

X Jornadas de Sociología de la UNLP

5, 6 y 7 de diciembre de 2018

Nombre y apellido del autor: Alejandro Rodríguez

Afiliación institucional: CIS-CONICET-IDES/UBA

Correo electrónico de contacto: [rodriguez.ad61@gmail.com](mailto:rodriguez.ad61@gmail.com)

Nombre y apellido del autor: Fernando Kalin

Afiliación institucional: CONICET-UNSE

Correo electrónico de contacto: [fk\\_142@hotmail.com](mailto:fk_142@hotmail.com)

**Título de la ponencia:** *Como si fuera el Paleolítico*. Una aproximación a la construcción del sujeto *crossfit* en perspectiva comparativa entre Buenos Aires y Santiago del Estero.

**Palabras claves:** Crossfit; construcción de subjetividades; dieta, deporte

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

## **Como si fuera el Paleolítico. Una aproximación a la construcción del sujeto *crossfit* en perspectiva comparativa entre Buenos Aires y Santiago del Estero.**

Alejandro Rodríguez y Fernando Kalin

### **Introducción**

Esta ponencia muestra algunos de los resultados de una investigación mucho mayor, producto de un extenso trabajo de campo etnográfico llevado a cabo en dos *boxes* de *crossfit*, uno localizado en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires<sup>1</sup>, el otro, en la de Santiago del Estero. Es decir, entonces, que este texto tiene una pretensión comparativa. Incluso a pesar de las distancias que separan a ambas ciudades, es posible encontrar importantes coincidencias alrededor de un mismo proceso que hemos denominado la construcción del sujeto (del) *crossfit*. A partir de haber encontrado experiencias y relatos de vida similares, sostenemos que quienes se entrenan en esta técnica corporal hacen algo más que dedicarse a una práctica de cuidado del cuerpo y/o de la salud, o a un hobby recreativo de tiempo libre. Por el contrario, lo que hacen es re-pensarse, re-construirse a sí mismos en otros. Para llevar a cabo esta conversión personal deben modificar hábitos cotidianos de vida. Trazamos la comparación en varios ejes: el espacio, el entrenador y la comunidad, el aprendizaje de las técnicas corporales del *crossfit* y la dieta *paleolítica*.

### **Algunos datos etnográficos: el lugar**

A: ¿Por qué no hay espejos en el box?

R: Primero porque esto no es un gimnasio. Segundo porque si vos te fijás, en el gimnasio la gente está más pendiente de mirarse a sí misma en el espejo que de aprender la técnica. Acá creemos que para aprender hay que valerse del grupo. Nos ayudamos, primero con el *coach*<sup>2</sup>, segundo con los compañeros que tenés al lado. Muy de gimnasio, lo tuyo". (Diálogo de campo entre el investigador y un *coach* del *box*).

El *box* de *Acelerador Crossfit*<sup>3</sup> es un ex-galpón de mercadería que durante muchos años había estado vacío, luego de que la fábrica que allí operaba dejara de funcionar. La

---

<sup>1</sup> De aquí en más sólo CABA.

<sup>2</sup> Entrenador en inglés.

<sup>3</sup> Todos los nombres de los establecimientos han sido modificados.

antigua puerta herrumbrada hoy día se encuentra reluciente y pintada de color naranja. En ella se lee una inscripción que recibe a quienes arriban:

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

Luego de traspasar la puerta, uno accede al galpón: un espacio techado de 1250 m2 de superficie, casi vacío de objetos. A un costado, en la pared, se leen frases motivacionales que los entrenados o los *coaches*<sup>4</sup> escriben:

*"Cuando tu cuerpo no pueda más, dejá que tu corazón haga el resto"*

*"Cuando estoy en el box me siento en casa"*

*"No pares, no te conformes hasta que lo bueno sea mejor y lo mejor excelente"*

Son sólo algunas de las muchas que se pueden leer echando un vistazo rápido, mientras nos conducimos hacia el mostrador de ingreso. Detrás de él, algunos *coaches* comen ensaladas, huevos y frutas, beben agua y charlan, y una empleada atiende consultas, cobra cuotas, vende bebidas (energizantes, aguas, aguas saborizadas, todas sin calorías) o indumentaria de entrenamiento con el logo y el nombre del *box*.

Para ingresar al espacio de entrenamiento, el *box* en sí, hay que atravesar un acceso común: a izquierda y a derecha unos cajones hacen las veces de barreras naturales, mientras que, en el espacio creado entre ellos, unos tres metros de abertura, se simula una puerta construida con una cadena de plástico de color naranja dispuesta a un metro del piso. Es una estructura de cerrazones y una abertura, creada simbólicamente con objetos, similar a la que es posible encontrar en discotecas bailables, en bancos o en muchas dependencias estatales donde se acude a realizar trámites.

La intención es clara: delimitar un adentro y un afuera con reglas distintas según el lado de la cadena en que uno se encuentre. Al traspasar la abertura de acceso es obligatorio saludar al *coach*. Esta puerta imaginaria se abre unos minutos antes del comienzo del

---

<sup>4</sup> Así se denomina en el ámbito del *crossfit* a los profesores.

entrenamiento y se cierra unos minutos después de comenzado. Es importante ser puntual ya que, en caso contrario, si se llega cuando la puerta imaginaria ya fue cerrada, hay que cumplir un castigo físico -realizar un número de *burpees*, por ejemplo- que es determinado por el *coach* en el momento de acuerdo a la gravedad de la falta.

El centro de la escena lo constituye un espacio cuadrado con piso revestido de goma espuma para evitar los accidentes y las lesiones, a su alrededor se encuentran estructuras metálicas donde es posible colgarse o montar las barras olímpicas para hacer ejercicios. Muchas sogas para saltar se encuentran colgadas a los costados de estas estructuras. Cajones de madera, también para saltar sobre ellos, están ubicados detrás de las estructuras metálicas. En el fondo, unas ruedas de tractor. No hay más equipamiento. No hay máquinas, no hay mancuernas, no hay cintas ni bicicletas. Finalmente, al fondo del salón y junto a una pared, se encuentra un pizarrón. Allí se anota el *workout of the day*, o, como los nativos lo llaman el *wod*.

### **Algunos datos etnográficos ii: la técnica**

El *wod* se realiza en grupo y dura una hora. Primero realizamos algunos ejercicios para entrar en calor. Entre ellos, tratar de *caminar como un oso*. Luego de 15 minutos en que intento hacerlo infructuosamente, Rocky, unos de los *coaches*, nos cita junto al pizarrón.

Ahí nos divide en grupos: uno de avanzados, otro de intermedios, uno más de principiantes y otro de los que recientemente se han sumado al *box*. Se trata de una división jerárquica al interior del grupo, fundada básicamente en la cantidad de tiempo invertido en el aprendizaje de las técnicas. Más de un año para los avanzados, entre 6 meses y un año para los intermedios, de 3 a 6 meses para los principiantes, menos de 3 meses para los novatos. De todos modos, el trabajo grupal estipulado para los cuatro grupos es similar desde el punto de vista de los ejercicios. Lo que sí varía es la carga. Rocky va pidiendo que levanten la mano los miembros de cada grupo: "más de un año", dice, y les indica cargas de peso superiores. "Más de 6 meses" y les indica un peso menor. Un poco menos de carga para los de 3 meses y sin carga, o sólo con el peso de la barra olímpica para los que recién nos iniciamos. Como es mi primera vez quedo junto al grupo de novatos.

Luego de escuchar las instrucciones nos incorporamos al centro del *box* y esperamos que la alarma suene. Observo alrededor mío, la mayoría son mujeres de entre 20 y 30 años. A mi lado se encuentra otro hombre que, como yo, tiene alrededor de 40 años. Me mira y me

dice: "¿vos cómo llegaste acá? Esto es como volver a la *colimba*<sup>5</sup>, ¿te acordás de la *colimba*? La única diferencia es que acá hay que pagar un montón de *guita*<sup>6</sup>" (se ríe).

Suena la alarma y el *wod* comienza. Según lo estipulado debemos hacer "3 *rounds*" de "400 *mts run*", "21 *swing cf*" y "12 *pull ups*". Comprender los términos, asociarlos a cada ejercicio y finalmente interpretar la lógica global de todo el trabajo que implica realizar el *wod* conlleva bastante tiempo. Tanto como aprender a realizarlos con el cuerpo. Se cronometra estrictamente la duración del *wod*: en el caso de *Acelerador* un reloj digital dispuesto sobre la pared a la vista de todos marca el momento de inicio de las actividades. Para hacer los "400 *mts run*" debemos salir a la vereda y correr alrededor de la manzana donde está ubicado el *box*. Sin detenernos, regresamos a su interior y realizamos, primero, los 21 *swing cf*, o sea un balanceo del cuerpo con una pesa rusa hacia adelante y hacia atrás. Al terminar y sin parar, hay que ir en búsqueda de las barras horizontales de las estructuras metálicas para intentar realizar los *pull ups*. Algunos lo hacen de modo estricto y otros con el *kip* o el balanceo. El reloj avanza en cuenta regresiva. Cuando restan 30 segundos empieza a sonar una chicharra intermitente: nos anuncia que es momento de apurarse si buscamos completar el *wod*.

Finalmente, la chicharra suena pero en modo continuo y a más intensidad. Es el anuncio de fin del *wod*. Todos debemos dejar aquello que estábamos haciendo y dirigirnos al pizarrón para anotar cuántos *rounds* del *wod* hicimos y en qué tiempo. Luego, nos corremos hacia un costado, hacemos una ronda y ejercicios de estiramiento. Finalmente nos saludamos.

## Conclusión

En esta breve presentación hemos preferido introducir materiales etnográficos "en crudo", tal cual estaban en el cuaderno de campo, o si no, los hemos mostrados con muy poco análisis. Nuestra intención fue mostrar la "cocina de nuestra investigación", sobre todo porque son muy pocas veces las que nos damos espacio para discutir materiales de campo. Además, hemos mostrado sólo los materiales relativos al lugar, el *box* en términos nativos, y al aprendizaje de la técnica *crossfit*. Nos hemos reservado para otra oportunidad los que se relacionan con el rol del entrenador -de nombre *coach*-, la dieta paleolítica y la simbiótica relación que se construye entre el yo entrenado y la comunidad de entrenamiento (para los casos bajo estudio estos grupos adoptaban los nombres de *Los locos* y *La Jauría*).

<sup>5</sup> Se refiere al Servicio Militar Obligatorio, o sea, la instrucción militar que todos los hombres de entre 18 y 21 debían cumplir hasta 1994, año en que fue eliminado.

<sup>6</sup> En lunfardo se refiere al dinero.

Como hipótesis teórica nos guía la idea de que detrás de este fenómeno se encuentra una re-construcción del yo, tal cual lo habíamos adelantado también en la Introducción a este breve texto. Pero ¿cuáles son los principios que rigen esta conversión del yo en otro? Básicamente, existe un principio que motoriza los cambios y que se puede sintetizar a través de algunas frases de un repertorio bastante hermanado entre sí: *es necesario volver a lo natural*, hay que *recuperar nuestras raíces más profundas* (olvidadas después de siglos de proceso civilizatorio), hay que volver a actuar “*como sí*” *fuéramos el hombre del Paleolítico*.

Una idea de búsqueda retrospectiva, personal pero desarrollada a través de una comunidad de pares, motoriza la reconversión antes señalada. Hacer a un lado un presente del yo signado por prácticas de consumo y consumistas *fitness*, adornos innecesarios y disfuncionales en los términos de los interlocutores de nuestro trabajo de campo, que no sólo que no son necesarios, sino que son contraproducentes con la misma búsqueda de salud y de un mejor estilo de vida.

Existe entonces, en apariencia, una esencia del sí mismo que está perdida y los nativos del *crossfit* señalan un camino para encontrarla. ¿Será el camino correcto? ¿O es tan sólo un producto más del amplio mercado de consumo de *fitness* al que, más temprano o más tarde, le llegará su némesis que propondrá otro camino alternativo, otras prácticas y que tendrá también otros nuevos seguidores? ¿Y que, además, y no menos importante, determinará que el *crossfit* pasó también a ser una moda caduca, como actualmente sostienen sus seguidores del disfuncional entrenamiento mecánico con *fierros* del gimnasio pero que en el pasado reciente había sido la estrella de las actividades de entrenamiento *fitness*?

No lo sabemos. Sin embargo, lejos de enjuiciar lo que hacen sus nativos con sus cuerpos y las prácticas para modificarlo, nos interesó reponer aquí la complejidad de un fenómeno social muchas veces considerado trivial. Justamente, al contrario, prestar atención a qué hacen las personas con sus cuerpos y con sus sí mismos resulta vital para comprender algo más acabadamente los procesos de construcción de subjetividades en un contexto contemporáneo.