las características físicas de estos en sus cuerpos como “tener los hombros redondos como Tanaka” o “la espalda de Briger.”. A esta última parte se le conoce como

fitspiration que según Toffoletti, es “una amalgama de fitness e inspiración... referente a mensajes (frecuentemente mostrando imágenes corporales) compartidos en redes sociales para animar a las personas a hacer ejercicio” (Toffoletti & Thorpe, 2021, p. 1).

## **No tengo el *mejor* cuerpo**

Hoy en día es indiscutible el hecho de que las RRSS (redes sociales) ocupan un lugar importante a nivel social, cultural y económico porque incluso por estas plataformas también se adquieren productos y servicios de todo tipo. Funcionan como una ventana hacia otras vidas, en donde el usuario se puede sumergir en cada publicación y conocer otros lugares por medio de esta. Por otra parte, son de amplia aceptación dentro del contexto de gimnasio, son bastante usadas como medio para auto instruirse en cómo ser fit prácticamente.

Junto con el uso constante de las redes sociales existen dudas como ¿qué significa tener el mejor cuerpo? Y ¿cómo lograrlo en el menor tiempo posible? En el gym cada día los jóvenes se enfrentan a una carrera por tener el cuerpo de uno de sus ídolos en Instagram en el tiempo más corto, a pesar de que sean procesos que llevan años. Se notaba con mucha frecuencia que compañeros de gym e incluso yo mismo, estábamos conscientes del tiempo que toman los cuerpos en desarrollarse, pero buscábamos soluciones rápidas como cambios de dietas, tratamientos de fisioterapia, suplementos e incluso algunas cirugías estéticas, como bichetomía, rinoplastia y demás. Era como la búsqueda de una receta fantástica para que nuestros cuerpos se acercaran más a la imagen de Briger o Tanaka, es decir que, lo que era realmente importante en ese momento era alcanzar el objetivo de lograr fuerza, masa muscular y lograr la apariencia física que Instagram, el gimnasio y la sociedad imponían (hombres definidos, con cuerpos equilibrados o musculosos).

No es fácil empezar desde cero, ya que siempre había muchas más personas con más experiencia y desarrollo físico. En mi caso, era notable una exclusión e inferioridad al ver que me tocaban las mancuernas más pequeñas o que me mareaba si realizaba un movimiento muy exigente, tomaba el espacio del rincón para no ser visto, a modo de criadero de peces,

donde separan los grandes de los pequeños para evitar que los primeros se coman a los últimos.

Llegar a casa luego de un entrenamiento fuerte y de larga duración (dos horas o más), era el inicio de otro ritual: la comida. Comer, es el pilar más importante en el fitness, sin una alimentación dirigida a resultados concretos no sucederá nada, y en mi caso, en ese entonces un joven de 16 años con 56 kilogramos de peso era crucial consumir la mayor cantidad de alimentos que pudiera sin importar su sabor, composición o si no podía comer todo, porque lo único que importaba era crecer. Así, entendí que mi cuerpo era mi decepción más grande, lo cual era entendible por la gran cantidad de anuncios, publicaciones e interacción con los demás hombres que sí tenían un cuerpo de admiración popular, esto también se debe a la influencia de la sociedad y los códigos culturales del contexto en el que me encontraba:

“hoy en día los hombres se encuentran con influencias a nivel sociocultural que genera el deseo por tener un cuerpo musculoso y definido, lo cual da lugar a insatisfacciones físicas, que está asociado con consecuencias en la salud como depresión y patologías de la alimentación” (Gültzow et al., 2020, p. 1)

Lo anterior se puede entender desde la perspectiva teórico social cognitiva (SCT) que explica la forma en la que las personas guían y aprenden a asociar normas de comportamiento y resultados mediante la observación de otros comportamientos. Así, lo que los usuarios de Instagram ven en las publicaciones donde aparecen sus modelos a seguir, ayuda a identificar y reforzar sus propios valores sobre actividad física, figura corporal y dieta (Gültzow et al., 2020, p. 1). Por lo cual, cuando comportamientos (como hacer ejercicio) son promovidos en Instagram, los usuarios asocian normas (hacer ejercicio mejora la apariencia) y resultados (ser atractivo) a esos comportamientos ((Simpson & Mazzeo, 2017)).

Entonces en el proceso rutinario de sacar el celular e ir a la aplicación, las personas en el gym se encuentran de frente con publicaciones de sus personas cercanas, intereses, gym y modelos fitness, generalmente estos últimos promueven de diferentes formas la actividad física o la alimentación saludable; y lo que sucede según la SCT es que el público asocia la norma (que es el tema de la publicación) y el modelo (un caso de éxito) con el resultado (ser como esa persona o tener mejor cuerpo). Usualmente, los jóvenes se ven bombardeados con muchas publicaciones de ese tipo en sus redes sociales<sup>4</sup>, durante la mayor parte del día, y de esta forma refuerzan e interiorizan los comportamientos de sus modelos a seguir, lo que se traduce en ganas de ir al gimnasio a diario, aumentar pesos, buscar los mejores alimentos, suplementos, dietas e incluso comprar la ropa y equipos que los modelos usan.

Por otra parte, estar constantemente frente al estímulo de las RRSS también refuerza la inseguridad personal hacia el cuerpo, puesto que es un recordatorio del deber ser, esto lleva también a inseguridades personales. Es normal encontrar jóvenes en el gym intentando nunca faltar a una sesión de entreno o cambiando sus hábitos alimenticios para lograr un cuerpo como el que las RRSS le recuerdan cada vez que mira Instagram. Esa fue mi experiencia. Esto a su vez, hace que crezca dentro de la persona, una insatisfacción sobre su cuerpo, que se asocia con problemas médicos como depresión y desórdenes alimenticios ((Gültzow et al., 2020, p. 1))

---

<sup>4</sup> Según Gültzow et al, Instagram está “claramente saturada con publicaciones que muestran hombres blancos ejercitándose con cuerpos con poca grasa y muy musculosos. Publicaciones mostrando este modelo corporal reciben una cantidad impresionante de respuestas positivas y mostraban un enfoque pronunciado en cuanto a salud” (2020, Pp.8).

## La industria Fitness

Antes de entrar al gimnasio no tenía referentes sobre cómo vestirme, qué tenis usar, cómo eran las maletas más cómodas y qué era *necesario* llevar al gym. A medida que pasaba el tiempo y me iba acercando más a las personas (porque la *communitas* me permitía acercarme también) notaba que mis viejas zapatillas para jugar tenis (llenas de arcilla roja) y mis camisetas polo (para tenis también) me hacían sentir extraño dentro del gimnasio, había algo que no cuadraba bien con el entorno. Así empecé a sentir la necesidad de comprar *ropa para el gym* como si la ropa o los tenis que tenía no pudieran cumplir con la misma función.

Estar en el gimnasio no requiere de los tenis o la ropa más especializada, eso es un lujo, además los movimientos que se realizan allí no dependen en su gran mayoría de la vestimenta que lleves, sino de la técnica que se emplee. Por otra parte, ver a las demás personas vestidas con ropa acorde al ambiente, con tenis especiales para *training*, me hacía pensar que era indispensable cambiar mi ropa de tenis por ropa de *training* porque también veía en esas personas comportamientos que quería replicar para obtener resultados que ellos ya tenían. Según Norton, la industria fitness se basa en el capitalismo del consumidor para promocionarse así mismo, también explica que hay una creciente demanda por lo nuevo y lo mejor, como si se tratase de un arreglo sencillo a problemas corporales (Norton, 2017, p. 8).

Por otra parte, las redes sociales también enfatizan y promueven el consumo constante de artículos deportivos, y la forma de hacerlo era mediante una persona que usualmente tenía un cuerpo de gimnasio, totalmente depilado, afeitado y arreglado luciendo la ropa. De esta forma, el artículo promovido se convertía en una necesidad aspiracional para *ser* como la persona que aparecía en la publicidad (Norton, 2017, p. 6). Por otra parte, la industria fitness también promueve lo que el cuerpo tanto del hombre como de la mujer debe ser, sin dar lugar

a otras formas de corporalidades o de otros géneros que no se identifiquen dentro de los primeros dos (Norton, 2017).

En la industria fitness, además de invisibilizar otras corporalidades, se promueve la salud, pero “las actividades de "salud" que se promueven son actividades y presiones de belleza apenas disfrazadas. Un estilo de vida saludable se lleva a cabo a menudo en aras de la belleza y no de la salud.” (Hesse-Biber et al., 2006, p. 214). Es decir, existe el falso objetivo de tener un cuerpo saludable, porque lo que de verdad se busca es tener un cuerpo bello, y en algunos casos es una obsesión corporal en búsqueda de la belleza y así “se convierte en una medida eficaz de control social de género, autoimpuesta, pero congruente con los dictados ideológicos y financieros del capitalismo patriarcal” (Hesse-Biber et al., 2006, p. 214). De esta forma, los hombres buscan el ideal de tener un cuerpo musculoso y definido, mientras que las mujeres buscan tener un cuerpo esbelto y definido.

## **Suplementos y esteroides: Los catalizadores del éxito**

Cada día es una nueva lucha por crecer y tener el cuerpo deseado, en el gimnasio se sienten esas emociones a flor de piel, personas sudando, otros gritan para lograr esa última repetición y otros jadean mientras recuperan la respiración porque están a punto de que les dé la *pálida*; incluso a veces se escuchan gritos de celebración porque han logrado batir récords personales y les llena de alegría como si se hubiesen ganado el Baloto. A todos les cuesta, ya sea tiempo, dinero, esfuerzo, frustración, etc. Como lo expresaba mi amigo Jose, quien es instructor certificado en funcional training “para lograr cualquier cosa en el gym se necesita mucho tiempo y dedicación, eso no se da de la noche a la mañana”.

Dentro de este ambiente de emociones fuertes y de luchas personales, hay un entorno propenso a consumir suplementos como proteínas, aminoácidos, creatina, quemadores de grasa, debido a que según sus etiquetas prometen ser efectivos y logran convencer a los usuarios de que van a lograr todo lo que tanto anhelan en el gym.

### **¿Qué son los suplementos dietarios?**

Los suplementos dietarios (DSs) son productos que se consumen junto con una dieta regular. Estos productos pueden incluir minerales, vitaminas y demás variedad de moléculas, pero no deben ser confundidos con productos médicos (Mazzilli et al., 2021, p. 1). Los hay para todos los gustos, sabores y colores, tanto para quien desea adelgazar como para quien quiera ganar músculo, mejorar la condición física, disminuir los tiempos de recuperación y mejorar la apariencia estética (Mazzilli et al., 2021, p. 2).

A continuación, haré una breve descripción para entender qué son las proteínas, aminoácidos, creatina y vitaminas, porque según lo observado en el gimnasio, son los DSs más comunes y de más fácil acceso porque ahora también se producen a nivel nacional:

*Tabla 1. Descripción de los suplementos dietarios*

Suplemento Dietario	Descripción
Vitaminas	Las vitaminas son compuestos orgánicos esenciales necesarios para regular varios procesos metabólicos y neurológicos, así como el funcionamiento normal de las células. Por lo tanto, en el ámbito del ejercicio físico, los beneficios potenciales atribuidos a la suplementación de estos compuestos son diversos. Las vitaminas están disponibles tanto en forma de preparados multivitamínicos como de monovitaminas.
Cadenas ramificadas de aminoácidos (BCAA's)	Los BCAA están compuestos por tres aminoácidos esenciales (leucina, isoleucina y valina). El metabolismo de los BCAA interviene en algunos procesos bioquímicos específicos del músculo. Los beneficios potenciales atribuidos a la suplementación

	<p>con BCAA durante el entrenamiento incluyen la mejora de la síntesis de proteínas musculares, la alteración del metabolismo de la glucosa, la atenuación del daño muscular y la reducción de la fatiga percibida.</p>
<p>Creatina</p>	<p>La creatina es un compuesto orgánico cuya función es almacenar energía (fosfato de creatina). En el ámbito del entrenamiento físico, la suplementación con creatina se utiliza para aumentar la capacidad de ejercicio de alta intensidad y la masa muscular.</p>
<p>Proteína de Suero de Leche</p>	<p>En general, los suplementos de proteínas se consumen para obtener EAAs para apoyar el crecimiento muscular mantenimiento y reparación muscular durante los programas de entrenamiento. En particular, las proteínas de suero (o proteínas del suero) son proteínas aisladas del suero de la leche de vaca, y consisten en -lactoalbúmina, -lactoglobulina, peptona proteica, albúmina de suero e inmunoglobulinas. Los</p>

	<p>suplementos de proteína de suero se utilizan habitualmente durante los programas de ejercicio ejercicio porque la digestión y la absorción de estas proteínas son rápidas en comparación con otras proteínas.</p>
--	--

*Fuente 1. Tomado de Mazzilli et al., 2021, Pp. 4-5*

No hace falta ser fisiculturista para consumir DSs, también las personas que realizan entrenamiento en el gimnasio como amateurs los consumen con regularidad (Mazzilli et al., 2021, p. 1) De hecho, en un día normal, podía encontrar en el gimnasio varias personas preparando pre-entrenos, aminoácidos o tomándose la *prote* antes o después del entrenamiento. Dado que no hay una educación en el uso de DSs, las personas recurrían a resolver sus dudas con entrenadores del gimnasio o en algunos casos con su nutricionista (quienes tenían el dinero).

Aunque la mayoría de los entrenadores en el gimnasio al que asistía les exigían tener estudios en fisioterapia y nutrición para ejercer en el lugar, no estaban debidamente informados sobre el uso correcto de DS a la hora de recomendar suplementos o dosificación, por lo cual era normal ver que mis compañeros intentaban auto instruirse mediante RRSS, consejos de otros amigos y familia o confiaban casi ciegamente en lo que el instructor les dijera (Mazzilli et al., 2021, p. 2). Así, en algunas ocasiones, tomaban cantidades de DS más allá de lo recomendado en las etiquetas y en algunas ocasiones tenían reacciones adversas como picazón en el pecho, tensión arterial alta e incluso mareos. Lo anterior, está ampliamente asociado con riesgos en salud que incluyen colestasis severa, daños en los riñones o daño en el hígado (Mazzilli et al., 2021, p. 2).

En Colombia, para el año 2019 el consumo de DS había incrementado debido a factores como la producción local de los mismos e incremento de personas que se adhieren a una vida fit (López López & Díaz Melo, 2020, p. 19). Para el 2021, según el diario el Tiempo y cifras de ALANUR (2021), alrededor del “45% de la población en Colombia, consume o ha llegado a consumir DS en algún momento de sus vidas” (El Tiempo, 2021). Así, es claro que la práctica de consumir DS<sup>5</sup> en Colombia es ampliamente reconocida y que casi la mitad de la población conoce, usa o ha usado este tipo de suplementos para mejorar su aspecto físico, así como desempeño en sus actividades no sólo deportivas, sino también de la vida cotidiana.

En el momento que empecé mi proceso en el gym, era difícil conseguir suplementos, puesto que la gran mayoría eran importados de los Estados Unidos y por cuestiones económicas, llegaban a precios increíbles. Por ejemplo, mi primera proteína costó, en el 2014, \$180.000 COP, por dos libras de producto, y duraba menos de 1 mes en acabarse, ahora con ese mismo dinero puedo conseguir 4 libras de proteína de una marca nacional. Así, estar en el gimnasio se convertía en una renta: comida, suplementos, ropa y mensualidad,

Por otra parte, con tantas necesidades creadas por la industria fitness como los suplementos, era casi inevitable sentirse incompleto si no consumía estos productos, porque veía resultados y sentía que de verdad estaba teniendo progresos en el gym. Al final, me había convertido en una persona casi dependiente de unos *tarros de polvos* como usualmente mis papás o mis amigos se referían a los DS. Tampoco entendía mucho sobre los efectos negativos que podrían llegar a causarme a mediano o largo plazo, pero en ese momento lo que importaba era desarrollar mi cuerpo de tal forma que encajara en la sociedad caleña.

---

<sup>5</sup> En cuanto al consumo de suplementos dietarios que van desde leches enriquecidas con vitaminas hasta suplementos deportivos para aumentar el rendimiento.

## **Esteroides anabólicos androgénicos**

Los esteroides anabólicos androgénicos son básicamente variaciones sintéticas derivadas de la testosterona (hormona sexual masculina) y su función es aumentar el desarrollo muscular y las características sexuales masculinas (Serna, 2020, p. 10). Por lo tanto, son catalizadores de resultados en el gimnasio debido al aumento de hormonas masculinas dentro del cuerpo del usuario, aumentando su eficiencia, fuerza y recuperación muscular.

En el gimnasio, a parte de los DS también era habitual escuchar a varios compañeros que los DS “eran buenos, pero nunca podrán reemplazar al chuzo” porque “el chuzo te da lo que la genética te negó”. El chuzo es la palabra popular para referirse a los esteroides anabólicos androgénicos (EAA) y a pesar de que son sustancias que no cuentan con registro sanitario Invima (según Julio César Aldana, director del Invima en el 2003) y su venta no está autorizada son ampliamente conocidos y de relativo fácil acceso a estos. Así, cuando una persona que desea el cuerpo ideal quiere darle un impulso o *ayudarse* (como expresaba un competidor fitness y amigo personal) para conseguir resultados más rápido y de forma más sencilla, puede dirigirse a algunas tiendas de suplementos, a fisiculturistas e incluso algunos instructores para conseguir EAA.

Por lo tanto, conseguir EAA era relativamente fácil en el gimnasio donde estaba, no era más difícil que acercarse a una de las tiendas del primer piso y preguntar por Nico, él te abría la puerta y te preguntaba qué estabas buscando. En la tienda de Nico vendían todo tipo de productos fitness, desde camisetas y proteínas, hasta asesorías nutricionales, no era para nada raro que él pudiera tener acceso a EAA. A veces, cuando iba de salida para mi casa, podía

notar que la tienda estaba abierta, pero tenía un blackout desde el techo hasta el piso que no permitía ver qué estaba pasando, luego de unos minutos salía una persona de la tienda haciendo compresión sobre el brazo, abdomen o pierna tal como cuando se toman las muestras de sangre y se debe mantener una presión en el área del pinchazo para impedir que salga sangre.

Al principio para mí era absolutamente incomprensible lo que estaba sucediendo, pero luego de unas semanas de ver que esas mismas personas que entraban en la tienda aumentaban su musculatura o rendían *muchísimo* mejor en el gimnasio se empezaba a notar como si tuvieran la fórmula mágica para el cuerpo ideal. Tiempo después, también veía amigos con los que incluso compartía clases en la universidad entrando en la tienda de Nico, y se repetía la historia de sus impresionantes ganancias musculares al cabo de un mes, pues podían levantar incluso hasta el doble de sus pesos máximos, estaban más irritables, nerviosos (Serna, 2020, p. 13), su cuerpo se veía más rocoso y definido, aguantaban más tiempo de entreno y su recuperación muscular era rápida en comparación a mí, síntomas que están directamente relacionados con el uso de EAA (Chulvi et al. 2007).

Luego de unos meses de ver que un par de mis amigos estaban teniendo esos cambios tan abruptos, me animé a hablar con ellos y preguntar cuál era su secreto, uno de ellos directamente admitió estar bajo tratamiento con EAA de la mano de Nico, pero el otro se sintió juzgado y evitó aceptar que estaba en el mismo tratamiento (aunque meses después sí lo admitió). De hecho, ambos estaban usando el mismo cóctel de EAA: winstrol, parabolán y dianabol con el mismo *ciclo*, que “son periodos de tiempo, en los cuales, se programa el manejo de diferentes combinaciones de esteroides anabolizantes androgénicos, que

responden a una organización de tiempo de 8 hasta 20 semanas” (Avella & Medellín, 2012, p. 51).

A veces, luego de clase, me sentaba con Jairo a almorzar, y ahí preguntaba cómo llegó a tomar la decisión de utilizar EAA, me comentó que primero sentía que estaba estancado en su proceso y que notaba que estaba quedando atrás de los demás en cuanto a cambios físicos, también que deseaba tener uno de los cuerpos que Instagram le mostraba o por lo menos estar mejor que la mayoría de los hombres en el gimnasio. Lo anterior deja ver cómo la teoría de la comparación social influía en las decisiones personales de Jairo, porque quería una mejoría, estaba comparándose con otros y también con quienes éramos del mismo parche de entreno (Festinger, 1954 citado en Hesse-Biber et al., 2006, p. 217). Es decir que al ver el entorno de la *communitas* estaba cambiando, que su desarrollo era más lento y las redes sociales le mostraban cuerpos ideales que él no tenía, lo llevaron a tomar la decisión de usar EAA en conjunto con DS.

## **Masculinidad en el gimnasio**

Dentro del gym, normalmente entre personas conocidas, existe camaradería en el sentido en que las personas se unen alrededor de conversaciones sobre temas concernientes al gimnasio, chismes o experiencias. Existe una noción implícita de “ayudar para ser ayudado”, es decir, un día cualquier el entreno puede ser muy exigente y hay movimientos como el press de banca para pecho, que al intentar mover una gran cantidad de peso se torna necesaria la ayuda de otra persona que esté vigilante de los movimientos, del lenguaje verbal y no verbal de la persona que está ejecutando el movimiento. En ese momento ambos sujetos están interrelacionados por el ejercicio y por el objetivo: levantar el peso y ejecutar de forma correcta el movimiento. Así, hay un sentido mutuo de cooperación en el que el éxito de la persona que ejecuta el press es el éxito de las personas que le están apoyando en el movimiento. En este sentido, hay una *communitas* debido a que el momento y el espacio social en donde las leyes de jerarquía se desvanecen y luego desaparecen (Turner, 1988, p. 103) es decir, en ese momento los individuos están al mismo nivel social y están vinculados por el ejercicio.

Contrario al caso anterior, notaba situaciones en las que una persona estaba realizando una sentadilla, pero con un peso más allá de sus límites aparentes, y que podría ser incluso peligroso. En ese momento el sentido de *communitas* me hacía dirigirme hacia la persona y preguntar si podría ser de ayuda o no. En unos casos las personas accedían y se sentían acompañadas por el apoyo que ofrecía, pero en otros, la persona ignoraba o rechazaba de forma egocéntrica la ayuda que le ofrecía, como dando a entender que a pesar del peso y la dificultad podrían lograr el movimiento porque su fuerza era suficiente.

Así, daba la impresión de que incluso la pregunta podría ser ofensiva porque subestimaba la capacidad del otro para realizar un ejercicio, de esta forma se vulneraba la masculinidad del otro en términos de que la persona se sentía afectada como hombre con la pregunta. Lo que estaba detrás era incluso más profundo y acompañaba la ideología patriarcal que “homologa la existencia humana con la corporalidad de un hombre y la experiencia como hombre de su corporalidad natural como hombre” (Flannigan-Saint-Aubin, 1994, p. 240), es decir, que al realizar el ejercicio, incluso con un peso exagerado y con pocas probabilidades de poder realizar el movimiento de forma correcta, esa persona estaba experimentando su corporalidad de hombre, como lo que él piensa que un hombre de verdad hace; y en ese caso era realizar un movimiento con un peso impresionante para ser admirado por las demás personas que lo estaban observando y así demostrar que tenía el poder como hombre para hacer el ejercicio.

Este tipo de expresiones son comunes y se veían a diario en el gym, la mayoría de las veces eran hombres quienes protagonizaban estas escenas de “demostración de fuerza” con el fin de ganar algo de representación en el gym, como intentando sobresalir con estas expresiones. Lo cual era entendible y contradictorio debido a que “los hombres disfrutaban el poder social y las muchas formas de privilegio por la virtud de ser hombres. Pero la forma en la que hemos configurado el mundo del poder causa inmenso dolor, soledad y alienación, no sólo para la mujer sino también para el hombre” (Kaufman, 1994, Pp: 142) y por lo general estos hombres luego de esa demostración de poder, no eran ampliamente admirados o aplaudidos, sino por el contrario, eran criticados por los espectadores que sabían que el movimiento no estaba ejecutado de forma correcta. También, conversando con algunos de mis amigos dentro del gimnasio, justificaban su uso de DS y de EAA con el fin no sólo de cambiar sus cuerpos sino

de ser *respetados*. Pero ese respeto que querían lograr no era solamente dentro del gimnasio, sino que buscan también un reconocimiento por fuera de él:

“Aquí nadie se mete con vos si estás así, grande y viga... por ejemplo, cuando uno maneja aquí (Cali) a veces toca bajarse y ponerle el pecho para que respeten, pero ya cuando me ven así grueso, se la piensan dos veces antes de cualquier cosa” (David, 23 años)

Por lo tanto, las masculinidades en el gimnasio están función de la imagen que la persona quiera proyectar hacia los otros hombres. Así, en el caso de David, entiende y proyecta su masculinidad como que debe ser más hombre que otros, debe levantar más peso y debe ser más intimidante que los otros (Guttman, 1993 en Viveros, 2002, Pp. 55).

## **Mi cuerpo: la decisión de la sociedad**

### **Desórdenes alimenticios, cuerpo y sociedad:**

Luego de algunos años de entrenarme en el mismo gimnasio, ya tenía una rutina diaria definida, así como también unos hábitos y rituales que me daban seguridad sobre lo que hacía y tenía la aspiración de competir en fisiculturismo. Por otra parte, en la universidad mis compañeros de estudio me preguntaban qué estaba haciendo, porque veían mi rostro *seco* y notaban que había adelgazado mucho en menos de dos meses. Lo anterior era el resultado de una dieta estricta que no contemplaba el consumo de ninguna grasa diferente a aceite de oliva o aguacate, frutas o cualquier otro tipo de azúcar y en cuanto a carbohidratos sólo podía consumir arroz o avena. Sentía que lo necesitaba, que deseaba lograr el cuerpo que había esperado tener después de tanto trabajo en el gimnasio, no me permitía hacer trampas (comer comidas prohibidas) ni desviarme (faltar al gym) ni un día de mi objetivo, así como también pensaba constantemente en comprar suplementos e incluso llegué a usar esteroides anabólicos por un mes, para ver si podían ayudarme. No sabía que podía estar sufriendo un trastorno alimenticio como la vigorexia o la ortorexia pues según Mosley (2009):

“Algunos hombres se preocupan tanto por desarrollo muscular que se perderán eventos sociales, perderán su trabajo e incluso continuarán entrenando hasta lesionarse antes que interrumpir su programa de acondicionamiento físico. Incapaz de lograr una imagen corporal irreal, el culturista afectado puede gastar grandes cantidades de dinero en suplementos nutricionales y puede llegar a experimentar con esteroides anabólicos” (Mosley, 2009, p. 193)

Lo anterior, refleja perfectamente la obsesión con el gimnasio y la importancia que puede llegar a tener este espacio en la vida de las personas, pues es incluso más importante que trabajar o pasar tiempo con los círculos sociales como amigos, pareja y familia.

### **¿Qué puede causar un desorden alimenticio?**

Los trastornos alimentarios como la bulimia nerviosa, la anorexia nerviosa, vigorexia o incluso la ortorexia expresan el sufrimiento social (Eli, 2018, pp. 475-491). El sufrimiento social recoge problemas humanos que tienen su origen y consecuencias en las devastadoras heridas que la fuerza social (poder económico, institucional y político) puede infligir a la experiencia humana y, recíprocamente, de cómo las propias formas de poder influyen en las respuestas a los problemas sociales (Kleinman, Das y Locke, 1997). Así, las dinámicas estresantes, las situaciones de vulnerabilidad, el rechazo social y otros traumas u otros factores que afectan al bienestar mental y físico se generan dentro de instituciones o estructuras económicas o políticas desde las que se ejerce una presión social sobre las personas que puede conducirlos a distintas formas de sufrimiento, uno de los cuales se expresa a través de los trastornos alimentarios. Por ejemplo, verse obligado a cumplir un determinado modelo social de "buen ciudadano", sentir la presión y el estrés de estudiar en la universidad, cumplir los roles de género y los estándares de belleza a través del cultivo del cuerpo, entre otras situaciones traumáticas son situaciones que pueden conducir a ciertas personas a trastornos de este tipo. Así, la presión social podría representarse en espacios como la universidad, los gimnasios y los centros de estética.

Como estudiante universitario pude encontrar compañeros de la universidad incluso más enfocados en el gimnasio que en el estudio o en su vida social, porque de hecho para varios

de ellos su vida social eran las demás personas del gimnasio. Podría decir que ellos tenían una obsesión con sus cuerpos porque constantemente buscaban mejorar partes del cuerpo con las que se sintieran inseguros. En este caso, tener un grupo de amigos en el gimnasio es un soporte que protege contra la presión social por fuera del gimnasio. El gym, no es sólo un espacio de desarrollo corporal, sino que también puede ser la segunda casa de todos, puesto que era el sitio donde muchos de mis amigos y yo pasábamos el tiempo luego de la universidad o la casa, porque nos sentíamos seguros y cómodos estando allí. En varias ocasiones recuerdo ir al gimnasio sólo para hablar o compartir con mis amigos en lugar de entrenar seriamente.

Por lo tanto, para escapar de la realidad abrumadora, las personas intentan crear una "burbuja" (Eli, 2018, pp. 484-491); la constitución de dicha realidad se enmarca hacia afuera y hacia adentro de la sociedad, dentro de un espacio liminal donde las personas desarrollan una nueva identidad, como si se tratase de un alterego que entrena y se desempeña por un nuevo cuerpo.

### **Liminalidad**

La liminalidad, es una dimensión marginal definida como un "paso de una situación a otra, y de un mundo (cósmico o social) a otro" (Van Gennep, 1909, p. 20) donde el individuo se separa de la sociedad, es llevado a un espacio extracomunitario donde se aplican nuevas reglas (pruebas, prohibiciones, apariencias), en preparación para reincorporarse a la sociedad como miembro adulto de pleno derecho (Turner, 1967). Así, la "burbuja" consiste en un espacio seguro que comprende prácticas (hambre, atracones, purgas) que se distinguen de otras y permiten a las personas que sufren un trastorno alimentario hacer frente a la dura realidad a través de la liminalidad. Por lo tanto, prácticas como el ocultamiento de la comida,

la purga, la inanición, la obsesión por medir las calorías, el ejercicio y el distanciamiento social materializan un área segura y permiten a los pacientes ocupar un espacio liminal (Eli, 2018, pp. 484–491).

### **La belleza y los desórdenes alimenticios: cóctel para el cuerpo perfecto**

A lo largo de los años, Cali ha construido su reputación como una de las ciudades con mujeres hermosas en Colombia. En la última década, la industria de la belleza, representada en marcas de moda y modelaje, gimnasios, cirugías estéticas contribuyen cada vez más a la economía local. En este escenario, los jóvenes se enfrentan a presiones sociales por tener cuerpos bien contruidos y saludables y la identidad está ligada a las ideas de belleza. Según la Cámara de Comercio de Cali, "Cali ha logrado posicionarse en Colombia y a nivel internacional como uno de los principales centros en procedimientos estéticos" lo que refleja la importancia del sector de la belleza en la ciudad. Como los gimnasios pertenecen al sector de la belleza, tienen un papel esencial en la definición de las interacciones entre las personas y es un punto de encuentro para los adictos al fitness y las personas que se esfuerzan por alcanzar una meta física. En el gimnasio se desarrollan simultáneamente varias actividades, como entrenamiento, escuela de modelaje, spa, nutricionista, tiendas y un restaurante. Es un punto nodal de interacciones en torno a la comida, el cuerpo y los cuidados.

Los trastornos alimentarios afectan sobre todo a los jóvenes que se encuentran con las condiciones opresivas del entorno social en el que viven, al pasar de la juventud a la edad adulta (fase liminar), que es una etapa de desarrollo crucial en la vida de las personas (Arnett (2004) citado por Harrer et al. (2020)). Por tanto, la juventud es un periodo de la vida en el que se inicia la universidad y coincide con el momento álgido de la aparición de diversos

trastornos mentales y de conducta (Auerbach et al., 2016; Ibrahim, Kelly, Adams, & Glazebrook, 2013; Striegel-Moore et al., 2003) citados por Harrer et al. (2020, pp.183) permitiendo la aparición de trastornos alimentarios. Desde estos planteamientos es posible pensar la universidad como un espacio liminal donde los estudiantes afrontan diferentes tipos de presiones sociales y desafíos (Arnett (2004) citado por Harrer et al. (2020, pp. 813)) que a menudo se traduce en trastornos de la alimentación porque la educación superior puede ser bastante opresiva mental, física y psicológicamente hablando. En este contexto, los trastornos alimentarios son muy comunes y representan una amenaza para la vida de los jóvenes porque muchas veces los lleva al suicidio; de acuerdo con Martínez, Vichandá et al. (2017) el 43% de los jóvenes de Boyacá (Colombia) que presentan un trastorno alimentario y tienen una edad entre 12 y 20 años muestran la presencia de ideación suicida positiva, y el 17,5% de ellos han considerado el suicidio como una alternativa para terminar con el sufrimiento social. Así mismo, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) afirma que "Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)... afectan principalmente a los adolescentes ya que es en esta etapa del desarrollo donde se construye la autoestima y la identidad". También "Los síntomas de los trastornos de la alimentación, incluso en niveles inferiores al umbral, son altamente predictivos de tendencias suicidas" (Lipson, S. K., & Sonnevile, K. R., 2020, p. 283).

## **Cartografía de la estética en Cali**

En Cali se inscribe un universo cosmético y preocupado por la estética corporal, por cuerpos ‘perfectos’, voluminosos, impresionantes y atractivos. Gimnasios, clínicas, spa’s, tiendas de suplementación deportiva y profesionales en nutrición conforman el universo del fitness en la ciudad. Todos los servicios estéticos se encuentran disponibles durante todo el año y cuentan con una alta aceptación en la ciudad, como lo ratifica el gran número de establecimientos comerciales que se dedican a la ‘belleza’. Este capítulo hará un rastreo de ese universo estético en la ciudad, de cómo se ha transformado en el tiempo y como ha influenciado a sus habitantes.

Por otra parte, la estética en este texto es entendida como proceso de socialización que “es a la vez transcultural y culturalmente relativo y, cuando se trata como un todo integrado, ofrece una visión de los procesos socioculturales” (Sharman, 1997, p. 190). Es decir, la estética es un proceso social que permite la producción de valores morales y la construcción de identidad. Así, la estética se filtra en una cultura concreta mediante la interacción de las personas con el mundo sensorial, dando lugar a “una disposición estética común a un grupo determinado, estableciendo un vínculo social a nivel del subconsciente”(Sharman, 1997, p. 191). De esta forma el vínculo social permite el intercambio de experiencias, las cuales ayudan a delimitar una identidad común, que a su vez se mantiene por medio del reconocimiento de las personas quienes de forma consciente la preservan a través de medios económicos y políticos, como es el caso de Cali, en donde la estética define un ideal de belleza que se une con moral y se convierten en la norma, en el deber ser.

En lo que sigue combinaré mapas y fotografías de archivo y actuales para hacer un mapeo que muestre las intersecciones entre el espacio y el cuerpo desde la dimensión de la estética. Se verá también que la estética y el deporte en Cali son interseccionales y están ligadas por los intereses de auto percibirse y ser percibido como una persona ‘bella’ o atractiva en términos físicos. Por otra parte, también se expondrán los imaginarios sociales de los lugares donde las personas jóvenes universitarias de la ciudad imaginan los lugares de distinción social. Así mismo, la cartografía corporal tiene como objetivo expresar el imaginario físico de los caleños y las aspiraciones estéticas a las que apuntan dentro de este contexto estético.

Con el fin de visualizar este fenómeno en Cali, he creado mapas interactivos en Google para distinguir los comercios relacionados a la estética en la ciudad, para poder entender este capítulo es necesario navegar por el mapa y hacer relaciones de distancia, cantidad, tipo y distribución geográfica de los comercios. El mapa se encuentra en el siguiente código QR :



Cabe resaltar que en el mapa se encuentran localizaciones con las mayores aglomeraciones de comercios estéticos<sup>6</sup>, que representan los sectores de la ciudad con dinámicas más marcadas por la corporalidad, a medida que vaya avanzando, podrá ver las diferencias de estas zonas “estéticas” con respecto al resto de la ciudad. El mapa tiene tres niveles de capas de comercios estéticos, los cuales son: gimnasios, spa y clínicas estéticas. Las siguientes preguntas le ayudarán a guiarse en el mapa y comprender mejor la cartografía de la estética en Cali. Según el mapa ¿qué zona tiene la mayor densidad de comercios estéticos por kilómetro cuadrado?, ¿qué relación existe entre las diferencias de clase y la ubicación de estos comercios? ¿En qué zonas se aglutinan con frecuencia las salas de spa?

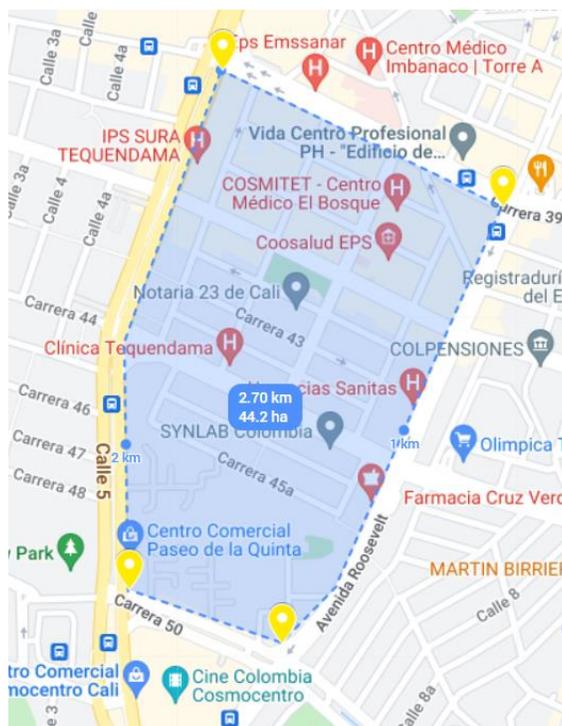
### **La zona blanca de Cali**

En Cali hay un sector conocido como la “zona blanca” por la cantidad de establecimientos estéticos, tanto así que pasó de ser un barrio netamente residencial, a ser una zona casi exclusivamente médica. Queda ubicada entre la calle quinta, la Avenida Roosevelt, la carrera 50 al sur y al norte la carrera 39, como se observa en la siguiente imagen:

---

<sup>6</sup> Comercios estéticos: Relaciono comercios o establecimientos enfocados en algún área de la estética, ya sea cuidado corporal (gimnasios, spa y actividades deportivas) y centros de cirugía estética.

Ilustración 1. Barrio Tequendama en Cali



Fuente 2. Elaboración propia

La expresión “zona blanca” de Cali fue utilizada en 1996 por el diario EL TIEMPO, en un artículo titulado “TEQUENDAMA, UN TOQUE DE DISTINCIÓN A LA SALUD”, en el mismo se refiere al barrio Tequendama como “zona blanca” debido a los colores de las clínicas, los uniformes médicos y porque el blanco caracteriza servicios de salud. Por otra parte, en la actualidad, puede ser interpretada de múltiples formas en clave de una mirada interseccional, teniendo en cuenta que la estética en Cali es un elemento socio-diferencial.

En la cosmología estética, los procedimientos cosméticos y cirugías plásticas son una buena opción para complementar la construcción de un cuerpo ‘bello’ en Cali. En la ciudad, procedimientos cosméticos desde masajes hasta cirugías más complejas como la rinoplastia, bichectomía (reducción de papada), entre otras, están ampliamente ofrecidas y disponibles durante la mayor parte del año.

A pesar del reconocimiento de las cirugías plásticas en Colombia, aún no hay un sistema unificado que permita conocer las cifras exactas de pacientes, procedimientos por especialidad ni caracterización de los pacientes. Sólo existen algunas estimaciones y estudios sobre el tema, lo cual dificulta brindar estadísticas aproximadas a la realidad (Castillo, 2005). Lo anterior explica la dificultad al visibilizar el fenómeno de la estética en Cali; todavía es complicado recoger datos más aproximados sobre procedimientos estéticos debido a que hace falta una base de datos que recoja de forma puntual la información sobre el sector de la estética, con lo cual, sólo se pueden hacer estimaciones según cifras de otros sectores e investigaciones previas en el tema. Para el año 2017 se calculaba que se habrían realizado alrededor de unos 23 millones de cirugías plásticas en todo el mundo, y que países como Estados Unidos, Brasil y México lideraban el ranking, seguidos por Colombia donde se habrían realizado unas 346.140 (El Tiempo, 2018).

En Cali, el sector de las cirugías estéticas se ha situado en un barrio tradicional de la ciudad, transformándolo de un barrio familiar discreto a ser un sector médico y enfocado al autocuidado. En palabras de Castillo:

La industria de la belleza llevó a que, en uno de los barrios tradicionales de Cali, los antiguos propietarios se dejaran seducir por los nuevos comerciantes de la salud y dejaran convertir sus casas en amplias salas de cirugía, en centros de estética y salones de relajación mental y corporal. (Castillo, 2005, p. 61)

Así, el cambio del barrio Tequendama se empezó a tejer de forma paulatina a mediados de los 70's con unas cuantas clínicas, para que luego a mediados de los 90's, fuera catalogado por un medio local con estas palabras: “el barrio Tequendama dejó de ser un sueño y se convirtió en una realidad para los vallecaucanos: es el barrio blanco de Cali”, recibiendo un

reconocimiento social en la ciudad. Para ese entonces, “los caleños se habían acostumbrado a ver crecer el barrio Tequendama y con él una buena cantidad de construcciones diseñadas expresamente para ser utilizadas en el servicio médico” (El País, 1996).

Actualmente el barrio Tequendama continúa su transformación física y manteniendo su estatus de sitio predilecto para servicios médicos y estéticos. Los parqueaderos de las casas pasaron a ser parqueadero público, algunas residencias que no fueron transformadas en consultorios se convirtieron en restaurantes y tiendas necesarias para alimentar a las personas que trabajan en el sector y sus visitantes.

*Ilustración 2. Cafetería, Clínica de estética y Centro de Belleza, Tequendama como tal*



*Fuente 3. Elaboración propia*

El sector ha cambiado y se ha acomodado según las necesidades del mercado de la estética, sigue teniendo una conformación barrial, esto es calles angostas, casas de uno o dos pisos pensadas para familias grandes. Lo que marca el cambio de Tequendama es el alto tránsito de personas, autos, motos, camiones que están circulando por la zona en horarios laborales. “En pocos años la ciudad cambió su vocación deportiva, orgullo de los caleños en otra época, por una vocación estética, en la que el turismo de la salud se desarrolló y jalonó a otros sectores de la economía” (Castillo, 2005, p. 61). Todo el barrio está lleno durante una buena

parte del día, todos los vehículos buscando espacio para parquear y acceder a la EPS o a un consultorio, personas almorzando en panaderías y restaurantes, puestos de fruta y varios productos regionales como el chontaduro, el champús, la mazamorra. Todos los anteriores han encontrado lugar en Tequendama y su subsistencia por los visitantes del sector.

*Ilustración 3. Clínicas Estéticas en Cali*



*Fuente 4. Elaboración propia*

Dentro de la geografía de la estética caleña, la zona blanca es crucial para la construcción corporal, pues permite una amplia gama de servicios como mejoramiento de la expresión facial con botox, cirugía de labios, diseño de sonrisa, aumento de glúteos, entre otros. Todos los procedimientos están disponibles y “los hay para todos los gustos, sexos, edades”

(Castillo, 2005, p. 61). Es tal la importancia de los procedimientos cosméticos en la ciudad, que existía un programa del Hospital Universitario del Valle para poner a disposición las salas de operación los sábados para que personas de los estratos más bajos pudieran tener acceso y financiamiento para lograr su sueño de tener una figura perfecta (Castillo, 2005). Lo anterior demuestra una preocupación en diferentes niveles sociales, en los que las personas desean tener acceso a un tratamiento o cirugía estética con la finalidad de trascender en su etapa liminal y entrar de nuevo a sus círculos sociales (Eli, 2018), es decir que la transformación física ya no sólo se materializa mediante el ejercicio sino también mediante las cirugías estéticas, por lo cual podemos afirmar que es un rito de paso para lograr aceptación dentro del imaginario social caleño, puesto que el tener un cuerpo “bello” es símbolo de salud y autocuidado y trasciende las clase sociales. Así, las motivaciones para optar por un procedimiento estético se desprenden de una necesidad social y laboral determinadas en algunas ocasiones por la orientación de la sociedad hacia la juventud y en lo cual un aspecto físico joven y activo es primordial para competir en igualdad de condiciones (Hontanilla & Aubá, 2002, p. 147).

*Ilustración 4. Clínica estética CQB*



*Fuente 5. Elaboración propia*

*Ilustración 5. Clínica Interplástica*



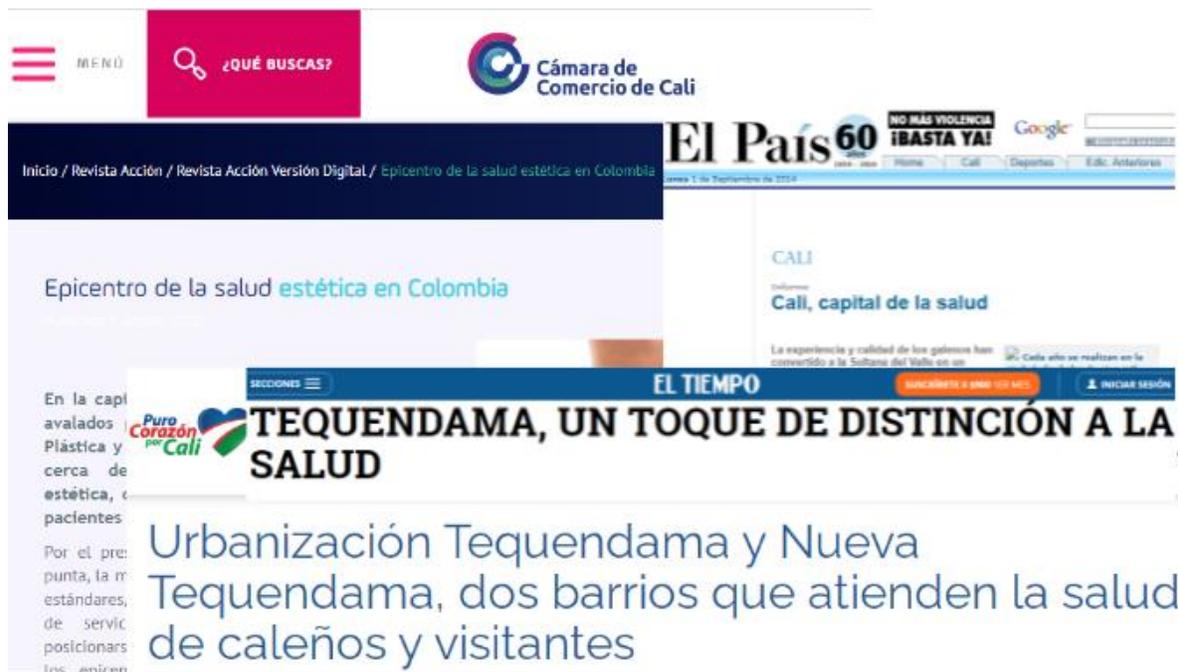
*Fuente 6. Elaboración propia*

Ilustración 6. Zona Blanca: Spas y Clínicas Estéticas



Fuente 7. Elaboración propia

Ilustración 7. Collage de archivos periodísticos y notas informativas



Fuente 8. Elaboración propia

Los medios e instituciones locales como la Cámara de Comercio de Cali han podido documentar el crecimiento de la zona blanca en la ciudad, así como su importancia en el imaginario estético caleño. El Tiempo tienen archivos históricos de mediados de los 90's, los cuales relatan la importancia de Tequendama como una zona distinguida por su oferta en servicios de salud y estéticos.

“Ningún barrio de la ciudad tiene la cantidad de consultorios, centros médicos, laboratorios y clínicas como el barrio Tequendama. En ese sector, famoso por este servicio que se presta en salud, se encuentra desde un odontólogo hasta un especialista en cirugía estética. En tal sentido, el barrio Tequendama se convirtió para la medicina, en general, en una convergencia para las diferentes empresas dedicadas a la salud” (El Tiempo, 1996).

Por otra parte, Castillo también confirma la alta concentración de servicios estéticos en Tequendama, puesto que “de 139 lugares repartidos por toda la ciudad, 59 se ubican en este barrio” (Castillo, 2005, p. 61) lo anterior indica que alrededor del 40% de los establecimientos dedicados a la estética se encuentran en la zona blanca. El otro 60% restante se ubican en las zonas más privilegiadas en la ciudad como lo son el oeste, Ciudad Jardín y Pance.

*Ilustración 8. Clínica Fiore*



*Fuente 9. Elaboración propia*

## **Zonas de bienestar físico**

He denominado este apartado como Zonas de bienestar físico debido a que, si bien se enfocan en la estética, no realizan procedimientos quirúrgicos y usualmente se presentan como tratamientos post operatorios, al igual que sesiones de relajación para lucir un cuerpo más hermoso y bien cuidado. Por otra parte, al igual que se presenta una amplia aceptación de la cirugía plástica en Cali (más de 300mil cirugías en Colombia en 2018) también existen servicios complementarios post operatorios o de bienestar general. En concreto, los servicios de bienestar se ubican principalmente en tres espacios de la ciudad, Oeste, Tequendama y Ciudad Jardín, tal como se ven representados a continuación:

Ilustración 9. Spa en Cali



Fuente 10. Elaboración propia

Estas tres zonas de concentración están ubicadas en barrios privilegiados y distinguidos en Cali, por lo tanto, podríamos decir que estos servicios también son ofrecidos en lugares donde hay un alto poder adquisitivo y esto hace que sólo un pequeño grupo de personas pueda

acceder a ellos. Así, un día en spa puede llegar a costar más de 400mil pesos por hora según el tratamiento, la especialización del sitio y de los profesionales. En las siguientes imágenes hay algunos ejemplos de ofertas de diferentes spa de Ciudad Jardín y El Peñón que permiten visualizar los costos y duración de diferentes tratamientos, así como también los objetivos físicos como la relajación, descontractura muscular e incluso regular los niveles de colesterol en el cuerpo.

Ilustración 10. Folleto promocional de spa ubicado en Ciudad Jardín, Cali



**samadhi**  
-HIDRO SPA-

## PLAN YANTRA

¡Feliz día Papá!

- HIDROTERAPIA 60 MIN
- MASAJE CORPORAL NEUROSEDANTE
- REFLEXOLOGIA PODAL
- MASAJE CRANEOENCEFALICO CON ELIXIR FACIAL DE GERARDS

CIERRA ESTA EXPERIENCIA CON UNA CERVEZA O COPA DE VINO Y BOCADITOS

Duración: 2 horas 20 minutos

Individual: \$250.000  
Dos personas: \$450.000

\*Valido unicamente por Junio y Julio 2021  
\*Aplica para Bono Regalo

Fuente 11. Tomado de Instagram, Samadhi Hidro Spa Cali

Ilustración 11. Costo de algunas terapias en Ciudad Jardín



**Zhanar antiestres**

El regalo que merece tu cuerpo  
60 minutos para un verdadero descanso

Aromaterapia  
Musicoterapia  
Masaje descontracturante  
Terapia de espalda con piedras volcánicas  
Ultrasonido localizado  
Crioterapia

1 X \$150.000  
2 X \$250.000  
3 X \$320.000

zhanar

The advertisement features a festive theme with a string of colorful Christmas lights (red, yellow, green) at the top and two wrapped gifts (one red, one green) at the bottom right. The text is centered and uses a clean, sans-serif font. The background is a light beige color.

Fuente 12. Tomado de Instagram, Zhanar Spa Cali

SUEROTERAPIA

**Fitness** ULTRA

- DISMINUYE EL APETITO
- CONTROLA LOS NIVELES DE COLESTEROL
- REDUCE GRASA CORPORAL Y REAFIRMA TEJIDOS
- DRENA, DESINTOXICA Y ACTIVA LOS ORGANOS DEL METABOLISMO

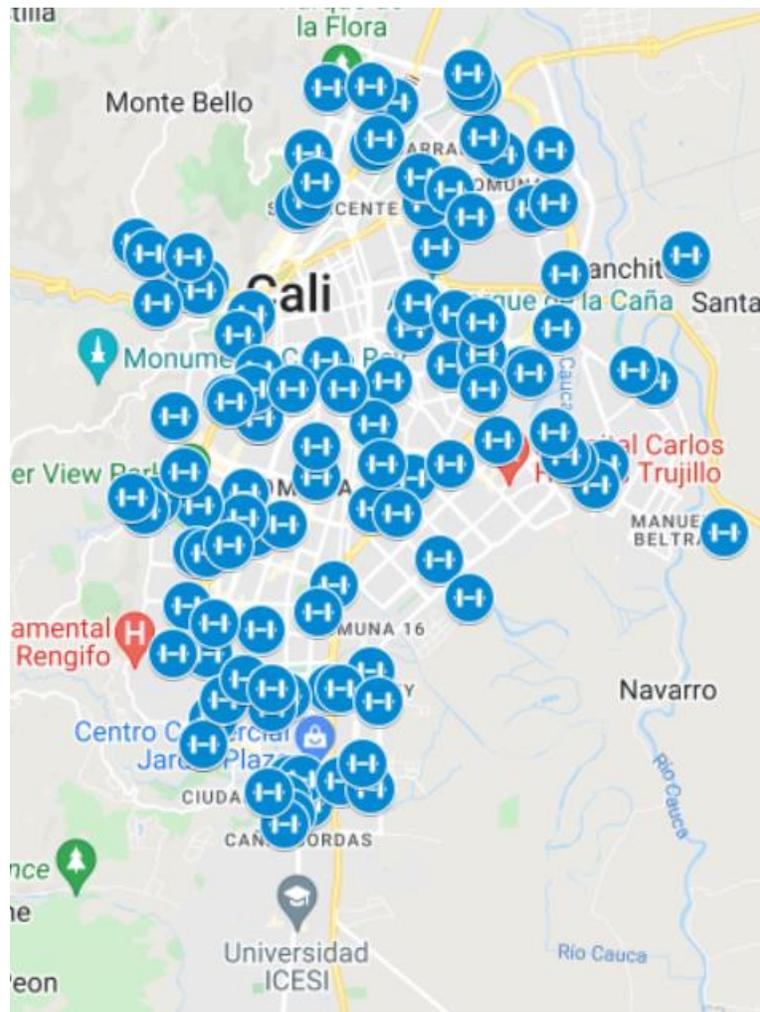
\*Cada tratamiento es realizado bajo diagnóstico con nuestra doctora profesional.

Fuente 13. Tomado de Instagram, Colorgy Spa Cali

### **Gimnasios, salas de acondicionamiento físico, Box de crossfit:**

El siguiente mapa, muestra algunos de los establecimientos que existen en Cali para ejercitarse, desde gimnasios hasta box (salas de CrossFit). Cabe resaltar que existen muchos más, en total alrededor de unos 467 gimansios según el diario en línea Tubarco, pero no fue posible ubicarlos todos debido a que muchos no emplean redes sociales o no están inscritos en Google:

Ilustración 13. Gimnasios en Cali



Fuente 14. Elaboración propia

## **El microcosmos y mi experiencia de vida**

### **El rito de paso:**

La adolescencia fue una etapa crítica para mí, no me auto reconocía. Me era difícil poder decidir sobre mis gustos y hobbies. Me sentí como una persona menos valiosa que las demás, tenía dudas sobre mi cuerpo, forma de vestir, cómo me expresaba y con qué círculos sociales me sentía cómodo al hablar o formar amistades. Entrar a un gimnasio en lugar de practicar un deporte marcó mi interés por conocerme y ser reconocido de una forma diferente por mi círculo social. Mi experiencia me sirve para reflexionar sobre las formas en que los cuerpos se construyen y viven desde la estética en una sociedad como la caleña, que está muy enfocada en la apariencia física. Intentaré mostrar cómo viví algunas de las etapas de mi vida y mi lucha por autor reconocirme de una forma que me hiciera sentir cómodo y socialmente aceptado. Por otra parte, también presentaré cómo mi preocupación estética cambió mi vida desde casi todos los puntos de vista como la comida, salidas con amigos, relaciones amorosas y estudios.

### **Descripción del microcosmos:**

La estética caleña es exuberante. No es suficiente ser musculoso o definido, sino también vestir de lujos, con costumbres de privilegios como salir a zonas reconocidas por su estatus social y consumir lo que más sea posible porque esa también es una característica del fitness caleño. Vestirse de sedas o marcas como Gucci, Versace, Prada y demás es la norma, porque hace parte del “verse bien y sentirse bien” como dicen muchos anuncios en las redes sociales.

El gimnasio donde empecé mi recorrido en el fitness encajaba perfectamente en el estereotipo de las personas de Ciudad Jardín, incluso está ubicado dentro de una zona residencial en

donde los apartamentos y casas dan la impresión de estar en un lugar diferente a la Cali de calles estrechas, con tiendas de barrio, panaderías en las esquinas y personas en ropa de casa, casi paños menores paseando el perro o comprando abarrotes para la siguiente comida, ya sea leche para el chocolate o arroz para el almuerzo.

En esta Cali privilegiada no hay bullicio de personas en la calle porque hay muy poca densidad poblacional, de hecho, la más baja de la ciudad (Alonso C et al., 2007, p. 117) usualmente hay personas paseando sus mascotas de pedigree, vestidas como si fuesen a una reunión importante o con un estilo rapero de new york en joggers, sandalias y camisetas de marca. Es una ciudad dentro de otra, en donde pareciera que sólo pueden estar personas de un estrato social alto y donde no es raro encontrar personas que son hijos, amigos o conocidos de personas influyentes.

En la esquina que es el gimnasio, afuera hay un parqueadero que bordea el edificio de tres pisos en donde siempre hay una persona que da la bienvenida a todos los clientes y que luego se dispone a “echarles ojo a los carros de los patronos”. Al interior, justo al frente de la entrada hay una cafetería que en su mayoría vende comidas fitness, como sandwiches de pollo desmechado en pan integral y vegetales; batidos de proteína con aminoácidos, fruta y barritas energéticas por si hay afán. A mano izquierda de la entrada hay una peluquería en la que los cortes varían desde 30.000 pesos para hombres hasta los 200.000 dependiendo de los tratamientos que requieran los clientes, obviamente está decorada desde el piso hasta el techo al mejor estilo chic, con luces indirectas en el techo, espejos de cuerpo completo y repleta de productos para el cabello importados de París, Berlín y Tokio.

Seguido de la peluquería hay otro local donde se hacen uñas permanentes, a su lado uno de forros para iphone y luego una sastrería especializada en prendas delicadas que colinda con

las escaleras y el pulpo donde se ubica el dedo pulgar para acceder a los pisos superiores, donde se realiza ejercicio. En la pared atravesando la sala y frente al pulpo, hay otros dos locales, uno es fisioterapia y está junto a la ventana que da al parqueadero, el otro es una tienda de suplementos de todo tipo, desde proteínas hasta sustancias anabólicas, decorado con temática militar, paredes negras y estantería llena de los productos ubicados con cierto cuidado para que todas las personas que entran al gimnasio los vean desde la entrada. Por último un comedor situado en la mitad de todos estos negocios y en donde hay tres mesas redondas de cuatro puestos cada una.

En el segundo y tercer piso, está lo habitual de todos los gimnasios: máquinas para diferentes partes del cuerpo, elementos para todas las formas de entrenamiento; fisicoculturismo, funcional, CrossFit, fisioterapia, aerorumba, Grit, TRX y demás. La diferencia de este lugar ubicado a unas pocas cuadras de Jardín Plaza pero del lado de Ciudad Jardín es el privilegio que está presente en todo, desde la calidad de las máquinas, hasta las duchas, todo cuidadosamente planeado y con mucho detalle para que proyecte una imagen de superioridad frente a los demás gimnasios de la zona.

En un día cualquiera, las personas pueden pasar de hacer ejercicio a cortarse el pelo, arreglar prendas de vestir, tomar una cita en fisioterapia, comprar suplementos, almorzar, comprar protectores para el celular, cortarse el pelo, arreglarse las uñas y tomar una ducha en los camerinos. Es un espacio de bienestar que no sólo se preocupa por el estado físico sino todo lo relacionado con la apariencia física de las personas.

## **Cambio de piel:**

Durante más de 20 años he practicado deportes, primero fue el tenis, luego fútbol y ahora el fisiculturismo. En este último llevo alrededor de 8 años y aún no deja de asombrarme la forma en la cual este deporte te arrastra y te lleva a desarrollar hábitos sociales y alimenticios para satisfacer una necesidad interna de ser “alguien”. Al principio, cuando inicié el fisiculturismo, me sentía completamente inseguro e inferior debido a que me veía muy delgado, débil (comparándome con los demás) y era físicamente incapaz de realizar muchos de los ejercicios y rutinas de este tipo de deporte. Fue un inicio lleno de frustración y dolor constante, física y mentalmente, pues pasaba el tiempo y luego de unos meses, aunque había resultados, aún era muy delgado para los estándares “normales”.

Constantemente buscaba en internet o preguntaba a las demás personas en el gimnasio qué debía comer o qué ejercicios tenía que practicar para “crecer”. Asimismo, no era el único en esa espiral de inseguridad, pues había otros como yo que también estaban en la misma dinámica del “cómo debería ser mi rutina diaria para ser *mejor*”. Es una pregunta muy común dentro de los gimnasios, y va más allá del aspecto físico, es decir, en realidad se siente que se es mejor persona si el cuerpo “evoluciona”. En casa, mis padres no lograban entender aún el por qué debía tomar batidos de leche, huevos, avena y leche de soja, o el hecho de comprar más ropa deportiva o suplementos para lograr esa meta incierta de tener un “mejor” cuerpo para ser aceptado.

Luego de casi ocho meses de estar siguiendo una rutina que hoy pienso como si fuera una renuncia al mundo con la que paradójicamente construía una imagen para estar más presente en el mundo, empecé a notar grandes cambios, me daba la impresión de que era una persona diferente, no sólo de forma física sino también mentalmente. Mentalmente sentía que no

podía hacer cosas que afectaran mi progreso en el gimnasio, es decir, pensaba que faltar unos días que no fueran de descanso era inaceptable, tampoco me permitía ir a dormir muy tarde porque necesitaba unas horas estrictas de sueño y mucho menos consumir bebidas o alimentos que retrasaran mi sistema digestivo o lo hicieran más lento como el alcohol o las comidas altas en grasas. Así, los cambios que evidencié afectaron mis círculos sociales, ya no quería salir a discotecas o beber alcohol porque sentía que mi progreso y lo que había ganado iban a desvanecerse si salía de mis hábitos; me estaba aferrando a mi nuevo yo.

Así pasó el primer año siguiendo una rutina estricta de dieta y ejercicio y nada de fiestas o salidas nocturnas. Manteniendo mis nuevos hábitos, aprendí a llevar una vida con la que le di sentido a ese estar en el mundo y con la cual cada vez me sentía más cómodo. Desarrollé nuevos rituales, por ejemplo al despertar debía ir directamente al baño, tomar una ducha o por lo menos lavarme las manos para luego cocinar mi desayuno que consistía la mayoría del tiempo en cuatro o seis huevos cocidos (a veces sólo las claras), de 50 a 100 gramos de arroz cocido sólo con sal, una taza grande de café sin azúcar y vitaminas; siempre había huevos suficientes, porque eso también lo tenía planeado. Seguía los pasos con rigurosidad puesto que me hacían sentir que tenía el control de mi cuerpo y de la imagen que quería proyectar. Sentía que había cambiado mi aspecto como si me hubiera quitado un forro que era mi antigua imagen física y mental, y que me había metido en un nuevo estuche que proyectaba una persona nueva y que generalmente sorprendía a las personas cercanas a mí.

## **Communitas:**

Aún recuerdo el primer día en el gym, nunca había estado dentro de uno y sentía mucha curiosidad por la forma en la que las personas toman los pesos o las técnicas para que cada músculo se desarrolle. Lo que más me intrigaba era saber cómo se agrupaban las personas, es decir, si cada persona llegaba al gym y luego hablaba con un entrenador y empezaba su rutina; o si se esperaban a otra persona para entrenar, o si tenían horarios de entreno juntos.

Al principio me sentía totalmente excluido e ignorado de las dinámicas grupales, nadie me hablaba, me dejaban de lado o simplemente no les importaba si estaba o no en alguna máquina. Incluso cada vez que llegaba al gym, las personas en la entrada me saludaban con mucha cortesía, pero se sentía muy distante, parecía que saludaban por respeto e imagen corporativa antes que por afecto y cercanía.

Al pasar el tiempo empezaba a notar que había momentos en los cuales las personas se acercaban entre sí y empezaban a reír juntos o hablaban de temas como cocina, moda o relaciones personales; claro, obviamente también hablaban de suplementos dietéticos y dietas para “aumentar músculos” o “marcar abdomen”. Pero era en esos momentos de cercanía que sentía que los demás incluso tenían planes para salir juntos o empezaban a crear lazos más allá del gym.

Luego de casi un año asistiendo al mismo gym, ya me sentía totalmente cómodo con las personas e incluso tenía mi grupo de amigos, ya conocía quiénes eran en realidad afuera del gym, e incluso salía con ellos de vez en cuando. Salir con las personas del gimnasio me hacía sentir incómodo, pues las personas se preocupaban de forma excesiva del cómo vestir, qué accesorios como relojes, perfumes o cadenas debían usar para cada ocasión, también se comportaban de una forma diferente estando por fuera del gimnasio; tenían gustos caros

como restaurantes en zonas como Ciudad Jardín, El peñón o Granada, y de igual forma con las discotecas, en las que generalmente había códigos de vestimenta. En estos casos se permitían una comida premio (cheat meal), la cual consiste en una comida que contiene una alta cantidad de calorías de grasa, azúcar y carbohidratos; un cheat meal puede ser una hamburguesa, pizza, comidas fritas, dulces, malteadas, etc.

Cada vez que entraba en el gym, los entrenadores, asistentes y las demás personas encargadas de los negocios del primer piso me saludaban con afecto, podía sentir que se saludaba de forma cercana, con interés genuino de saber cómo estaba.

En cuanto al entrenamiento y la corporalidad, dada la confianza que se creaba, recibía comentarios para mejorar técnicas, aprender nuevos ejercicios o atreverme a aumentar pesos. También los entrenadores estaban más al tanto de lo que hacía cada día, llevaban un seguimiento más cercano de mi progreso, en términos de qué tanta masa muscular estaba ganando y los ajustes en la dieta para apoyar esas nuevas ganancias musculare. Por fin sentía que hacía parte de la comunidad del gym.

Por otra parte, existe una gran diferencia entre las personas que apenas empiezan a entrenar y los que ya llevan más de seis meses llevando rutinas y dieta. Por un lado, quienes apenas empiezan a cambiar hábitos sociales como la alimentación, el entrenamiento y el esparcimiento, como fiestas o salir los fines de semana, no son capaces aún de aguantar dolor o fatiga muscular y eso junto con las diferencias de carga e intensidad de entreno los aísla físicamente en el gym, puesto que desarrollan su rutina en un lugar apartado para evitar “incomodar” a quienes llevan entrenos más exigentes. Lo anterior crea roces entre las personas y eso se refleja en la tensión que se vive cuando personas con mayor experiencia necesitan bancos o pesas que están siendo ocupadas por principiantes que se toman mucho

tiempo para llevar a cabo su ejercicio. Así, en un principio me sentía incómodo al entrenar temprano en la mañana, sentía que las personas iban muy rápido y no tenían paciencia para esperar a que las máquinas estuvieran libres.

Pero cuando había una mayoría de personas experimentadas entrenando juntas, surgía un sentido de apoyo mutuo, es decir, las personas se ayudaban y empezaban a hablar y crear relaciones de compañerismo porque de alguna forma se entendía que estaban persiguiendo un objetivo mutuo, mejorar su cuerpo. De esta forma, pude tener mis primeros amigos, Sebastián y Felipe, dos estudiantes universitarios como yo, ambos tenían una amplia trayectoria en entrenamientos en el gimnasio, y conocían muchas formas de entrenar dentro del gym. Así, estar en contacto con ambos me ayudó a programar mis entrenos, planear dietas e incorporar hábitos.

Luego de tres años de duro entreno y *sacrificios* a nivel social, familiar y personal, logré cambiar gran parte de mi aspecto físico, pues ya no tenía el mismo cuerpo de adolescente delgado y de aspecto famélico. Esos logros se debían en gran medida a que cada vez que ingresaba en el gym, contaba con la asistencia de amigos y entrenadores, me impulsaban a levantar mayores pesos, mejorar técnicas y ajustar dietas para seguir evolucionando. Con el respaldo de la comunidad dentro del gym, sentía más seguridad en mí mismo, pues notaba el apoyo y el ánimo de las personas dentro del gimnasio, a veces era mediante frases como “qué gran cambio has tenido” o felicitaciones porque veían dedicación en mi proceso.

Dentro del gimnasio se transforma la personalidad que se proyecta, pues ya no es la misma persona que sale de la universidad, trabajo o de su casa sino una proyección que está enfocada en ese momento por su imagen física (Eli, 2018). Lo anterior implica que los intereses, conversaciones y prácticas que se llevan a cabo a dentro del gimnasio giran alrededor del

fitness. A veces, al entrar en el gimnasio, sólo podía escuchar y hablar sobre qué suplementación seguir, el proceso de los demás, juzgar los resultados de otros y sobre personas que eran atractivas, en general, chisme de gimnasio.

Las conversaciones se iban transformando a medida que el número de interlocutores iba creciendo, es decir, se iban amoldando según las personas que entraban a formar parte de ella. Cada persona aportaba algún consejo, chisme o propuesta de entreno en el grupo y así surgían risas, contraargumentos y bullicio. Por lo tanto, mediante conversaciones de cualquier tipo dentro del gimnasio las personas se empiezan a “conocer” o, mejor dicho, empiezan a conocer una proyección del Otro que surge de la comodidad del espacio seguro que representa el gym, pero por otra parte también persistía la inseguridad que ese nuevo Otro podría generar en las demás personas. Por ejemplo, para Jose este proceso de integración se dio de forma gradual debido a que siempre mantenía una distancia de los demás hasta que se sintiera más cómodo en el espacio.

Una vez se es reconocido dentro del círculo de los que entrenan con disciplina se dan una serie de dinámicas en donde se reflejan formas de exclusión o aceptación que no son explícitas, sino que en la mayoría de los casos ocurren de forma sutil, a través de comentarios, chismes, o “primeras impresiones”. Así, había momentos en los que sentía que las personas me estaban evaluando además de por mi cuerpo, por cosas como donde vivía, la universidad en que estudiaba, o qué hacía mi familia para ganarse la vida.

Recuerdo que en una de estas indagatorias por parte de los demás, hacían énfasis en saber aspectos de mi vida y terminaban por preguntarme de qué colegio me había graduado, si tenía carro o usaba el Mio (transporte público) y en qué lugar de Ciudad Jardín vivía y desde hacía cuánto. Al momento de responder a sus preguntas todos hablaban y daban sus opiniones

sobre mi colegio, ya habían visto el lugar donde vivía porque tenían amigos en esa unidad residencial y parecían estar más cómodos con mi presencia, incluso me invitaron en varias ocasiones a salir de rumba con ellos. Otros “filtros” tenían que ver con el precio de la mensualidad, los costos de mantener una dieta como la que se exigía para estar en forma, las marcas y tipos de suplementos alimenticios, elementos todos a los que sólo a partir de ciertos círculos de privilegio era posible acceder.

Por otro lado, la comunidad del fitness no puede ser entendida sin antes puntualizar que no son sólo los entrenadores o asistentes quienes dan vida al gimnasio y a la comunidad, sino también los otros que pasan desapercibidos. Por lo general, un gimnasio necesita tres componentes básicos para existir, equipos, entrenadores y clientes. Pero aún hacen falta personas que, aunque invisibles, se ocupan de la imagen del gimnasio mismo como un lugar ordenado y limpio. Me refiero al personal que se ocupa del mantenimiento de los equipos, y personas que andan limpiando espejos enormes, acomodando pesas, bancos y limpiando pisos de caucho infinitos o cuidando los autos y motos lujosos que llegan al parqueadero.

## **Dietas**

Por fuera del microcosmos del gimnasio era esencial seguir con un plan de alimentación con el fin de construir una corporalidad deseada, es decir, si quería más músculo debía comer más, pero evitando grasas en exceso, comiendo carbohidratos como arroz o avena que son más rápidos para digerir que las otras harinas y consumiendo proteínas como pechuga de pollo, huevos, algunas carnes rojas, pescado o incluso proteína en polvo. Así, en caso de necesitar quemar grasa para ver mayor definición muscular debía encontrar la forma en la

que las cantidades de grasa, carbohidratos y proteínas me lo permitieran. Por lo tanto, era un juego constante en las cantidades de cada macronutriente para lograr los objetivos que me propusiera a nivel corporal.

Por otra parte, dentro del gimnasio también había una gran cantidad de personas con amplio conocimiento sobre alimentos y dietas, aunque no fueran profesionales o expertos acreditados en temas nutricionales. Usualmente me apoyaba en los consejos de esas personas para ajustar mis dietas, recuerdo que incluso varios de mis compañeros de entrenamiento pagaban entre 200 y 400 mil pesos para recibir asesoría por parte de un deportólogo profesional para que les indicara cómo debían entrenar, qué partes del cuerpo necesitaban entrenar más y qué debían comer, lo cual era un lujo que pocos pueden darse.

Debía valerme de lo que me recomendaran y buscar más a fondo sobre cada alimento, qué implicaciones tenía en mi cuerpo a nivel celular, a qué horas del día era mejor desayunar, almorzar, cenar y merendar. La mayoría de las búsquedas en Google eran referentes a cómo crecer más rápido, qué alimentos van a marcar una diferencia en mi cuerpo, cómo consumir los suplementos para que hagan un mejor efecto. Luego de meses buscando fórmulas alimenticias y preguntando mucho a las personas que consideraba que tenían más experiencia en el tema ya fuera por sus cuerpos o por sus labores, empecé a experimentar con alimentos y rutinas de ejercicio.

Cada vez que escuchaba sobre alimentos como la soja, quinoa, lentejas o cebada eran considerados como “súper alimentos” me volcaba al internet a investigar su tabla nutricional, propiedades, usos y formas para cocinarlos mejor. También los incluía en mi dieta para aprovechar las bondades del alimento, esperando mejores cambios. Estaba aprendiendo desde la experiencia a crear mis propias dietas y a conocer mi cuerpo mejor, es decir que

conocía de primera mano las reacciones de mi cuerpo ante el consumo de los diferentes alimentos. Así, sabía que si en una semana consumía más verduras que harinas mi estómago se iba a sentir menos pesado con las proteínas, podía tener mejor sueño y recuperarme más rápido del cansancio muscular de los entrenos. Pero si consumía muchas proteínas como carnes rojas y no comía suficientes verduras podía tener mi estómago pesado, a veces con dolor y daño de estómago.

Así pasó el tiempo y me convertí cada vez más en un especialista en mi propio cuerpo, puesto que sabía que podía comer con tranquilidad alimentos como arroz y avena, que debía evitar las carnes rojas y a qué horas me sentía mejor comiendo. También sentía cambios en mi entrenamiento cada vez que consumía alimentos que sabía que me sentaban bien, a veces sentía que tenía suficiente oxígeno para correr y hacer rutinas con mayor peso, a veces me sentía muy pesado y notaba que mi entrenamiento era bastante “mediocre” porque no lograba completarlo a pesar de que fuera “fácil”.

Recuerdo que en varias ocasiones conversando con un entrenador, siempre me recordaba que no importaba nada de lo que hiciera dentro del gimnasio, si por fuera de él no cuidaba mi cuerpo y asistía a fiestas, consumía licor en exceso o peor aún, si no comía bien. Siempre me recordaba la frase: “esto es para pocos, y de aquí verdaderamente muy pocos van a lograr lo que buscan: los demás vienen para pasar el rato, charlar, buscar novia/o, conseguir amigos, pero nada más, con esas personas no pasa es nada”. Cada vez que me recordaba esa frase se refería a otra persona dentro del gimnasio que ambos sabíamos que no tenía cambios y que siempre tenía el mismo aspecto a pesar de pagar tratamientos con deportólogos o de consumir los suplementos más caros.

## Suplementos

“La comida es lo más importante para el desarrollo muscular” esa era una de las frases más usadas por los entrenadores o personas encargadas del lugar, que también tenían conocimientos en nutrición y fisioterapia. A pesar de que usualmente se recordara que la alimentación baja en grasas trans, alimentos procesados y azúcares era lo más importante para poder percibir cambios en el cuerpo, era normal ver que mis compañeros, entrenadores e incluso yo mismo, teníamos una obsesión por los suplementos dietarios. Podían variar desde los más comunes como proteínas, aminoácidos y creatina, hasta los más insólitos como quemadores de grasa, potenciadores de testosterona y carbohidratos líquidos. La mayoría de estos suplementos dietarios eran derivados de plantas, compuestos químicos y productos secundarios de la producción de lácteos y carnes. Contradictoriamente, estas sustancias ultra procesadas cuyos compuestos químicos no son ampliamente conocidos entre sus propios consumidores son vistos con asombro por sus propiedades como más energía, mejor recuperación muscular, quema de grasa, aumento de fuerza, entre otras. También son consideradas ayudas o soluciones a problemas de la vida cotidiana como la falta de tiempo para cocinar y la falta de apetito puesto que son esencialmente polvos y cápsulas de fácil digestión, es decir, sólo se mezclan con agua, leche, jugos u otras bebidas y están listas en pocos minutos.

Aunque la versatilidad y los efectos en el cuerpo de los suplementos es mayor a la de los alimentos convencionales, tienen consecuencias médicas comprobadas y están asociadas comúnmente con fallas renales, daño hepático, pérdida de cabello, problemas cardiovasculares e incluso osteoporosis. (Arenas Jiménez, 2019; Martin et al., 2018). Por otra parte, este tipo de suplementos llevan tanto tiempo dentro de la esfera deportiva

(aproximadamente desde los años 50's) y más específicamente en el fisiculturismo que se han convertido en parte fundamental de la disciplina, parecía ser algo que no podía faltar dentro de la vida de una persona *fitness* en Cali.

A menudo veía en el gym que todo tipo de personas desde los más jóvenes, entre 15 y 16 años, hasta las más mayores 70 o más, habían consumido o consumían con cierta frecuencia suplementos deportivos. En un principio, no tenía idea de cómo un polvo con agua y a veces avena o una píldora podrían aportar más energía y fuerza para entrenar; yo sólo podía ver una imagen exagerada de un producto y estaba escéptico de las “bondades” de estos suplementos. Sentía que esos productos eran caros y no me iban a ayudar realmente a presenciar cambios, debido a que siempre me recordaban que lo más importante era la comida.

Luego de unos seis meses entrenando y comiendo como yo consideraba que era “bien” para mí, es decir, leche de soja, huevos, leche entera, avena, quinoa, pollo, arroz y verduras, me sentía estancado, no podía desarrollar más fuerza. Así, empecé a considerar los suplementos como una opción que podría ayudarme a avanzar en mis entrenos, a exigirme más.

Luego de rogarle a mis padres para poder tomar este tipo de suplementos, pues ellos siempre estuvieron muy escépticos con respecto al consumo de “polvos raros” porque sabían que podían tener efectos secundarios a largo plazo, al final, compré una proteína llamada Anabolic Halo, tenía además de proteína, aminoácidos y creatina, también el nombre era bastante sugestivo, lo tomaba una vez al día media hora antes de entrenar, lo mezclaba con avena y banano porque decían que era mejor así.

Al cabo de un mes, la proteína estaba llegando a su fin y un terror recorrió mi cuerpo al saber que no quedaba casi nada y que sentía una clara diferencia en mi cuerpo, tenía mayor resistencia y fuerza. Teniendo en cuenta el precio del suplemento podría no haber más para el siguiente mes, porque dependía de mis padres económicamente para pagar los costos de alimentación y suplementos. Pero pude continuar persuadiendo a mis padres para comprar el suplemento, sentía que dependía del polvo raro para poder progresar realmente.

Cuando se acabó el primer tarro de proteína, me tocaba esperar unos días mientras llegaba la siguiente dosis, entonces iba a entrenar sin proteína, en una ocasión uno de los entrenadores se acercó a mí y me dijo “y ahora qué vas a hacer sin los venenos”. Esa fue la primera vez que escuchaba a alguien referirse a los suplementos como “venenos”; pregunté el por qué de la referencia a mis amigos y me explicaron que se le decía así por los efectos que los suplementos provocan en el cuerpo como aumento de fuerza, quema de grasa, energía en tan poco tiempo, otras personas del gym me comentaron que también era por los efectos nocivos a mediano y largo plazo. Había un consenso sobre la palabra veneno y era que a pesar de que aumentarían el desempeño deportivo, causaban falencias a nivel corporal como sobrecarga en los riñones, aumento de la presión arterial y demás. Al parecer, aunque de una u otra forma había una conciencia común sobre el uso de suplementos deportivos y los efectos secundarios que podían provocar, parecía ser un precio justo por un cuerpo “musculoso”.

### **Moda y Belleza:**

Dentro y fuera del microcosmos del gimnasio hay otro aspecto importante en la construcción de la imagen integral de las personas, la forma de vestir. Como algunas veces era mencionado en varias de mis conversaciones con otros asistentes y amigos en el gimnasio, tener el cuerpo

perfecto no es suficiente, también es necesario saber cómo adornarlo para que resalten más sus detalles. En el caso de los hombres para que resalte más la parte superior del cuerpo y en las mujeres, que el cuerpo resalte por sí sólo en vestidos o atuendos más llamativos para el sexo opuesto.

Pero el atuendo no sólo implica vestirse de la mejor forma posible de acuerdo a las cualidades físicas de cada individuo por fuera del gimnasio, sino también adentro, mientras se construyen los cuerpos. Así, podía encontrar personas que podían tener un par de tenis para cada día de la semana, o un look deportivo diferente para cada día del mes. Era impresionante imaginar la cantidad de artículos deportivos que las personas podían tener en sus casas, pues tenían maletines de casi todos los colores, shakers en diferentes tamaños y marcas, gadgets para hacer del entreno una práctica más entretenida, como por ejemplo audífonos, porta celulares para los brazos, relojes inteligentes para hacer un seguimiento de las estadísticas físicas e incluso chips en los zapatos para medir la intensidad de los entrenos.

Todos los gadgets, atuendos y tenis que las personas emplean en el gimnasio también sirven como distintivo de clase y sirven como alertas para los demás, como si avisaran si las personas estuvieran al mismo nivel como para formar una relación de amistad o más. Así, la forma en la que las personas se visten dentro del gimnasio no sólo proyecta quiénes son sino también cómo quieren ser vistos.

Por otro lado, de forma paralela al microcosmos del gimnasio también funciona una agencia de modelaje, con el mismo nombre del gimnasio, pero legalmente son dos entidades diferentes. De esta forma es normal encontrar grupos de modelos esperando la clase del día en la sala del primer piso, siempre vestidos y/o maquillados para la ocasión, no se les escapa ningún detalle: ropa como si estuviera recién comprada en uno de los prestigiosas tiendas de

ropa de Ciudad Jardín; manos y uñas perfectas, sin ningún uñero o cutículas; cabello perfectamente estilizado y acorde con el estilo de la persona; incluso la forma de sentarse y socializar con sus pares debía ser (por normas de los profesores de modelaje) de forma educada y con etiqueta.

Por otro lado, no todos los jóvenes que asistían a la escuela de modelaje eran aceptados en ella o promovidos para ser parte de campañas publicitarias, puesto que debían cumplir con estándares de belleza comprendida en diferentes áreas corporales: porte, figura, rostro y expresión facial; estos componentes determinaban si una persona era bella o no. Así, en muchos casos las jóvenes debían tener una rutina en el gimnasio además de una dieta enfocada en “mantener la línea” como sinónimo de permanecer esbeltas. Los hombres, aunque también debían mantener una figura esbelta en muchos casos, se les recomendaba tener abdominales definidas y músculos no tan prominentes sino lo suficiente para verse “apetecidos”.

Al momento de entrar a clase, se podía ver desde la sala de pesas cómo eran instruidos para encajar en la sociedad -les enseñaban etiqueta y también expresión oral para mantener una imagen de lo que un hombre o una mujer debía ser-, mantenían gran parte del tiempo de la clase haciendo ejercicios de postura y desfile para perfeccionar su habilidad de mostrarse a un público.

### **Conclusiones:**

En Colombia, específicamente en Cali, existe un cosmos de comercios como gimnasios, spa y clínicas de cirugía plástica; redes sociales como Instagram y prácticas enfocadas en el cuerpo como las dietas y rutinas de ejercicio, que moldean los cuerpos dentro de la sociedad caleña. Así, este cosmos de belleza define la estética en Cali y dictamina qué tipos de corporalidad son bellas y aceptadas. De esta forma se definen parámetros corporales que sientan las bases para que las personas, en este caso, los jóvenes universitarios, estén constantemente envueltos por una presión social expresada en sufrimiento social al que se exponen en caso de no cumplir con dichos parámetros.

Por lo tanto, el cosmos ejerce una presión social constante mediante sus formas tangibles como publicaciones en redes sociales y vallas publicitarias; e intangibles mediante imaginarios comunes sobre cómo debería ser un cuerpo bello (musculoso y definido) y qué es lo que se debe hacer para lograrlo (dietas, ejercicios, suplementos o esteroides). Así, los jóvenes están expuestos a los diferentes medios visuales y a procesos de socialización dentro de los gimnasios, donde adquieren el sentir común de la estética en Cali e intentan desarrollar sus cuerpos en función de los estándares de belleza caleños para ser aceptados. De esta forma, alimentan una creciente obsesión hacia sus cuerpos que los puede llevar a padecer ortorexia, vigorexia o anorexia.

Por otra parte, en la búsqueda del cuerpo Adónico, hay un consumo de sustancias para aumentar la capacidad física, que también pueden desencadenar efectos adversos como insuficiencia renal, fallas hepáticas, problemas cardiacos, entre otros. Así también es posible ver que, en esta búsqueda por el cuerpo perfecto, se deja de lado la salud para priorizar la

estética y es en donde también entra en juego el mercado de la estética en el camino hacia el cuerpo ideal.

## Referencias:

- Alonso C, J. C., Arcos, M. A., Solano, J. A., Vera Llanos, R., & Gallego, A. I. (2007). *Una mirada descriptiva a las comunas de Cali*.
- Arenas Jiménez, M. D. (2019). Cuando el deporte deja de ser salud: dietas, suplementos y sustancias para aumentar el rendimiento y su relación con el riñón. *Nefrología*, 39(3), 223–226. <https://doi.org/10.1016/j.nefro.2018.10.004>
- Avella, R. E., & Medellín, J. P. (2012). Los esteroides anabolizantes androgénicos, riesgos y consecuencias. *Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 15, 47–55. <https://doi.org/10.31910/rudca.v15.nsup.2012.892>
- Cámara de Comercio de Cali. (2019). published by: [www.ccc.org.co](http://www.ccc.org.co). URL: <https://www.ccc.org.co/epicentro-de-la-salud-estetica-en-colombia/>
- Castillo, P. (2005). *El bello negocio de la cirugía plástica*.
- Chulvi et al. (enero de 2007). *Un problema de salud pública: uso de esteroides anabólicos en los centros fitness*. URL: <https://www.efdeportes.com/efd104/uso-de-esteroides-anabolicos-en-los-centros-fitness.htm>
- Diario El Tiempo (03 de noviembre 2018). *Colombia, el cuarto país donde más se practican cirugías estéticas*. URL: <https://www.eltiempo.com/salud/colombia-es-el-cuarto-pais-con-mas-cirugias-esticas-en-el-mundo-288828>
- Diario El Tiempo (29 de noviembre 1996). *Tequendama, un toque de distinción a la salud*. URL: <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-607289>
- Eli, K. (2018). Striving for liminality: Eating disorders and social suffering. *Transcultural Psychiatry*, 55(4), 475–494. <https://doi.org/10.1177/1363461518757799>

Flannigan-Saint-Aubin, A. (1994). The Male Body and Literary Metaphors for Masculinity.

In M. K. Harry Brod (Ed.), *Theorizing Masculinities* (Vol. 1, p. 314). SAGE

Publications, Inc.

Guber, Rosana (2004). La etnografía: método, campo y reflexividad. Bogotá : Grupo

Editorial Norma.

Gültzow, T., Guidry, J. P. D., Schneider, F., & Hoving, C. (2020). Male Body Image

Portrayals on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(5),

281–289. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0368>

Harrer, M., Adam, S. H., Messner, E., Baumeister, H., Cuijpers, P., Bruffaerts, R., Auerbach,

R. P., Kessler, R. C., Jacobi, C., Taylor, C. B., & Ebert, D. D. (2020). Prevention of eating

disorders at universities: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of*

*Eating Disorders*, 53(6), 813–833.

Hesse-Biber, S., Leavy, P., Quinn, C. E., & Zoino, J. (2006). The mass marketing of

disordered eating and Eating Disorders: The social psychology of women, thinness

and culture. *Women's Studies International Forum*, 29(2), 208–224.

<https://doi.org/10.1016/j.wsif.2006.03.007>

Hontanilla, B., & Aubá, C. (2002). *Belleza y cirugía estética : consideraciones psicológicas*

*y morales*. 46, 45–51.

- López López, M. I., & Díaz Melo, P. M. (2020). *Investigación de mercado de suplementos nutricionales (SN)*. Universidad ICESI.
- Martin, S. J., Sherley, M., & McLeod, M. (2018). Adverse effects of sports supplements in men. *Australian Prescriber*, *41*(1), 10–13.  
<https://doi.org/10.18773/austprescr.2018.003>
- Martínez Baquero, L. C., Vianchá Pinzón, M. A., Pérez Prada, M. P., & Avendaño Prieto, B. L. (2017). Associação entre comportamento suicida e sintomas de anorexia e bulimia nervosa em estudantes escolares de Boyacá, Colômbia. *Acta Colombiana de Psicologia*, *20*(2), 189–199. <https://doi.org/10.14718/ACP.2017.20.2.9>
- Mazzilli, M., Macaluso, F., Zambelli, S., Picerno, P., & Iuliano, E. (2021). The use of dietary supplements in fitness practitioners: A cross-sectional observation study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(9).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18095005>
- Mosley, P. E. (2009). Bigorexia: Bodybuilding and muscle dysmorphia. *European Eating Disorders Review*, *17*(3), 191–198. <https://doi.org/10.1002/erv.897>
- Norton, M. (2017). *Digital Commons @ CSUMB Digital Commons @ CSUMB Capstone Projects and Master's Theses Capstone Projects and Master's Theses Fitspiration: Social Media's Fitness Culture and its Effect on Body Fitspiration: Social Media's Fitness Culture and its Effect on .*  
[https://digitalcommons.csumb.edu/caps\\_thes\\_all/138](https://digitalcommons.csumb.edu/caps_thes_all/138)
- Serna, S. C. (2020). Cómo Domar a Hércules : Retos sobre la Regulación de Esteroides

Anabólicos Androgénicos en la Población Deportista No Profesional Colombiana

Autor : Samuel Caicedo Serna Directores : Prof . Diana Durán Smela , Prof . Miguel

Malagón Pinzón Bogotá D . C . In *Universidad de los Andes*. Universidad de los

Andes.

Sharman, R. (1997). *THE ANTHROPOLOGY OF AESTHETICS : A CROSS-CULTURAL APPROACH*. 2, 177–192.

Simpson, C. C., & Mazzeo, S. E. (2017). Skinny Is Not Enough: A Content Analysis of Fitspiration on Pinterest. *Health Communication*, 32(5), 560–567.

<https://doi.org/10.1080/10410236.2016.1140273>

Sossa Rojas, A. (2015). Estudiando la corporalidad en el gimnasio: reflexiones prácticas para las ciencias sociales. *Metodos Revista De Ciencias Sociales*, 3(2), 192–206.

<https://doi.org/10.17502/m.rcs.v3i2.81>

Taussig, M. (2008). La bella y la bestia. *Revista Antípoda*, 6, 40.

Toffoletti, K., & Thorpe, H. (2021). Bodies, gender, and digital affect in fitspiration media.

*Feminist Media Studies*, 21(5), 822–839.

<https://doi.org/10.1080/14680777.2020.1713841>

Turner, V. W. (1988). El proceso ritual. *Editorial Taurus*, 217.

Van Gennep, A. (1909). Les rites de passage. In *Revue de l'Infirmiere* (Issue 134). Picard.

<https://doi.org/10.1522/1514166>

Viveros Vigoya, M. (2002). De quebradores y cumplidores. *Universidad Nacional- CES-*

*Fundación FORD- Profamilia Colombia, 1, 378.*

Wacquant, L. (2004). *Entre las cuerdas: Cuadernos de un aprendiz de boxeador*. siglo veintiuno editores.