



**Tipo de documento: Tesis de Grado de Ciencias de la Comunicación**

**Título del documento: Train hard, dress fine : el CrossFit y la construcción de subjetividades**

**Autores (en el caso de tesis y directores):**

**Yamil Alejandro Bekenstein**

**Verónica Moreira, tutora**

**Nemesia Hijós, co-tutora**

**Datos de edición (fecha, editorial, lugar,**

**fecha de defensa para el caso de tesis): 2019**

Documento disponible para su consulta y descarga en el Repositorio Digital Institucional de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Buenos Aires.  
Para más información consulte: <http://repositorio.sociales.uba.ar/>

Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Argentina.  
Atribución-No comercial-Sin obras derivadas 4.0 (CC BY 4.0 AR)



La imagen se puede sacar de aca: [https://creativecommons.org/choose/?lang=es\\_AR](https://creativecommons.org/choose/?lang=es_AR)



# Licenciatura en Ciencias de la Comunicación Social

## Facultad de Ciencias Sociales

*Train hard, dress fine.*

**El CrossFit y la construcción de subjetividades**



### Tesina de grado

**Yamil Alejandro Bekenstein**

D.N.I.: 35.366.144

ybekenstein@gmail.com

**Directora: Dra. Verónica Moreira**

**Co-Directora: Mg. Nemesia Hijós**

# ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN.....	3
ASPECTOS METODOLÓGICOS.....	6
NOTAS SOBRE CATEGORÍAS GENERALES.....	8
ESTRUCTURA DE LA OBRA.....	11
CAPÍTULO I: ACERCA DE LA PRÁCTICA DEL <i>CROSSFIT</i>	
1.1. ¿QUÉ ES EL <i>CROSSFIT</i> ?.....	13
1.2. ORGANIZACIÓN DEL CIRCUITO DE COMPETENCIAS OFICIALES.....	19
1.3. <i>CROSSFIT</i> COMO DEPORTE.....	24
1.3.1. <i>CrossFit</i> en Argentina.....	25
1.4. ¿MOVIMIENTOS FUNCIONALES EJECUTADOS A <i>MODERADA</i>	
INTENSIDAD?.....	25
1.5. <i>THRUSTER CROSSFIT: OFICIAL CROSSFIT AFFILIATE</i> .....	27
CAPÍTULO II: ¿TODOS <i>CROSSFITTERS</i> ? IDENTIDADES INVOLUCRADAS EN LA PRÁCTICA DE <i>CROSSFIT</i>	
2.1. ENTRENADOS.....	36
2.2. <i>CROSSFITTERS</i> .....	38
2.2.1. Sacrificio y dolor.....	41
2.2.2. ¿ <i>CrossFit fans</i> ?.....	52
2.2.3. Resignificación del goce.....	54
2.2.4. Consumo <i>crossfitter</i> .....	57
2.3. ATLETAS.....	59
2.3.1. Los atletas, al fondo.....	60

2.3.2. Cada atleta con su objetivo propio.....	63
2.3.3. Competencias intra e intersubjetivas.....	65
2.3.4. Consumo de atletas.....	68
2.3.5. La alimentación en el <i>CrossFit</i> .....	71
CONCLUSIONES.....	74
BIBLIOGRAFÍA.....	81
ANEXO.....	88

## INTRODUCCIÓN

En el marco de una tesina de grado, este trabajo se propone la indagación de un fenómeno actual y en permanente transformación: la irrupción y masificación del *CrossFit*, a partir de la puesta en foco de las características morales que sus participantes desarrollan, en línea con particularidades específicas de la actividad que, por un lado, la diferencian de las demás disciplinas del *fitness*, pero por otro lado, se condicen con cierto momento histórico en el que este deporte se desarrolla. El *CrossFit* comienza, en primera instancia, como método de entrenamiento, para luego convertirse en una práctica deportiva a partir de su extensión a nivel global y, fundamentalmente, como consecuencia de la organización de su torneo anual los *Reebok CrossFit Games*.

El mundo del deporte y las subjetividades en él producidas es un campo de estudio ya instalado en las Ciencias Sociales en general, y en la Comunicación en especial, a pesar de que suele ser catalogado “como una actividad trivial, recreativa, orientada hacia el placer, que emplea el cuerpo más que la mente y que carece de valor económico” (Elías y Dunning, 1992, p. 14). En esta línea, el *CrossFit*, sus particularidades y sus agentes constituyen un área muy poco explorada, que merece su lugar dentro de los estudios sobre el deporte y la sociedad, en la medida en que “las investigaciones sociológicas en el campo del deporte tienen el cometido de sacar a la luz aspectos del deporte antes desconocidos o conocidos sólo de manera vaga.” (p. 31)

En este trabajo se analizará el campo desde adentro, con un involucramiento sostenido del investigador, a fin de establecer y delimitar las diferentes subjetividades que interactúan en él. A partir de esto, se podrá dar cuenta de aspectos fundamentales para el análisis dentro del marco de las Ciencias Sociales para determinar prácticas comunes y moralidades incluidas. En este aspecto resultará importante la auto-percepción de los involucrados para evaluar hasta qué punto estas prácticas son conscientes y cómo se produce esta configuración de subjetividades.

La escasez de investigaciones locales que analicen la práctica seleccionada tiene múltiples razones: se debe, por un lado a su novedad (a pesar de haber sido creado hace diecinueve años, su crecimiento sostenido data del 2009, con el comienzo de los *CrossFit Games*) y, por otro lado, a su falta de notoriedad (si bien el número de adeptos, fanáticos y

practicantes aumenta año tras año, sigue siendo ínfimo en comparación con deportes tradicionales como, por ejemplo, el fútbol, el hockey y el rugby).

Esta tesina de grado pretende ser parte del puntapié inicial en el estudio de la relación del *CrossFit* en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y las identidades asociadas, tomando como referencia los trabajos en la socioantropología del deporte, tanto locales como nacionales e internacionales, contribuyendo al diálogo y aportando otras miradas frente a la vacancia.

El *CrossFit* es un método de entrenamiento que nace en el año 2000 en Estados Unidos, fundamentalmente como un modo particular de actividad física. Según Dawson (2015), Greg Glassman, el creador de este tipo de rutinas, las desarrolla como una forma de experimentar nuevas maneras de correr los límites que su cuerpo puede alcanzar. De acuerdo con la definición oficial original, *CrossFit* supone una técnica de entrenamiento compuesta por ejercicios funcionales constantemente variados y ejecutados a alta intensidad, en la cual se incorporan elementos provenientes del levantamiento olímpico, de la gimnasia artística y del atletismo, con el objetivo de incrementar la resistencia cardiovascular, respiratoria, y muscular, la fuerza, la flexibilidad, la potencia, la velocidad, la agilidad, la coordinación y el equilibrio, entre otros. En esta primera definición (cuyo carácter oficial sobrevivió hasta los cambios en la temporada 2018/2019), se presentaba a este sistema de entrenamiento y entramado organizacional como un aspecto novedoso y revolucionario del *fitness*, al cual entendemos, en línea con lo planteado por Landa (2009), como el “conjunto de empresas de servicios que promueven una cultura corporal específica a través de: a) la oferta de un conjunto de productos diseñados para la transformación corporal de los sujetos que lo consumen que, como efecto coetáneo, trae aparejado la in-corporación de una *forma de vida*; y b) la capacitación y contratación de personas/profesionales que (re)produzcan y den permanencia a las dinámicas culturales y de interacción de estas organizaciones” ( p. 4).

Actualmente, esta actividad es definida como un estímulo “constantemente variado de movimientos funcionales ejecutados a alta intensidad, emparejado con carne y vegetales, nueces y semillas, algo de fruta, poco almidón y nada de azúcar, que prepara al practicante para las

exigencias de una vida saludable, funcional e independiente y proporciona una cobertura para las enfermedades crónicas e incapacidades<sup>1</sup>”.

En el transcurso de la historia, se comprueba que la mayoría de las sociedades “desarrollan algún remedio para las tensiones por sobreesfuerzo que ellas mismas generan” (Elías y Dunning, 1992, p. 56). En el caso que estudiamos aquí, verificamos que el *CrossFit* nace inserto en un contexto donde el capitalismo en su versión neoliberal es el sistema económico con predominio absoluto.

Una de las características de esta forma económica es la división del tiempo de las personas en dos polos opuestos: el que es dedicado al trabajo y el que está destinado al ocio, aquél “sobre el que se realiza una inversión para el desarrollo personal, el divertimento o el descanso” (Rodríguez, 2012d, p. 8) y que suele ser identificado con el placer, que “ocupa una baja posición en la escala nominal de valores de las sociedades industrializadas” (Elías y Dunning, 1992, p. 87). El *CrossFit* como actividad pertenece a este segundo lapso de tiempo (salvo pocas excepciones, prácticamente inexistentes en nuestro país), en la medida en que, al igual que los demás deportes, es utilizado como espacio de recreación, de descarga, de liberación de las tensiones por sobreesfuerzo o, simplemente, como tiempo dedicado a la salud.

Sin embargo, dentro de esta práctica deportiva, se puede observar que ciertos elementos tradicionalmente asociados a la productividad del tiempo de trabajo son incorporados con objetivos competitivos o tan sólo como regulación del tiempo de entrenamiento (utilización de técnicas de optimización de los movimientos y estrategias para evitar el gasto excesivo de energía). Es esta tensión -entre las nociones de trabajo y los ideales de ocio- “lo que hace al *fitness* un caso de estudio tan fructífero del significado del ocio en las sociedades contemporáneas<sup>2</sup>” (Smith Maguire, 2008, p. 13), en la medida en que relativiza la independencia de dos campos supuestamente contrapuestos.

Esta transferencia de aspectos característicos del tiempo de trabajo al dedicado al ocio no es excluyente de la época actual; antes bien, forman parte de una serie en la cual las actividades recreativas están pensadas para producir un “de-control controlado y deleitable de las emociones [al tiempo que] ofrecen tensiones miméticas placenteras que con frecuencia (aunque no siempre)

---

<sup>1</sup> Fuente: <https://www.crossfit.com/essentials>

<sup>2</sup> Traducción propia.

conducen a una emoción ascendente y a un clímax de exaltado sentimiento con ayuda de los cuales (...) puede resolverse felizmente la tensión” (Elías y Dunning, 1992, p. 59). El objetivo es que estas actividades funcionen como un antídoto para combatir las tensiones por sobreesfuerzo que tienden a producir a los individuos las sociedades complejas. Sin embargo, es frecuente que puedan rutinizarse “si se repiten o se les impone un control demasiado rígido, con o cual pierden la función de proporcionar excitación” (p. 135). Al interior de las disciplinas del *fitness* la característica particular que tiene el *CrossFit* es que, si bien se impone un control estricto en relación al trabajo a realizar, la cantidad de repeticiones y los descansos mínimos, la variedad de los entrenamientos (el hecho de que no se repitan y sean diversos constantemente) favorece la anti-rutinización que tiene como uno de sus objetivos.

Consideramos al *CrossFit* como una disciplina de las que componen el entramado del *fitness* en la medida en que éste último “no es solo un conjunto de ejercicios divididos en series por grado de intensidad para fortalecer o tonificar determinada parte de nuestro cuerpo; es toda una cultura saludable. Una cultura en la que se mezcla el culto al cuerpo y el entrenamiento personalizado, con la alimentación sana y las dietas equilibradas, y con (...) una identidad social que define a este colectivo” (Sánchez Fernández, p. 27). Tal como veremos más adelante, dentro del deporte que estudiamos aquí, los participantes presentan el consumo de los artículos típicos, moralidades específicas de la práctica en cuestión y un vínculo entre pares característico.

## **ASPECTOS METODOLÓGICOS**

Como sugerimos previamente, este trabajo se encuentra enmarcado en una corriente de estudios en las Ciencias Sociales sobre el deporte, las subjetividades y los hábitos relacionados y, como tal, las técnicas metodológicas elegidas son las preponderantes en el campo: la observación participante y las entrevistas en profundidad. A su vez, y tal como es habitual en estos estudios, el involucramiento del investigador data de momentos previos a la iniciación del trabajo académico (aproximadamente un año antes del comienzo de la investigación), de manera que, al igual que le sucede a Rodríguez (2017b) “yo ‘ya estaba ahí’, en el gimnasio, cuando decidí convertirlo en un espacio para la indagación sociológica” (p. 24). Este es un aspecto clave en el devenir del estudio pues consideramos que “jamás me hubiera ganado la confianza ni obtenido la

colaboración de los socios (...) si hubiera entrado en la sala con el objeto premeditado de estudiarla” (Wacquant, 2006, p. 26). La generación de vínculos con los asistentes al *box* de manera previa posibilitó la obtención de cierta información que para alguien que no pertenece a la *comunidad* hubiera sido difícil de apreciar. A partir de los objetivos de la investigación prefijados en relación con la indagación de las representaciones de los deportistas, consideramos que “una técnica fundamental para desarrollar este trabajo es la observación participante en entrenamientos y competencias, en la que los grados de participación/observación quedan ligados a las condiciones creadas por la interacción establecida con los sujetos de la investigación” (Garton e Hijós, 2018a, p. 27).

Sostenemos que la práctica de *CrossFit* no consta únicamente de la presencia voluntaria en el espacio sino que, antes bien implica “entender al cuerpo como un eje simbólico que incorpora construcciones sobre la nutrición, el dolor, el cansancio físico y la recuperación de movimientos corporales que se consideran escasamente trabajados” (Kalin, 2015, p. 10).

Esta doble situación de sujeto investigador-objeto de la investigación presenta desafíos particulares en la medida en que “me hace dudar casi constantemente de que mis datos representen las vivencias ajenas” (Rodríguez, 2012b, p. 296). Esta dualidad presenta como característica primordial y fundamental para la correcta ejecución del trabajo científico, el constante extrañamiento del ámbito que se estudia, en la medida en que “antes que encontrar el modo de ‘entrar’ al campo, tuve que buscar la manera de ‘salir’ de él, de tomar distancia del espacio y de quienes allí entrenaban” (Rodríguez, 2017b, p. 27).

Consideramos que ésta es la elección metodológica más eficiente para la realización de una investigación de este tipo en la medida en que “nada mejor pues como técnica de observación y análisis que la inmersión iniciática en un cosmos” (Wacquant, 2006, p. 16) que pueda dar cuenta de las particularidades del objeto de estudio elegido y, a partir de la recolección de datos, “los materiales obtenidos de esta forma no sufren el ‘paralogismo ecológico’ que afecta a la mayoría de los estudios y relatos disponibles sobre el Noble Arte”<sup>3</sup> (p. 24).

---

<sup>3</sup> En el caso del deporte analizado en el presente estudio, la inmersión en el campo evita la caída en lugares comunes frecuentes en artículos periodísticos tales como el carácter lesivo de la práctica del *CrossFit*, su relación con entrenamientos militares o su vínculo con cultos o sectas.

Al igual que le sucede a Wacquant, el análisis de las identidades y los significados que circulan en un *gym* de boxeo y las típicas en un *box* de *CrossFit* necesitan de una participación activa del investigador, en la medida en que se trata de “instituciones complejas y polisémicas, sobrecargadas de funciones y representaciones que no se ofrecen inmediatamente al observador” (p. 29)<sup>4</sup>. Tal como sucede en el *gym*, en los *boxes* también circulan ciertas significaciones que exceden las prácticas deportivas específicas, como el espíritu de disciplina, el vínculo entre individuos, la conformación de grupos y la valoración de la voluntad que transforma al sujeto, por lo que la práctica de la actividad deportiva por parte del investigador fue un aspecto metodológico clave de manera tal que “durante el trabajo de campo hice lo que la mayoría de las personas que asisten a un gimnasio hacen: entrenar” (Rodríguez, 2012b, p. 296).

El trabajo de campo realizado para el presente estudio se encuentra fundamentalmente enmarcado dentro de un *box* particular, *Thruster CrossFit*<sup>5</sup>, ubicado en el barrio de Villa del Parque de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, a lo largo del año 2018 y parte del 2019. La asistencia a este gimnasio se realizó durante varios días a la semana, en diferentes horarios del día para observar a los distintos agentes involucrados y las regularidades y diferencias que presentan. Esta participación activa es fundamental en la medida en que permite obtener información a partir de la puesta en foco de “la experiencia vivida por el investigador que ‘está adentro’ del lugar” (Guber, 2001, p. 55 en Kalín y Rodríguez, 2018, p.3).

## NOTAS SOBRE CATEGORÍAS GENERALES

En la realización de esta investigación tomamos en cuenta ciertos conceptos fundamentales para entender la práctica analizada y en particular el comportamiento de los agentes involucrados.

Tal como se dijo previamente, la irrupción del *CrossFit* en el mercado internacional está contextualizada en un momento histórico en el cual el neoliberalismo prima en tanto concepción económica de la vida no económica de los sujetos. Es una formación histórica que intenta tocar el núcleo ontológico “instalando al sujeto en un lugar que está siempre más allá de sus

---

<sup>4</sup> El plural es propio. En el texto original se habla en singular sobre el *gym*, pero consideramos que la afirmación puede ser extrapolable al estudio del *CrossFit*.

<sup>5</sup> Tanto el nombre del *box* como el de los informantes clave ha sido modificado para mantener la privacidad.

posibilidades y todo el tiempo confrontándose con lo que no puede” (Alemán, 2015, p. 64). En este sentido, el sujeto típico del neoliberalismo es la figura del empresario de sí mismo, lo que supone un agente proactivo y último responsable de su presente y de su destino, bajo la premisa de que a mayor esfuerzo y voluntad de autosuperación, mejores serán los resultados obtenidos.

En este estudio nos permitimos extraer la definición de Foucault (2010) del empresario de sí del ámbito exclusivamente económico para el cual fue creada en primera instancia, en la medida en que “el análisis en términos de economía de mercado (...) servirá como esquema capaz de aplicarse a ámbitos no económicos, (...) una especie de análisis economicista de lo no económico” (p. 280). Esta licencia es posible dado que, tal como afirma el propio autor, “el liberalismo norteamericano no es una mera elección económica y política formada y formulada por los gobiernos o en el medio gubernamental. En Norteamérica, el liberalismo es toda una manera de ser y pensar” (p. 253).

Si bien Foucault refiere específicamente a lo ocurrido con el pensamiento económico estadounidense, esta conclusión es extrapolable al resto de las sociedades, y fundamentalmente en el ámbito del *CrossFit* (creado inicialmente en ese país pero con miras a convertirse en una actividad sin fronteras, por fuera de Estados Unidos). Esta nueva forma de “empresario de sí” se encuentra en los fundamentos tanto del neoliberalismo de ese país como en el ordoliberalismo alemán. Para estas ideologías, era necesario que “la vida misma del individuo -incluida la relación, por ejemplo, con su propiedad privada, su familia, su pareja, la relación con sus suegros, su jubilación- lo convierta en una suerte de empresa permanente y múltiple” (p. 277).

Consideramos que esta categoría foucaultiana es fundamental para el análisis de las subjetividades producidas en el mundo del *CrossFit*, en la medida en que los practicantes incorporan características de esta modalidad tales como la búsqueda del perfeccionamiento y el corrimiento de los límites a partir del esfuerzo propio, tras considerar que “el individuo cultor del estilo de vida *fitness*, busca ponerse a prueba todo el tiempo y la única competencia que vale para él es contra sí mismo” (Rodríguez, 2017, p. 10).

En este escenario Landa (2009) identifica que la fuerza movilizante de “una narrativa empresarial, y las innovaciones técnico-corporales cautivan a sus consumidores, garantizando, de este modo, su anudamiento a una comunidad cultural, que presenta como valores dominantes, lo

sano, lo bello, lo natural, lo rentable, lo activo, y ahora, lo armónico, lo equilibrado, lo placentero, lo plástico y lo flexible” (p. 15).

A partir de esto, es fundamental comprender que las instituciones neoliberales “prometen una optimización personal y el incremento de la eficiencia sin límite” (Han, 2015, p. 47) y, en esta búsqueda, un elemento que aparece frecuentemente son sensaciones de incomodidad en la medida en que “lo que los humanos buscan en sus actividades recreativas miméticas no es liberarse de las tensiones sino, por el contrario, sentir un tipo concreto de tensión, una forma de excitación a menudo asociada (...) con el temor, la tristeza y otras emociones que trataríamos de evitar en la vida diaria” (Elías y Dunning, 1992, p. 106). En el caso particular del *CrossFit*, estas formas de excitación tienden a estar relacionadas con el sacrificio involucrado en la práctica deportiva que suele traducirse en dolor, eventualidad que no puede considerarse ajena a la lógica en la que está inscrito este deporte en tanto “el imperativo de la optimización sin límite explota incluso el dolor” (Han, 2015, p. 50).

A partir de la incorporación de la categoría de sacrificio, comprenderemos que “los entrenados del *fitness* realizan un sacrificio en el marco de su experiencia entrenada porque deben ofrendar ciertos bienes al aprendizaje de las técnicas” (Rodríguez, 2017a, p. 60), lo que muchas veces se traduce en momentos de dolor en el marco del entrenamiento, un dolor que no sólo debe ser autoadministrado, sino que el encargado de imponer el límite es el propio sujeto doliente, “sólo uno sabe cuánto, cómo y cuándo debe auto-inflingir dolor sobre su cuerpo, siempre dentro de unos límites muy variables, pero que a grandes rasgos, se encuentran demarcados entre un mínimo útil y un máximo contraproducente” (Rodríguez, 2017c, p. 16).

Sostenemos que la figura clave de este estudio, y característica del *CrossFit*, es la del *crossfitter* pero, en este punto, consideramos que es fundamental hacer una aclaración. En algunos de los estudios locales sobre la práctica, la referencia a este grupo se hace bajo el nombre de *crossfitero*, en una suerte de traducción al español de una noción anglosajona. Aquí utilizamos la terminología original en inglés, en la medida en que este deporte fue desarrollado en Estados Unidos y puesto que la mayoría de los ejercicios son conocidos en todo el mundo y por todos los practicantes a partir de su nombramiento original, de igual manera que las categorías nativas “responden a la necesidad de rescatar nociones comunes que hacen la cotidianeidad del

crossfitero en su trabajo corporal, y cuya terminología refiere a un ámbito internacional” (Kalin, 2016, p. 4).

Los *crossfitters* pertenecen a la lógica del empresario de sí mismo en tanto componentes integrantes del entramado del *fitness* y como tales, son agentes que “se han producido y han quedado constituidos en (...) un dispositivo de goce; es decir, un dispositivo que está más allá del principio del placer” (Alemán, 2015, p. 166). Esta búsqueda de goce será un aspecto clave para entender algunos de los componentes morales que están presentes en este grupo y que funcionan como elemento unificador de los individuos gozantes que comparten una misma práctica deportiva con las características y particularidades que presenta el *CrossFit*.

## **ESTRUCTURA DE LA OBRA**

La presente obra se encuentra dividida en dos capítulos fundamentales, un apartado de conclusiones finales y un anexo de imágenes que resultarán esclarecedoras en ciertos aspectos.

El primer capítulo tiene como objetivo es el acercamiento por parte de los lectores a la actividad, a partir de la exposición del surgimiento del *CrossFit*, en qué contexto sucede y con qué objetivos, así como las modificaciones que fueron ocurriendo en la definición oficial de la marca, focalizando en las implicancias que estos cambios supusieron al interior del deporte. Como se verá más adelante, este capítulo contextualiza al *CrossFit* como parte integrante del entramado de prácticas *fitness*, a pesar de contar con la dualidad de ser considerado, por un lado un método de entrenamiento focalizado en la salud y, por otro lado, un deporte.

A partir de la explicación de la práctica deportiva, el capítulo 1 funcionará como introducción general a los lugares en los que ésta se realiza, con sus particularidades y especialmente sus diferencias con los gimnasios tradicionales de acondicionamiento físico, así también como una explicación de cómo llega este deporte a la Argentina y el circuito de competencias oficiales de la marca: como surgen, cuáles son sus aspectos característicos y qué modificaciones van ocurriendo a lo largo de los años que impactan, tanto a la organización interna de la actividad, como al número de practicantes que involucran.

Un apartado fundamental de este capítulo está dedicado a la descripción densa del espacio en el cual se desarrolla el trabajo de campo: *Thruster CrossFit*. En él se plasman los

elementos clave que componen la actividad y su distribución, que está diseñada de una manera funcional teniendo en cuenta los distintos actores involucrados cotidianamente.

El capítulo 2 está enfocado principalmente en los distintos tipos de sujetos que componen el entramado del *CrossFit*, haciendo hincapié en la división en tres grandes grupos, cada uno con su moralidad asociada y sus hábitos particulares: los entrenados, los *crossfitters* y los atletas. En este capítulo se podrá ver que los primeros tienen más coincidencias con los practicantes de otras prácticas del *fitness* que con los que comparten actividad, mientras que *crossfitters* y atletas tienen muchos aspectos en común en relación al vínculo con el entrenamiento, a la incorporación a la comunidad, al modo de aproximación a bienes de consumo, entre otros. Problematizaremos las categorías de fanatismo y comunidad imaginada aplicándolas al *CrossFit*, al igual que la mención a nociones clave como las de empresario de sí, goce, displacer-placentero, sacrificio y dolor. Veremos qué lugar tiene el consumo dentro de este deporte y si funciona como elemento de distinción y adquisición de capital simbólico, o si está relacionado al rendimiento deportivo.

# CAPITULO I

## ACERCA DE LA PRÁCTICA DEL *CROSSFIT*

### 1.1. ¿QUÉ ES EL *CROSSFIT*?

Al igual que los demás regímenes del *fitness*, *CrossFit* supone un entrenamiento controlado y supervisado por un entrenador certificado<sup>6</sup> en el cual “la regulación minuciosa de los movimientos, la administración mensurada del tiempo y la segmentación del espacio, junto a la competitividad y la incitación constante hacia el automejoramiento, constituyen los pilares fundamentales que garantizan el éxito de las clases y los progresos, medidos en resultados” (Landa y Rumi, 2016, p. 4) de los participantes. Es un personaje que se configura como “autoridad moral de estos espacios y que tiene la función de asegurar la permanencia de los códigos y valores de este universo moral y cultural” (Landa, 2009, p. 19). Sin embargo, lo que diferencia al *CrossFit* de las demás disciplinas del *fitness* es la promesa de “un cuerpo capaz de todo: más fuerte, más potente, más resistente” (Landa y Rumi, 2016, p. 10).

A estas características tradicionales de la actividad se le suma, con mayor énfasis en cada año, el objetivo de la salud. Esto implica que la práctica de *CrossFit* genera usuarios saludables en tanto supone un entrenamiento basado en movimientos funcionales que pueden ser aplicables a la vida cotidiana. *CrossFit Inc.* refuerza este objetivo desde su página web oficial, particularmente en una de sus secciones llamada “En el hogar”, en la que se pueden encontrar numerosos consejos de alimentación y de entrenamiento que pueden realizarse sin necesidad de ir o incluso de ser miembro activo de un local donde se practique. La mayoría de los ejemplos otorgados por la compañía destacan personas de la tercera edad realizando movimientos similares a los tradicionales, pero con la particularidad de ser ejecutados en el hogar y con elementos que están disponibles en estos espacios. El énfasis está puesto, en estos casos, en la funcionalidad de dichos movimientos<sup>7</sup>. Otro de los objetivos presentes con estos ejemplos es la

---

<sup>6</sup> Los entrenadores que quieran obtener su certificación habilitante para poder dar clases de *CrossFit* deben rendir un curso intensivo de dos días que cuenta con un segmento teórico y uno práctico, conocido como *CrossFit Level 1*. Éste es brindado por las autoridades de *CrossFit Inc.* de manera periódica en diversas partes del mundo y tiene un costo de u\$S 1.000. Lo que se busca con esta instrucción es que los *coaches* encargados de la divulgación de la actividad (y en tanto personificación de la marca), estén capacitados en los movimientos técnicos, el armado de rutinas y ciertos elementos de la alimentación relacionada con la actividad física.

<sup>7</sup> Fuente: <https://www.crossfit.com/at-home>

eliminación del mito que circula con frecuencia en el sentido común, a partir del cual se supone que quienes realizan *CrossFit* son exclusivamente personas preparadas físicamente y con cuerpos más aptos que el promedio para tales actividades, en general asociadas a la figura de los atletas de la élite del deporte.

Los espacios en los que se practica la actividad en cuestión se denominan *boxes* (por su terminología en inglés, cuya traducción es *caja*). En contraposición con las características que observa Rodríguez (2017b) en los gimnasios de fierros, donde algunas paredes “están decoradas desde el suelo hasta los dos metros de altura con imágenes de fisicoculturistas ‘famosos’” (p. 51) y las demás se encuentran revestidas de espejos que “nos interpelan de frente, lateralmente, incluso por detrás” (p. 54); en los *boxes* de *CrossFit* no hay espejos ni máquinas que ocupan toda la extensión del lugar sino, más bien, todo lo contrario: su característica principal es el minimalismo. De acuerdo con una de las fuentes relevadas por Kalin (2015), el *CrossFit* está en línea con la “necesidad de volver a posturas físicas *naturales* del ser humano a través de formas específicas de hacer ejercicio” (p. 3). Tal como sucede en el *gym* de los boxeadores, el *box* de *CrossFit* suele funcionar como una “*escuela de moralidad* (...), una máquina de fabricar el espíritu de la disciplina, la vinculación al grupo, el respeto tanto por los demás como por uno mismo y la autonomía de la voluntad” (Wacquant, 2006, p. 30), aspectos fundamentales para la conformación de los distintos tipos de moralidades involucradas en la actividad.<sup>8</sup>

En las salas de musculación, la presencia de espejos interpela a los presentes y funciona como un instrumento a partir del cual el entrenador puede controlar lo que ocurre en el espacio. Además, para Rodríguez (2012), su función principal es netamente autorreferencial, con el objetivo de “reconocerse a un mismo, donde el entrenado se observa a sí, como un cuerpo-total-entrenado” (p. 15). A diferencia de esto, en los *boxes* no encontramos el citado elemento, en la medida en que la dinámica de la actividad se opone a la *fierrera*: mientras esta última supone la ejecución de ejercicios de manera estática frente al espejo, a partir de la cual quien entrena puede focalizar en los grupos musculares que está trabajando, en el *CrossFit* el movimiento constante de los participantes a lo largo del espacio impide la atención que los

---

<sup>8</sup> A pesar de que es frecuente observar la incorporación de características subjetivas similares entre los practicantes de la actividad, encontramos en el trabajo de campo que existen excepciones y que no todos se apropian ni desarrollan de igual forma los aspectos morales típicamente asociados al *CrossFit*.

fierreros dedican frente al espejo. Por otro lado, los *coaches* de *CrossFit* no controlan lo que ocurre en la clase desde un lugar como podría ser un escritorio (frecuente en los gimnasios tradicionales), sino que, en general, la tendencia es a que caminen por todo el salón realizando las correcciones pertinentes.

Por otro lado, la justificación por la presencia o ausencia de espejos está relacionada con el objetivo último de cada práctica: mientras que entre los “fierreros” se busca el cambio corporal fundamentalmente con fines estéticos, en el *CrossFit* esto sucede como una consecuencia de la búsqueda de cuerpos más “funcionales y sanos”; y con el aprendizaje de ejercicios que nos reconectarían con nuestro sí mismo más natural, aquél que se fue perdiendo con el avance de la industria del *fitness* y sus técnicas disfuncionales e inútiles (Landa, 2011).

Lo que se encuentra fundamentalmente en los espacios donde se practica *CrossFit* son pisos de goma, estructuras metálicas con barras para colgarse (denominados *racks*), cajones de madera, pesas rusas, sogas y barras de levantamiento olímpico con sus respectivos discos de distintos pesos<sup>9</sup>.

Las clases suelen organizarse en períodos de una hora, en las que se desarrollan los *wods* (por su sigla en inglés, que sintetiza *Work Of the Day* o, *trabajo del día*), que engloban la entrada en calor, dos bloques de entrenamiento específico (en el cual el segundo suele ser de mayor intensidad) y una elongación final. En términos generales, estas clases de una hora repiten su estructura a lo largo de todo el día con el objetivo de que todos los asistentes realicen el mismo entrenamiento y cambian de una jornada a otra.

Si una de las características principales del entrenamiento *fierrero* es que “el ejercicio se realice en solitario” (Rodríguez, 2017b, p. 48), organizando las rutinas en función de las necesidades, gustos u objetivos de cada uno y pudiendo crear “límites virtuales entre ellos y otros escuchando música, leyendo o mirando televisión mientras entrenan en alguna máquina<sup>10</sup>” (Dawson, 2015, p.3); con el *CrossFit* sucede lo contrario: los *wods* se realizan en grupo y en

---

<sup>9</sup> Este es el equipamiento mínimo que es frecuente encontrar en los *boxes* y sin el cual difícilmente se abrirían nuevos. Cuanto mayor es el presupuesto o el espacio, este equipamiento puede incrementarse con otros accesorios como mancuernas hexagonales, máquinas de remo, bicicleta y ski, bolsas de arena de entre 40 kg y 70 kg, trineos para peso, entre otros. La multiplicidad de elementos posibilita una mayor variedad de configuraciones en los *wods*, algo que es característico del *CrossFit*, pero no es excluyente.

<sup>10</sup> Traducción propia.

simultáneo. Esto implica que todos los asistentes desarrollan, idealmente, el mismo entrenamiento, independientemente de que el mismo suponga un trabajo individual o en conjunto.

La diferencia en el modo de abordaje del entrenamiento está implícito en la misma concepción del dispositivo en cuestión. En los gimnasios tradicionales, tanto los sectores dedicados al trabajo aeróbico como el exclusivo del anaeróbico conciben la actividad de manera individual y solitaria. La disposición de las máquinas, cintas y bicicletas supone un entrenamiento en soledad, en la medida en que cada máquina puede estar ocupada por una sola persona en un momento determinado. En este tipo de instituciones, “no parece haber lugar para el entrenamiento grupal, todo debe realizarse solitariamente” (Rodríguez, 2017b, p. 48). Como contrapartida, en los *boxes* de *CrossFit* no abundan las máquinas y los espacios tienden a estar más despejados, lo que posibilita e impulsa cierta interacción entre los asistentes. Tanto en la concepción de las clases como en la estructura de los gimnasios de esta actividad, no hay espacio para entrenar de manera aislada del grupo.

La integración e interacción entre los participantes es uno de los motivos fundamentales de la creación de la *comunidad*, pieza clave en el entramado del *CrossFit*, y uno de los elementos más importantes de su éxito. Este es un término nativo “utilizado por el grupo para referir al lazo que los mantiene unidos desde el comienzo del gimnasio” (Kalin, 2017b, p.13), pero su lugar central es destacado por *CrossFit Inc.*, en la medida en que es colocado junto con los entrenamientos, el estilo de vida, la variación constante, los movimientos funcionales y la alta intensidad, en tanto conceptos incorporados en la definición oficial de la actividad.

Al igual que sucede con los nadadores estudiados por Hang (2011) el espacio funciona como lugar de sociabilidad, “en el sentido de las dimensiones de las prácticas e interacciones que no se encuentran orientadas exclusivamente de manera instrumental” (p. 113), ámbito que es al mismo tiempo una instancia central para la creación y desarrollo de los vínculos “en torno a los cuales se producen y reproducen sentidos y moralidades asociadas a la práctica” (p. 113).

Según Kalin (2017a) el gimnasio que analiza se convierte en un espacio de socialización entre los asistentes en cuestiones de la vida cotidiana. Define a este espacio como un lugar en el cual sus concurrentes se “*aislan* del stress del mundo externo, pero también tienen la posibilidad

de reflexionar y opinar sobre sus inquietudes, sus intereses políticos, sus preocupaciones” (p. 7). Estas definiciones son válidas para un tipo particular de prácticas del *fitness*, pero no así extrapolables a todas las demás. Un ejemplo de esto es el *CrossFit*, en el cual las prácticas identificadas por el autor relativas a los vínculos no suceden de la manera citada, debido a las especificidades de la actividad. Si bien ocurren diálogos entre los asistentes, durante el lapso de las clases, éstos se reducen al mínimo y suelen abordar temas relacionados con el entrenamiento. En la parte específica del *wod* del día, los intercambios verbales se anulan, en la medida en que cada uno está enfocado en el trabajo que está realizando. Al finalizar, en el segmento de elongación, puede haber diálogos aunque generalmente están relacionados con lo recién hecho. Los intercambios que destaca Kalin pueden existir, pero por fuera de las limitaciones de las clases, tanto antes de comenzar, como después de su finalización.

A diferencia de lo que destaca Rodríguez (2017b) que sucede en los gimnasios de fierros, donde existe una división espacial y de tipos de entrenamiento en función del género (ejercicios aeróbicos para las mujeres y anaeróbicos para los hombres), donde el “apropiadamente masculino parece estar relacionado directamente a ideas tales como el vigor, la fuerza y/o la potencia, donde hacer un esfuerzo extra y levantar un poco más de peso parece ser la máxima básica” (p. 79); las planificaciones en el *CrossFit* no hacen esta distinción: los ejercicios programados son los mismos. La única diferenciación que existe entre hombres y mujeres está dada por el peso de cada elemento<sup>11</sup> y, en situaciones extremadamente particulares, por la cantidad de repeticiones del ejercicio.

Si bien existe cierta tendencia a la predilección de un entrenamiento más aeróbico por parte de las mujeres (por ejemplo del tipo funcional), o de mayor fatiga muscular por parte de los hombres (entrenamiento típico de *CrossFit*), en el caso de las instituciones que presentan más de una opción, al interior de cada planificación no existe distinción en función del género, es decir, que todos realizan el mismo trabajo. En esta actividad, las diferencias de la predilección no son

---

<sup>11</sup> Es frecuente ver que las planificaciones de *CrossFit* cuenten con indicaciones en relación a los pesos máximos autorizados a utilizar para cada ejercicio. En una amplia mayoría de las situaciones se asigna un valor para los hombres y otro inferior para las mujeres, debido a las diferencias físicas. La premisa es que, a igual nivel deportivo los hombres podrían manejar mayores pesos que las mujeres. De todas maneras, como la indicación es sobre pesos máximos, aquellos que realizan la clase son los encargados de identificar con qué cargas deberían hacer cada entrenamiento.

tan marcadas como las que destaca Rodríguez ni existen espacios vedados en función del género, sino más bien lo contrario: todos entrenan en el mismo espacio, independientemente del tipo de planificación elegida.

Un elemento fundamental en el entrenamiento y la planificación del *CrossFit* es el cronómetro, el cual delimita el lapso de tiempo en el que los ejercicios deben ser realizados, midiendo tanto los tiempos de trabajo como los de descanso por igual. Este artefacto, que surgió como “un instrumento político de dominación sobre el trabajo” (Coriat, 1982, p. 2), se aplicó (y aplica) a todas las esferas de la sociedad, manteniendo su principio de regulación del tiempo, pero excediendo el alcance para el que fue concebido: la fábrica de producción taylorista, en la cual “el análisis de los tiempos y de los movimientos, protocolo central del *Scientific management* aparece como la respuesta durante tanto tiempo buscada por el capital para limitar y reducir la resistencia opuesta por el obrero” (p. 35). La norma y el cronómetro se impusieron como uno de los pilares de la lógica del modelo fordista de producción, con un profundo impacto en la manera de organizar el tiempo tanto dentro como fuera de la fábrica: en las sociedades ordenadas como la nuestra, “la rutinización invade todas las esferas de la vida, incluidas las de mayor intimidad” (Elías y Dunning, 1992, p. 95).

En el siglo XXI, la sociedad “encuentra cada vez menos espacios localizados fuera del imperio cronometrado del reloj” (Rodríguez, 2011, p. 2). Dentro de la práctica deportiva, este movimiento se hace evidente en la medida en que “el reloj ha colonizado ciertos espacios de tiempo libre de la vida cotidiana. A su vez, los usos del tiempo libre se encuentran cada vez más ligados a distintas formas de consumo de bienes materiales y/o simbólicos ofrecidos por el mercado” (p. 2).

Tanto en el *CrossFit* como en el entrenamiento herrero existen delimitaciones temporales. Rodríguez (2017) destaca en su objeto de estudio, un macrotiempo relacionado con las estaciones del año y un tipo de trabajo específico que se realiza en cada uno; y un microtiempo en el cual el “el uso de las horas, los minutos y los segundos están totalmente acomodados en función de una racionalización perfecta” (p. 72). Dentro de la actividad que analiza este estudio, también existe cierta división temporal en relación con el calendario de competencias (meses de trabajos más de fuerza y meses en los que predominan los aeróbicos) y

un “microtiempo” mucho más regulado que entre los *fierreros*. Para estos últimos el tiempo que les lleva realizar las repeticiones de una serie no suele estar medido, pero lo que sí cronometran son los tiempos de descanso. Como contrapartida, entre los *crossfitters* (y con mayor énfasis los atletas) se contabiliza y cronometra con atención tanto el tiempo de duración del trabajo propiamente dicho, como los tiempos de descanso, con el objetivo de racionalizar al máximo de las posibilidades el tiempo disponible para cada entrenamiento y obtener el mejor resultado que se pueda. A diferencia de los descansos en la práctica fierrera, que pueden ser de un minuto, minuto y medio, tres minutos o cinco, dependiendo del tipo de trabajo que se esté realizando, en *CrossFit* los descansos son comúnmente medidos en segundos: dentro de un *wod*, un descanso necesario pueden ser incluso cinco segundos entre serie y serie o entre repetición y repetición.

## **1.2. ORGANIZACIÓN DEL CIRCUITO DE COMPETENCIAS OFICIALES**

Los *CrossFit Games* fueron creados en el año 2007 como una forma de encontrar al atleta más apto sobre la tierra o, como cita el slogan oficial de la marca “*The fittest man/woman on earth*”. De acuerdo con la filosofía de *CrossFit Inc.* y de su fundador Greg Glassman, los vencedores de estas pruebas se convertirían en las personas físicamente más capacitadas del mundo por poder enfrentar, sin saber de antemano cuál sería, cualquier desafío físico que se les presentara. El primer torneo de esta índole contó con 70 participantes y se celebró en un rancho en el norte de California, Estados Unidos.

Un año después, en 2008, el número de inscriptos para la competencia pasó a ser de 300, es decir, más de cuatro veces la participación anterior. Ese año se grabó el primer documental de *CrossFit*, lo que implicó un shock publicitario que impulsó a los practicantes a anotarse al torneo del año siguiente. Hasta esa temporada, la única competencia oficial eran los *CrossFit Games*, por lo que para acceder a ellos no hacía falta clasificación alguna.

La temporada 2009 comenzó con cambios debido a su gran expansión, fundamentalmente a nivel internacional, lo que implicó la instalación de torneos clasificatorios a nivel regional tanto en Estados Unidos como en Canadá, Sudamérica, Europa, Islandia, Asia, Australia y África<sup>12</sup>. Esta forma de conseguir un lugar en el torneo más importante del deporte supuso un ajuste tanto

---

<sup>12</sup> Fuente: <https://games.crossfit.com/history-of-the-games>

en función de la cantidad de participantes (150 en vez de 300) como de su nivel: sólo clasificaban a los *Games* aquellos atletas que demostraran ser los mejores de cada región.

Al año siguiente se agregó una nueva instancia de clasificación en la temporada oficial de este deporte. Se crearon los torneos *Seccionales* como una instancia previa a los ya instalados Regionales. Los mejores posicionados en este primer torneo consiguieron la habilitación para competir en los Regionales y los mejores de esa instancia, accedieron a los *CrossFit Games*, esta vez en una nueva sede: el *Home Depot Center*, en Los Ángeles. El nuevo sistema de clasificación y la nueva ubicación le otorgaron al *CrossFit* un reconocimiento diferente en el mundo del *fitness* y del deporte. Por primera vez el torneo más importante de la actividad estaría contenido en un ámbito que también recibió a otros deportes como, por ejemplo, la Liga de Fútbol de Estados Unidos, y los X-Games (certamen de deportes extremos). En 2010, el número de atletas que compitieron fue incluso menor que los anteriores: 45 varones y 41 mujeres. A su vez, fue la temporada en la cual ingresaron al circuito de competencias los *atletas masters*: hombres y mujeres mayores de 35 años que pertenecen a una categoría independiente a la general.

La temporada 2011 incorporó una serie de modificaciones que marcaron una ruptura en la historia de las competencias oficiales de *CrossFit* y continuaron, con leves variaciones, hasta el año 2018. A comienzos del 2011 *CrossFit Inc.* firmó un contrato con la marca de indumentaria deportiva *Reebok* por el patrocinio del torneo anual más importante de la empresa que, a partir de ese año, pasaría a llamarse *Reebok CrossFit Games*. Este acuerdo implicó un aumento considerable en los premios económicos de los atletas que participaron, a la vez que un crecimiento continuo sin precedente en las ventas registradas por *Reebok*.

El segundo acuerdo que impulsó el aumento de la popularidad de este deporte fue el concebido con la cadena de televisión ESPN, la cual realizó una cobertura de todo el fin de semana en el que se extendieron los *Games* incluyendo programas especiales en horarios centrales. La masividad de la llegada y del público de ESPN supuso la posibilidad de que, por primera vez, el *CrossFit* fuera accesible para mucha gente que hasta el momento lo desconocía.

Más allá de los cambios mencionados en esa temporada, lo más relevante y que resultó una verdadera expansión a nivel internacional del *CrossFit* fue la creación de una nueva

instancia clasificatoria que reemplazaría los Seccionales del año anterior: el *Open*. Como el objetivo de esta nueva versión de clasificación a los Regionales era (y continúa siendo hasta la actualidad)<sup>13</sup> que estuviera abierta a toda la comunidad de practicantes de la actividad, su desarrollo se realiza íntegramente de manera *online*. Durante el lapso de 6 semanas consecutivas todos los atletas que quisieran participar del *Open* debían realizar el mismo entrenamiento (uno diferente cada semana) y cargar su resultado, previamente validado por un juez autorizado, en la página oficial de los *CrossFit Games* antes del plazo estipulado por la entidad<sup>14</sup>. Con esta nueva modalidad compitieron más de 26 mil atletas en todo el mundo, de los cuales los 60 mejores individuales y 30 equipos de cada región clasificaron a los Regionales.

La particularidad que presenta esta forma de competición es que todos los atletas que se inscriben compiten en simultáneo (dentro de la misma semana), pero a la vez sin estar necesariamente en contacto. Al tener que realizar todos el mismo *wod*, los atletas compiten entre sí todos contra todos, sin importar su nivel o su experiencia en el deporte. Esto implica, por ejemplo, que *crossfitters* recién iniciados en la actividad rivalicen con los mejores atletas del mundo en igualdad de condiciones. La democracia de este formato de competencias radica en que realmente los mejores inscriptos de cada división clasifiquen a los Regionales sin la necesidad de estar compitiendo en el mismo espacio físico ni en el mismo momento.

En 2012 el *Open* llegó al formato que perduraría hasta 2018, con una duración de cinco entrenamientos (es decir, cinco semanas). Con la experiencia del año anterior y la multiplicación de los *Seminarios CrossFit Level 1*<sup>15</sup> a nivel global, la inscripción a esta instancia competitiva tomó un impulso incluso mayor: hubo más del doble de inscriptos que en la temporada pasada, alcanzando más de 69 mil atletas.

En la temporada 2015 se volvieron a ver cambios que afectaron notoriamente el devenir de las competencias. Si bien el *Open* se mantuvo más o menos invariable, la clasificación a los Regionales sí se modificó: su número se redujo de 17 a ocho, lo que implicó una menor cantidad

---

<sup>13</sup> Temporada 2019.

<sup>14</sup> Como los resultados se cargan desde distintas partes del mundo, *CrossFit Inc.* establece el límite tomando como parámetro un día a la semana, en un horario determinado perteneciente al huso horario del pacífico de Estados Unidos.

<sup>15</sup> A partir del 2011 se multiplicó la cantidad de seminarios y se amplió la cantidad de lugares en el mundo en que fue dictado. Como consecuencia de esto, se impulsó la apertura de una gran cantidad de *boxes* en todo el mundo.

de atletas que clasificarían a estas instancias y, por abarcar más territorio, el nivel se elevó considerablemente haciendo más difícil su acceso a partir del resultado en el *Open*. La modificación del sistema de regionales tuvo un impacto directo en el ámbito en el que se desarrolla este estudio: la región compuesta por América Latina fue fusionada con las del sudoeste y sur zona centro de Estados Unidos, lo que supuso un aumento considerable en la dificultad para la clasificación a esta instancia para los atletas latinoamericanos<sup>16</sup>.

El cambio más sustancial de la competencia abierta fue la división en dos categorías: *Rx'd* y *scaled*. A partir de esta modificación, todos los entrenamientos del *Open* tienen su versión adaptada para quienes recién comienzan en la actividad o para quienes no puedan realizar los ejercicios tal como fueron prescritos, ya sea por la dificultad específica de los movimientos o por el peso con el cual fueron programados. Con esta variante el número de inscriptos en esta etapa se incrementó exponencialmente dado que desde ese año los *wods* serían posibles de realizar por una mayor cantidad de personas.

La única modificación sustancial que trajo la temporada 2017 fue el cambio de locación. Tras siete años de competencias de los *CrossFit Games* en Carson, California, ese año se mudó la sede a Madison, Wisconsin (siempre dentro de Estados Unidos).

En 2018 se volvió a modificar el mapa de regiones que compusieron la competencia, lo que tuvo como resultado la vuelta de Latinoamérica otorgando plazas para los *Games*. Sin embargo, la distribución de estas plazas no fue simétrica en todas las regiones: mientras que algunas de ellas otorgaban cinco lugares para el torneo más importante, otras dieron cuatro y algunas un sólo lugar (un ejemplo de esta última variante fue la recién reincorporada América Latina). La decisión de habilitar una diferente cantidad de participantes para los *Games* en cada región fue, según el director de esta competencia Dave Castro, en función de la cantidad de inscriptos al *Open* y al nivel demostrado por estos participantes en las temporadas previas.

El año 2019 fue sin dudas el que más modificaciones incorporó desde la inauguración del sistema de competencias anterior. Si bien el *Open* y las divisiones (individual, equipos, *masters* y adolescentes) se mantienen sin variaciones, el primer gran cambio es la eliminación de los

---

<sup>16</sup> El mejor posicionado de los hombres de los participantes latinoamericanos se ubicó en el vigésimo séptimo lugar y vigésimo primera la mejor mujer.

torneos Regionales. Esto implica que el formato de clasificación a los *Games* (que tendrá un gran impacto en la cantidad de participantes) se modifica.

Hasta 2018 había una única manera de clasificar a los *CrossFit Games*: logrando un lugar privilegiado en el desarrollo de los Regionales, previa clasificación a partir del *Open*. Desde 2019 el número de vías de llegada al torneo más importante del año se multiplicó. La primera de ellas es a partir de un triunfo en los nuevos torneos que se incorporan al calendario oficial de la marca. Estas competencias<sup>17</sup>, conocidas como *eventos sancionados* que, en su gran mayoría ya pertenecían al mundo del *CrossFit*, desde el año en cuestión otorgan plazas de clasificación directa a los ganadores de cada categoría (hombres, mujeres y equipos).

El segundo modo de acceso (que será el que mayor número de participantes mande a los *Games*) es que los atletas se transformen en campeones nacionales. Por primera vez en la historia, aquellos que salgan primeros en el *Open* dentro de su país obtendrán una plaza para el torneo más importante. Al momento de la inscripción en el *Open*, los participantes deberán explicitar su nacionalidad, con la posibilidad de elegir una de ellas en caso de tener múltiples ciudadanías. Vale aclarar que en este caso, a diferencia de los años anteriores, los atletas no necesariamente deben residir en el país al que representan.

El modo de acceso que menos modificaciones sufrió tiene como protagonistas a los primeros 20 de la tabla del *Open*, tanto hombres como mujeres, quienes se aseguran una clasificación directa. Si alguno de ellos decide declinar la invitación por tener la plaza asegurada como campeón nacional o por competir en equipo en vez de individualmente (sólo se puede elegir un modo de competición), su cupo será reemplazado por el siguiente en la tabla, es decir, el vigésimo primero, y así sucesivamente.

Una característica que sobresale en el nuevo modo de clasificación a los *Games* es que *CrossFit Inc.* no incluye dentro de su calendario oficial los torneos sancionados, a pesar de otorgar plazas. Para la compañía, los únicos torneos avalados son el *Open*, el *Age Group Online Qualifier*<sup>18</sup> y los *Games*. Esto implica que cada uno de estos torneos no reconocidos oficialmente puede contar con un *Open*, clasificaciones y reglas propias, sin que la compañía pueda

---

<sup>17</sup> En el año 2019, fueron 15 torneos distribuidos a lo largo de todo el mundo. El objetivo primordial fue que todos los países que aportan gran cantidad de atletas al *Open* tuvieran el propio o uno que se desarrolle cerca. A partir de la temporada 2020, el número de estos torneos se duplicará.

<sup>18</sup> El modo clasificatorio de los *masters* y los dos grupos de adolescentes.

interceder. Una de las consecuencias más notables que se pudieron visualizar en las primeras competencias del calendario<sup>19</sup> es el fin del monopolio de la marca *Reebok* en relación con la indumentaria de los participantes. Desde el 2011 en adelante, con la firma del contrato con la marca deportiva, todos los participantes de los *CrossFit Games* tienen la obligación de utilizar la vestimenta proporcionada por *Reebok*, sin importar los sponsors que cada atleta pudiera tener<sup>20</sup>. En los nuevos torneos clasificatorios, los inscriptos ya no tienen el vínculo con la marca y cada uno de ellos puede competir con la indumentaria proporcionada por su sponsor propio. Esto abre la puerta, además, a que estas marcas intenten auspiciar los torneos con el fin de que lleven su nombre, tal como ocurre con *Reebok* y los *Games*.

La última de las novedades de la temporada está del lado de los premios económicos a los mejores del torneo más importante del año. Si bien el primer y tercer puesto se mantienen invariables, la suma obtenida por los segundos puestos, al igual que con los que van del cuarto al octavo, se incrementan.

### **1.3. CROSSFIT COMO DEPORTE**

*CrossFit* presenta una dualidad que no está presente en todas las demás disciplinas: puede ser utilizado como actividad física o considerado como un deporte. En el primero de los casos, el *CrossFit* como método hace las veces de preparación física para elevar el nivel atlético de sus practicantes y otorgar beneficios que van desde la salud (de acuerdo a la definición oficial) hasta el mejoramiento de atletas de otras disciplinas. Lo que diferencia a este deporte con los demás, es el alto nivel de preparación física general de sus practicantes.

Por otro lado, el *CrossFit* como deporte, no difiere en gran medida de los otros. Incorpora todas los requisitos que Coakley (1982) destaca un deporte debe tener para ser considerado tal: implica un tipo de ejercicio físico; reviste una competencia; y existe una forma jurídica que

---

<sup>19</sup> Al momento de realización de este trabajo no se completaron todos los torneos del año, por lo que las consecuencias son preliminares.

<sup>20</sup> A diferencia de otros deportes, como por ejemplo el fútbol, donde los deportistas utilizan la indumentaria del equipo al que representan pero en lo respectivo al calzado cada uno tiene su sponsor (que puede incluso ser competencia del de la ropa), en *CrossFit* los atletas deben vestirse íntegramente con piezas proporcionadas por *Reebok*. Esto supone muchas veces incomodidades o necesidad de generar un acostumbramiento, en la medida en que entrenan durante todo el año con una marca diferente que la que deben usar en el torneo más importante de la temporada.

organiza la actividad. El *CrossFit* cuenta con un circuito de torneos oficiales, una entidad reguladora, reglas que establecen su modo de competencia y parámetros que delimitan la correcta o incorrecta ejecución de sus ejercicios. Si bien está compuesto por una cantidad considerable de movimientos, la variedad de su combinación y posibilidad de inclusión de elementos nuevos, hacen del *CrossFit* un deporte diferente a los demás pero a su vez, como sostiene Dawson (2015), “ha convertido exitosamente el entrenamiento *fitness* en un deporte competitivo, y con ese cambio, los fanáticos del *fitness* son atletas reinventados<sup>21</sup>” (p. 3).

En la actualidad, y a partir de los cambios impulsados desde 2019, *CrossFit* dejó de ser considerado únicamente como un deporte para englobar otros aspectos, que lo convertirían en un estilo de vida.

### **1.3.1. *CrossFit* en Argentina**

El *CrossFit* llega a la Argentina en el año 2011 de la mano de los fundadores de una de las cadenas más importantes de *boxes* del país, *Tuluka*, con la primera sede instalada en el barrio porteño de Palermo. En la actualidad, hay más de 60 *boxes* oficiales en nuestro país, pero el número asciende considerablemente si tenemos en cuenta los establecimientos que ofrecen este tipo de entrenamiento sin pagar la licencia de la marca.

En Argentina, el *CrossFit* es una actividad prácticamente por completo amateur y en relación con esto está la valorización que Hang hace del amateurismo en contraposición a lo profesional. Para la autora, el sacrificio en el deporte no rentado es mayor en la medida en que se incorpora también la primera categoría de sacrificio: el económico.

### **1.4. ¿MOVIMIENTOS FUNCIONALES EJECUTADOS A MODERADA INTENSIDAD?**

Los cambios en el circuito de competencias fueron una de las consecuencias de una serie de variaciones que *CrossFit Inc.* realizó en la estructura de su deporte. La primera de las modificaciones que surgieron a partir de 2019<sup>22</sup>, y que tendrían mayor impacto sobre todos los demás aspectos, fue la definición oficial de *CrossFit*. Desde ese año, *CrossFit* significa

---

<sup>21</sup> Traducción propia.

<sup>22</sup> Parte de estas modificaciones ya fueron preanunciadas durante 2018, dejando entrever que a partir del año siguiente variaría algo más que el formato de competencias.

oficialmente “un estilo de vida caracterizado por un ejercicio seguro y eficaz y una nutrición sana. *CrossFit* se puede utilizar para lograr cualquier objetivo, desde mejorar la salud hasta perder peso o mejorar el rendimiento. El programa funciona para todos: personas que recién están comenzando y personas que se han capacitado durante años”.<sup>23</sup>

Con este cambio se dejan de lado algunos conceptos que podrían parecer irrelevantes pero no lo son: en la nueva definición ya no se incluyen elementos como la alta intensidad ni el tipo de disciplinas que se combinan, al tiempo que se elimina el carácter competitivo que presentaba (las competencias no se anulan, pero dejan de ser el eje principal de la marca). Con este giro hacia la importancia en la salud y la alimentación, el objetivo está puesto en la inclusión de practicantes diversos, sin importar su experiencia deportiva o atlética.

En su página oficial, *CrossFit Inc.* redujo el número de fotos o publicaciones de atletas con cuerpos trabajados, para hacer mayor hincapié en la inclusión. En su sección “*Qué es CrossFit*” (que incluye la definición oficial del deporte), todas las fotos seleccionadas (ver Anexo, imágenes 1 a 5) son de personas que, a priori, no parecerían ser consideradas atléticas, realizando algunos de los ejercicios típicos de la actividad. Con esto se busca demostrar que cualquiera puede practicar *CrossFit* y se enfatiza, en más de un apartado, que los entrenamientos “se pueden adaptar para personas de cualquier edad y nivel de condición física”.<sup>24</sup>

Al momento de hacer mención a la intensidad de los entrenamientos (un tema que es recurrente en la opinión pública a partir de numerosos artículos periodísticos y de la misma definición anteriormente vigente de la marca), actualmente se enfatiza en adaptabilidad, es decir, que los niveles de intensidad pueden ser ajustados para “desafiar a la persona y mejorar la forma física de forma segura<sup>25</sup>”. Esta declaración está acompañada de una imagen de una señora realizando flexiones con una anilla (ver imagen 5). En esta línea, y teniendo en cuenta la utilización de ejercicios funcionales (dejando un poco de lado los gimnásticos, de levantamiento olímpico, y otras de alta demanda física), *CrossFit Inc.* menciona que los movimientos que lo componen son “seguros, efectivos y eficientes, similares a los que se usan todos los días en la vida<sup>26</sup>” y lo ejemplifica con una foto de una mujer cargando a su hijo (ver imagen 4).

---

<sup>23</sup> Fuente: <https://www.crossfit.com/what-is-crossfit>

<sup>24</sup> *Ibid.*

<sup>25</sup> *Ibid.*

<sup>26</sup> *Ibid.*

Otros ejemplos de esta adaptación a todos los niveles de capacidad atlética se puede ver en el segmento dedicado al entrenamiento en el hogar, con elementos de uso cotidiano y por fuera de los *boxes* oficiales<sup>27</sup>. Con esta modalidad, se supone que el entrenamiento de *CrossFit* no está únicamente circunscrito a las entidades habilitadas, sino que es posible practicar la actividad en tanto método y estilo de vida.

*CrossFit Essentials* (o lo esencial del *CrossFit*) es otra de las definiciones oficiales de la marca. En ella se enfatiza incluso más en la salud y la nutrición y se dirige directamente al interesado, interpeándolo. De acuerdo con ésta, *CrossFit* “(movimiento funcional de alta intensidad constantemente variado junto con carne y verduras, nueces y semillas, algo de fruta, poco almidón y nada de azúcar) lo prepara para las exigencias de una vida saludable, funcional e independiente, y proporciona una cobertura contra las enfermedades crónicas, enfermedad e incapacidad. Este estímulo es elegante en el sentido matemático de estar marcado por la simplicidad y la eficacia. Los elementos probados de este acondicionamiento físico amplio, general e inclusivo, tanto en términos de movimiento como de nutrición, son lo que denominamos *CrossFit Essentials*”<sup>28</sup>.

Hasta el 2018, los aspectos esenciales de la actividad (y la infografía adjunta) estaban en relación con los movimientos fundamentales del deporte: sus nombres, parámetros y correcta ejecución (uno de los pósters de los movimientos esenciales está colgado en una de las paredes de *Thruster*). En la actualidad esto ha variado. Si bien se incluyen algunos de los ejercicios, de las 10 secciones que conforman los aspectos esenciales, solamente 3 de ellos corresponden a los movimientos, mientras que los restantes refieren a aspectos de la salud, la alimentación y la anatomía.

### **1.5. THRUSTER CROSSFIT: OFICIAL CROSSFIT AFFILIATE**

Tal como destacan Kalin (2015; 2016; 2017b) y Landa y Rumi (2016) en sus trabajos de campo, en *Thruster*, el *box* elegido para esta investigación, prima el minimalismo y se cercenan

---

<sup>27</sup> Ver <https://www.crossfit.com/at-home>

<sup>28</sup> Fuente: <https://www.crossfit.com/essentials>

las distracciones que podrían desconectar al participante de su entrenamiento<sup>29</sup>. En el frente del local se puede encontrar una gran vidriera por la cual es posible ver, desde la calle, el interior del espacio con las clases en funcionamiento. Pegadas sobre el vidrio, hay una serie de calcomanías referidas a la actividad que se desarrolla dentro, con referencia a las aptitudes o capacidades que se generan a partir de la práctica regular de *CrossFit* y la leyenda característica de la marca “*Forging elite fitness*”. Al ingresar, lo primero con lo que nos topamos es una recepción con banquetas para sentarse frente al mostrador y, del otro lado, mesas y sillas para estar en los momentos previos a las clases. En este mismo sector hay un televisor constantemente prendido en el que, en general, se reproducen videos de *CrossFit* (esto puede variar en situaciones particulares como, por ejemplo, partidos de fútbol importantes).

Cumpliendo la función de frontera entre el espacio habilitado para la clase y el que no lo está se encuentra un mueble para guardar los bolsos de los participantes. Éste es accesible únicamente desde el lado de la clase, es decir, que quienes llegan a *Thruster*, no tienen contacto con él hasta el momento de ingresar a la actividad.

El espacio donde se desarrolla la clase propiamente dicha está delimitado por placas de caucho de color negro que recubren el piso, hasta casi completar el ancho del *box*, y se extienden a lo largo hasta llegar a la zona de vestuarios. Las paredes están revestidas con madera, lo que da la sensación de estar dentro de una caja, una decoración muy habitual en los gimnasios de *CrossFit* en el mundo, de la que hereda la denominación *box*, cuya traducción del inglés es *caja*.

En las paredes del lado izquierdo y hasta llegar al fondo se pueden encontrar, cada aproximadamente un metro, dos stickers con el logo de *Thruster*, el primero ubicado a 2,70 metros del piso y el segundo a 3 metros. Estas marcas se utilizan a modo de parámetro para uno de los ejercicios más tradicionales de la actividad. En esta misma pared y al lado del mueble guarda bolsos se depositan las *kettlebells*, pesas de origen ruso que se componen de una parte esférica y una manija semicircular desde donde se manipula. Este elemento es uno de los más utilizados en el *CrossFit* por su versatilidad y posibilidad de ser incorporado en distintos movimientos. Las *kettlebells* están siempre ordenadas en función de su peso (de izquierda a

---

<sup>29</sup> Un elemento que evade esta regla es la presencia de música, que es seleccionada exclusivamente por el *coach* a cargo de la clase. Su elección puede ser consultada con quienes participan de la misma, pero la decisión final la tiene quien dicta la actividad.

derecha y de menor a mayor) e identificadas con una cinta de color. De acuerdo con este sistema de clasificación<sup>30</sup>, a cada peso le corresponde un color.

A un costado de las pesas rusas se apilan *tatamis*. Estos pisos de goma eva rojos encastrables se usan generalmente para ejercicios que se realizan en el piso. Si bien no forman parte del equipamiento característico de la actividad (por no ser incorporados en los movimientos específicos), son útiles para evitar incomodidades y raspones, sobre todo para los que recién se inician en el *CrossFit*. Del otro lado, se encuentra otro elemento de protección, este sí característico: los *Abmat*. Estos colchones de aproximadamente 30 cm de largo y de forma semicircular son utilizados para ciertos ejercicios de abdominales y para apoyar la cabeza en movimientos como la flexión de brazos en vertical. Su forma no es aleatoria: cuentan con mayor densidad de relleno en el centro y menor hacia los márgenes y su curva se relaciona con la posición natural de la columna vertebral en ejercicios de abdominales para los que es usado.

En la misma pared y en una pila, se depositan los discos de 10 kg que se agregan a las barras de levantamiento olímpico. Hasta pocos meses atrás, estos discos se guardaban atrás, junto con todos los demás y con los *tatamis* y *Abmat*. Los dueños del gimnasio, en conjunto con los entrenadores, decidieron migrar estos elementos hacia adelante para facilitar y dinamizar su utilización en las clases. Cabe destacar que los únicos discos en este lugar son los de 10 kg, por tratarse de los que más habitualmente se usan en las clases. Sobre esta pila, y amurado a la pared, está uno de los tachos rojos de *magnesio*: un polvo de color blanco que se utiliza para muchos movimientos en *CrossFit* y heredado de la gimnasia artística. Su uso predominante es para el secado de las manos y la generación de un agarre más firme, tanto de la barra, como de las *kettlebells* o para elementos que se realizan colgado.

Del lado derecho del *box* y a una distancia de un metro de la pared, están los *racks*: estructuras metálicas sostenidas del techo y la pared, de las cuales, en la parte superior, sobresalen dos barras. Éstas son utilizadas por los participantes de las clases para colgarse y realizar movimientos específicos en función de la programación del día. Los parantes metálicos del *rack* son estructuras agujereadas de manera milimétrica y simétrica entre todas los módulos. La finalidad de estos orificios es colocar soportes en forma de “L” (ubicados en un cajón de

---

<sup>30</sup> El sistema de colores utilizado en *Thruster* es el mismo que utilizan las grandes marcas de equipamiento de la actividad.

plástico al costado del pizarrón) en los cuales descansan las barras de levantamiento olímpico para determinados ejercicios.

Lo primero que se ve en la pared derecha de *Thruster* al ingresar al sector de la clase es un póster con los movimientos básicos del *CrossFit*. En él se pueden apreciar los nombres de estos ejercicios, los parámetros a tener en cuenta en su realización y fotos explicativas de cada segmento. Éste póster es información oficial de *CrossFit Inc.* y como tal, cuenta con el logo y el slogan de la marca.

A continuación del póster están colgadas de la pared las barras de levantamiento olímpico de hombres, las que se diferencian de las que suelen utilizar las mujeres tanto por su peso (mientras las de hombre pesan 20 kg, las barras que habitualmente son destinadas para el uso femenino son de 15 kg), como por su largo y grosor. A su lado, en una estructura diseñada especialmente para ésta función, están colgadas las sogas, identificadas con una cinta de color en función de su largo. En las clases en las esté planificado saltar la soga, aquellos participantes que no posean la suya propia pueden acercarse y utilizar una, al igual que con los demás elementos del *box*. Al finalizar el *wod*, las mismas vuelven a colgarse en su lugar.

Aproximadamente hacia la mitad del salón y sobre la pared derecha está colgado el pizarrón, que cumple una función muy importante en *Thruster* en particular, pero en todos los *boxes* de *CrossFit* en general: el pizarrón es un elemento que funciona como cohesionador de los miembros que integran cada *box*. En el centro, ubicado en su parte superior, está lo único que permanece invariable con el correr de los días: el nombre del *box* y los perfiles de todas sus redes sociales. El primero de ellos, el de *Instagram*, que es de carácter público, tiene la utilidad de un espacio en el que se comparten fotos y videos de las clases, muchas veces etiquetando a los participantes. Es un elemento mediante el cual *Thruster* se muestra al exterior pero, a la vez, hace que sus miembros se sientan identificados con él. El segundo de los perfiles pertenece a *Facebook* y tiene un carácter similar al anterior. A diferencia de los dos primeros, el tercer perfil, que también pertenece a esta última red social, es privado y requiere de autorización de los administradores para entrar. Se llama *Comunidad Thruster* y es únicamente para aquellos participantes de las clases que pertenecen efectivamente a la institución. Si bien la mayoría de los socios forma parte del grupo cerrado, tanto los dueños como los entrenadores instan a los nuevos

entrenados a solicitar el ingreso. La autorización al acceso a este grupo hace las veces de bienvenida oficial y genera un sentido de pertenencia aunque, a efectos prácticos, su utilización se limite mayormente a los saludos de cumpleaños.

Del lado derecho del pizarrón se anotan, diariamente, la fecha y los entrenamientos del día, con el detalle de los movimientos y los pesos que corresponden a cada uno (algunos días, cuando los ejercicios son considerados avanzados, o no accesibles a la mayoría, se anotan también las posibles adaptaciones)<sup>31</sup>. El resto del pizarrón está dividido en varias secciones, cada una correspondiente a una clase en particular, en las cuales todos los participantes anotan su nombre y el resultado del *wod*,<sup>32</sup> que corresponde al tiempo en el cual lo terminaron, la cantidad de vueltas o repeticiones alcanzadas y al peso con el cual lo realizaron, en caso de que hubieran tenido que adaptar el programado. Sostenemos que este elemento funciona como cohesionador de los integrantes del *box* en la medida en que con su utilización, cada uno de los que acude a entrenar puede ver todos los que ya pasaron por ahí ese día y realizaron el mismo entrenamiento. Se genera una sensación de entrenamiento en conjunto (por cumplir la misma planificación), aunque se haya hecho en distintos momentos del día.

A continuación del lugar del pizarrón se encuentran colgadas de la pared, y en una estructura diseñada para tal fin, las bandas elásticas. Éstas son mayormente de dos grosores y densidades, cada una correspondiente a un color: rojo las de menor densidad y verde las de mayor. Su utilización primordial es en ejercicios de movilidad (en líneas generales realizados en la entrada en calor o en la elongación final), pero también pueden servir de asistencia en ciertos ejercicios considerados de alta dificultad, para que los entrenados puedan realizar estos movimientos que sin la banda no podrían. Debajo de ellas se encuentra una estructura metálica apoyada sobre el piso en la cual se guardan los discos de menor denominación. Los discos de 1,25 kg y de 2,5 kg son menos utilizados que los de mayor peso pero en determinadas ocasiones resultan fundamentales para la realización de un *wod*. Su ubicación es estratégica por estar en el centro del salón y, de esta manera, están accesibles a todos los asistentes. A su lado se apoyan en

---

<sup>31</sup> Cuando hacemos mención a adaptaciones, nos referimos a ciertos ejercicios que reemplazan a otros. En el caso de movimientos que se realizan con peso la indicación es siempre por el peso máximo. El mismo puede ser modificado a criterio de cada participante, pero nunca por encima de lo establecido en la planificación.

<sup>32</sup> En *Thruster* hay diariamente dos opciones de *wod*: una corresponde específicamente a *CrossFit* y la otra a *Functional*. El objetivo es que todos los participantes se anoten y especifiquen cuál de ellos realizaron.

el piso dos rodillos plásticos envueltos en goma eva, uno con una textura lisa y otro rugosa. Estos elementos son utilizados fuera de las clases, casi exclusivamente para ayudar a la elongación o la movilidad.

Al lado de estos elementos está el sector de las *medball*. Estas pelotas de cuero sintético se utilizan para diversos elementos dentro del *CrossFit*, pero en mayor medida su uso es para la ejecución de los *wall balls*<sup>33</sup>, que se realizan en la pared del lado izquierdo del salón, donde están pegados los *stickers* para tal fin. El armazón en el cual se guardan los balones tiene tres niveles y ruedas para poder modificar su ubicación. Las *medball* también tienen una identificación en colores, cada uno de los cuales corresponde a un peso distinto: gris las de 3 kg, rojo las de 6 kg, negro las de 9 kg y bordó la de 12 kg. De esta última denominación hay una sola unidad en *Thruster*, motivo por el cual su uso jamás aparece sugerido en las planificaciones. La utilización del balón de 12 kg es exclusivo de quienes entrenan en *el fondo*.

En el último nivel del mueble mayormente ocupado por las *medball* están los discos de 5 kg que se cargan en las barras de levantamiento olímpico. Al igual que sucede con los de 1,25 kg y de 2,5 kg, su ubicación en el centro del salón los hace accesibles tanto para los participantes de las clases, como para los que entrenan de manera individual.

Detrás de esta estructura se apoyan contra la pared los bastones de madera que se usan tanto para ejercicios de movilidad y elongación como para la técnica de ciertos ejercicios. Usualmente para la explicación de movimientos de levantamiento olímpico los *coaches* impulsan la utilización de los bastones con el objetivo de focalizar en los aspectos técnicos, evitar la fijación de errores y minimizar el riesgo de lesiones, por no contar con el peso de la barra que, aunque estuviera vacía, podría dañar a los entrenados.

De algunas de las barras que sobresalen del *rack*, y siempre en distinto lugar, cuelgan tres pares de anillas. Compuestas por una correa ajustable y las anillas propiamente dichas, se ubican a lo largo de todo el *box*, pero con objetivos completamente diferentes de las que están al final del local<sup>34</sup>. Éstas son de uso exclusivo de las clases y, salvo en ciertos casos particulares, no

---

<sup>33</sup> Este ejercicio consiste en que el entrenado se pare de frente a la pared, realice una sentadilla profunda y, al pararse, lance el balón a la marca correspondiente. En el caso de los hombres la marca es la de 3 metros y las mujeres 2,70 metros. Para este movimiento, el peso habitual utilizado por hombres es 9 kg y en mujeres 6 kg, aunque pueden ser modificado como en el resto de los ejercicios.

<sup>34</sup> Volveremos sobre esto más adelante.

suelen ser necesarias de acuerdo a cómo están planificados los *wods*. Su utilización mayoritaria es para la adaptación de movimientos considerados difíciles (generalmente aquellos que se realizan colgados de las barras), o aquellos que aún no son accesibles a todos los entrenados. En el caso de que los asistentes a las clases no hayan adquirido la capacidad, fuerza o destreza de realizar estos ejercicios, quienes están a cargo de las clases asisten con consejos técnicos o correcciones en los momentos previos al comienzo del *wod*, pero durante su ejecución el movimiento es reemplazado para no generar un obstáculo y que el entrenado pueda realizar la planificación lo más similar posible a la prescrita.

A la altura del último módulo de *racks* y contra la pared está el soporte de donde se cuelgan las barras de levantamiento de 15 kg. Éste cuenta con una estructura similar al antes mencionado para las barras de hombres con una única diferencia: en cuatro de sus ranuras se guardan unas barras diferentes, de 20 kg, con aspecto más nuevo a las demás y de aparente mejor calidad. Estas últimas, si bien están disponibles para su utilización en las clases, se compraron con el objetivo de que dispusieran de ellas los *atletas*, especialmente para ejercicios de levantamiento olímpico, por ser necesaria una mayor precisión (fundamentalmente cuando se cargan muchos kilos).

A la misma altura del salón pero en el piso suelen estar apoyadas las mancuernas<sup>35</sup>, organizadas por pares que van desde los 5 kg hasta los 22,5 kg. A diferencia de las ya mencionadas *kettlebells*, de las que hay en cantidad suficiente y repetidas, en *Thruster* hay sólo un par de *dumbbells* de cada peso, motivo por el cual no se utilizan en las clases. Su uso es exclusivo de quienes hacen planificaciones por fuera de las rutinas generales. A su lado y en una pila similar a la que se encuentra adelante, hay discos de 10 kg que son utilizados por todos los miembros del *box*. Están ubicados en ese lugar dado que de esa manera quienes entrenan en el fondo no tienen que cruzar todo el salón (interrumpiendo la clase) para hacerse de ellos. Al lado de esta pila hay otra más pequeña que contiene los discos de mayor denominación. Tanto los de 15 kg como los de 20 kg suelen ser utilizados en mayor medida por los atletas aunque su uso no es exclusivo de este grupo.

---

<sup>35</sup> En el mundo del *CrossFit* a las mancuernas se las conoce como *Dumbbells* y en general son hexagonales. En el caso de *Thrusters* son con discos de peso circulares, una línea más económica que las tradicionales.

Antes de llegar al fondo del salón se pueden ver dos elementos que son las últimas incorporaciones del *box*: los *pegboards*. Son placas de madera agujereadas que se colocan sobre la pared a una altura de 1,50 metros hasta casi llegar al techo. El modo de utilización de este aparato es con dos palos de madera que el atleta inserta en los mencionados agujeros para trepar hasta el último y luego emprender el descenso. Al igual que con la disposición de las mancuernas, el *pegboard* también es de uso exclusivo para los *atletas*, fundamentalmente por la dificultad que implica este movimiento.

A esta altura, pero dos metros hacia el centro del salón cuelgan del techo dos pares de anillas. Tal como las que se ubican en los racks, están compuestas por una correa ajustable y la anilla propiamente dicha, pero a diferencia de las anteriores éstas son de madera (en vez de plástico rígido) y están colgadas a aproximadamente tres metros del piso. Como ya se dejó entrever anteriormente, su utilización es completamente diferente a las ya descritas: mientras las anteriores servían en mayor medida para adaptar ejercicios considerados difíciles o inaccesibles a ciertos participantes, el uso mayoritario de éstas se encuentra en relación con ejercicios de alta dificultad y rara vez incorporados en los *wods*<sup>36</sup>, motivo por el cual su utilización prioritaria es de aquellos *atletas* que entrenan por separado.

En la esquina del fondo del *box* se guardan los cajones de madera. Estos elementos presentan una particularidad: se trata de uno de los pocos compartidos por quienes asisten a las clases y por los *atletas*, lo que implica que para su acceso, los primeros deban cruzar por el sector donde entrenan casi exclusivamente los segundos, generando en algunas oportunidades interrupciones en el devenir de los *wods* de los *atletas*<sup>37</sup>. La mayoría de los elementos que

---

<sup>36</sup> A pesar de no ser frecuente, en ocasiones las planificaciones incorporan elementos que dependen de la utilización de las anillas altas. En estos casos, quienes las utilizan suelen ser los mismos atletas, pero en el contexto de las clases. Es poco habitual que otro entrenado esté acceda a estos ejercicios por la dificultad que implican. En cambio, suelen adaptarse estos movimientos por otros de más fácil aprendizaje.

<sup>37</sup> Si bien parece un hecho trivial, en el *CrossFit*, por tratarse de un deporte en el cual el tiempo es un factor determinante en la realización de un entrenamiento, las interrupciones pueden generar conflictos que se intentan evitar. Es frecuente ver que agentes que son amigos entre sí no se saluden si uno de ellos está en el medio de un *wod* y mantener un diálogo es un hecho tan mal considerado como infrecuente. Es distinta la situación en todos los otros componentes de una clase, tal como la entrada en calor, los segmentos de estructura o la elongación final.

A pesar de la afirmación de Dawson (2015) de que los “*crossfitters* están activamente y conscientemente comprometidos a la interacción en el contexto del *box*, a diferencia de los que van a los gimnasios tradicionales, quienes son capaces de hacer sus rutinas de entrenamiento en una manera relativamente pasiva y separada” (p. 11), a partir de nuestro trabajo de campo pudimos comprobar que estas interacciones no se circunscriben a la duración del *wod*, sino más bien todo lo contrario. Durante ese espacio, los diálogos entre los agentes es prácticamente nulo, con

utilizan este último grupo está en el sector dedicado a ellos o en sus inmediaciones, para favorecer el tránsito de equipamiento y evitar situaciones como la descrita.

En el fondo del salón se encuentran otros dos elementos de uso exclusivo de quienes entrenan por fuera de las planificaciones generales. El primero de ellos se llama *GHD* y es una máquina que se utiliza fundamentalmente para ejercicios de abdominales. El otro elemento es una máquina de simulación de remo con un medidor de calorías, distancia y velocidad. Tanto el *GHD* como el remo no se usan en las planificaciones de las clases por contar sólo con una unidad de cada uno y porque su modo de uso implica que únicamente pueda utilizarlo de a una persona por vez (estos ejercicios no cuentan con una elevada dificultad que implicaría no poder realizarlos, como es el caso del *pegboard*).

Sobre la base del aparato para abdominales se guardan seis colchones de goma espuma, cuya utilización también es exclusiva de los *atletas*, en la medida en que sirven para amortiguar la caída de las barras de levantamiento olímpico cuando tienen peso. Por reglamentación de *Thruster* las barras no pueden ser arrojadas al suelo, motivo por el cual se compraron los colchones que amortiguan el impacto<sup>38</sup>.

Detrás de una pared que separa el salón del fondo del local se encuentran los vestuarios.

---

excepción de los entrenamientos que se realizan en parejas o en equipos. La afirmación de Dawson sí es válida para todos los demás componentes de la clase.

<sup>38</sup> En los ejercicios de levantamiento olímpico es frecuente dejar caer la barra al suelo por el esfuerzo y la pérdida de valiosos segundos que implica bajarla con delicadeza.

## CAPÍTULO II

### **¿TODOS *CROSSFITTERS*? IDENTIDADES INVOLUCRADAS EN LA PRÁCTICA DE *CROSSFIT***

Al igual que sucede con los *ferreros* que estudia Rodríguez (2011), con parte de los boxeadores de Wacquant (2006)<sup>39</sup>, y con los casos estudiados por Landa y Kalin, el tiempo en el cual los practicantes de *CrossFit* desarrollan su actividad deportiva se encuentra circunscripto al tiempo de ocio en la medida en que, como actividad mimética, tiene la “función de servir de antídoto contra las rutinas de la vida (Elías y Dunning, 1992, p. 156); por contraposición al lapso destinado al trabajo o actividades económicamente productivas. Esta delimitación temporal “debe estar unida a una experiencia que permita asociar identitariamente ese tiempo a una práctica -individual y/o social-” (Rodríguez, 2011, p. 1) para que no termine por transformarse en un no-tiempo, inactivo y ocioso.

Tal como ocurre entre los asistentes a los gimnasios de fierros, quienes entrenan *CrossFit* conforman un grupo etario mayoritariamente comprendido entre los 18 y 35 años, aunque la población de la actividad puede extenderse a ambos lados del espectro. Éstos, se aproximan inicialmente a la práctica deportiva con un objetivo similar al destacado por Rodríguez entre los *ferreros*: “el cuidado del cuerpo mediante la práctica habitual de estos determinados ejercicios físicos” (p. 7).

Para el estudio de las determinadas identidades que conforman la actividad *CrossFit*, establecemos tres categorías, cada una de las cuales presenta sus particularidades que las diferencian de las demás: los entrenados, los *crossfitters*, y los atletas.

#### **2.1. ENTRENADOS**

La primera de las identidades que integran la red de relaciones dentro del *CrossFit* la conforman los entrenados. Forman parte de este grupo mayormente aquellos que recién comienzan en la actividad o se están acercando por primera vez y, en menor medida, un

---

<sup>39</sup> Se excluye de esta definición aquellos boxeadores profesionales presentes en el libro de Wacquant. Esto se debe a que, en esos casos, el tiempo dedicado a la práctica pugilística está relacionado con el tiempo de trabajo, en la medida en que mediante el deporte estos atletas reciben el dinero necesario para vivir.

porcentaje de personas que practican regularmente *CrossFit*, pero no incorporaron ciertas características distintivas de las otras identidades.

El acercamiento de estos individuos a la actividad está más relacionado con los que entrenan en los gimnasios tradicionales (de ahí retomamos la categoría de *entrenado* que utiliza Rodríguez (2017b), para hablar de estas identidades), que con los demás involucrados en la práctica de *CrossFit*.

Entre los entrenados, al igual que en los asistentes al gimnasio *Boulevard* estudiado por Rodríguez (2011), “confluyen hombres y mujeres de todas las edades: algunos asisten porque desean adelgazar, otros, por el contrario, van para ganar volumen muscular” (p. 293). A diferencia de lo destacado por el autor, en el *CrossFit* es menos frecuente encontrar personas que se hayan acercado a la actividad por recomendación médica o para realizar algún tipo de rehabilitación ya sea ósea o muscular. Esto se debe a que el *CrossFit* suele ser considerado como una actividad de alta intensidad e impacto y, por lo tanto, no recomendable para estos objetivos. Aquellos que necesitan comenzar a realizar alguna actividad física o una recuperación muscular, difícilmente se inicien en la práctica de *CrossFit* sin tener alguna experiencia previa en otra disciplina.

De todos los grupos que se pueden encontrar entre los practicantes de la actividad, el de los entrenados es sin duda el más heterogéneo. Tal como ocurre con los asistentes al gimnasio que analiza Rodríguez (2012b), el grupo de los entrenados está compuesto por “hombres y mujeres, jóvenes y personas mayores” (p. 297).

La incorporación de un nuevo agente al entrenamiento de *CrossFit* suele suceder como parte de la categoría de *entrenado*, por su desconocimiento tanto del manejo de la actividad, como de los nombres específicos de la misma y de los movimientos involucrados. Tal como sucede con los asistentes a los gimnasios tradicionales, los nuevos entrenados generalmente carecen de “esa naturalidad para ejercitar su cuerpo y establecer una relación *espontánea* con la máquina” (Rodríguez, 2012a, p. 8)<sup>40</sup>. Es frecuente ver entre los que recién se inician en la actividad un mayor énfasis en las técnicas de los movimientos y adaptaciones, con una mirada mucho más atenta y cuidadosa del entrenador a cargo, con el objetivo de incorporar estos

---

<sup>40</sup> En el caso del entrenamiento de *CrossFit*, la relación que hay que desarrollar no es con la máquina, sino con el propio cuerpo, a partir del conocimiento y el aprendizaje de los movimientos específicos.

conocimientos de manera correcta y evitar las lesiones que podrían provocar equívocos en este proceso. Habitualmente los entrenados (fundamentalmente aquellos con poca experiencia en el *CrossFit*) trabajan los movimientos planificados con una baja cantidad de peso, hasta que el *coach* advierte que están preparados para incrementar esa carga sin perjudicar la técnica.

El proceso de iniciación en la actividad en ambos conjuntos es bastante similar. Tanto el entrenamiento en el gimnasio como en el *box* está basado en el supuesto de que el nuevo entrenado, luego de un tiempo “logrará incorporar las técnicas corporales basadas en la repetición de ejercicios, series y repeticiones. Aprenderlas es parte de un proceso complejo que imbrica tanto a la mente como al cuerpo al mismo tiempo” (p. 8).

## **2.2. CROSSFITTERS**

La segunda de las identidades involucradas en el *CrossFit* está compuesta por aquellos agentes que lo practican y han incorporado ciertos elementos que los diferencian, al interior de la actividad con los entrenados y, al exterior, con quienes no pertenecen a la *comunidad*. Los *crossfitters* comparten en este punto, dos aspectos con los *fierreros* estudiados por Rodríguez: por un lado, ambos grupos representan un porcentaje de los asistentes, es decir que no son el total de los practicantes (así como no todos los que concurren a los gimnasios de fierros integran la categoría de *fierreros*, no todos los que entrenan *CrossFit* se pueden considerar *crossfitters*). Por otro lado, tanto un grupo como otro, “generarán a partir de la misma práctica y de sus ‘performances’ un conjunto de normas, valores y creencias que tendrá plena vigencia dentro del grupo de practicantes de la disciplina” (Rodríguez, 2010, p. 57). La de los *crossfitters* es, a su vez, la identidad que más frecuentemente se encuentra en los *boxes* y la que involucra al mayor número de practicantes.

Coincidimos con Kalin (2016), en que la práctica de este deporte implica “entender al cuerpo como un eje simbólico que incorpora construcciones sobre la nutrición, el dolor, el cansancio físico y la recuperación de movimientos corporales que se consideran escasamente trabajados” (p. 1), todos ellos elementos personificados fundamentalmente por la moralidad asociada con los *crossfitters*.

Como se dijo anteriormente, el *CrossFit* forma parte de un momento histórico en el cual el predominio económico y moral está en manos del neoliberalismo, del cual una de sus características centrales es el hecho de que se trata de la primera estructura histórica que intenta modificar el núcleo ontológico para apuntar a la producción de subjetividades. Es decir, que intenta configurar determinadas constituciones de los sujetos al instalarlos “en un lugar que está siempre más allá de sus posibilidades y todo el tiempo confrontándose con lo que no puede” (Alemán, 2016, p. 64). La figura clave de este modelo es la del empresario de sí mismo, un *homo œconomicus* con características diferentes de las presentes en las teorías previas, entre las cuales se destaca el hecho de que éste es su propio capital, productor y la fuente de sus ingresos. Esto implica generalizar la forma *empresa* dentro del cuerpo del tejido social, es decir, “que la vida misma del individuo -incluida la relación, por ejemplo, con su propiedad privada, su familia, su pareja, la relación con sus suegros, su jubilación- lo convierta en una suerte de empresa permanente y múltiple” (Foucault, 2010, p. 277). Esta economización de la totalidad del campo social supone la reconstrucción de toda una serie de valores morales y culturales a partir de la cual el sujeto es el único y último responsable de su destino y, como tal, proyecta una idea “súper-hombre asociada al esfuerzo individual, al sacrificio y a la voluntad de superación” (Rodríguez, 2012b, p. 308).

De acuerdo con esta definición, este agente autoproducido, emprendedor, adaptativo “se configura como el tipo antropológico ideal para afrontar las exigencias funcionales y económicas de los diagramas empresariales del presente” (Landa y Marengo, 2016, p. 24). Hoy, el paradigma del trabajador empleado es aquél que se constituye como empresario de sí mismo “a partir de una adopción devota de los parámetros éticos y de los objetivos instrumentales de la empresa en su condición de *comunidad imaginada*” (Landa y Marengo, 2010, p. 8).

El cuerpo producido por el *Fitness* en general, pero por el *CrossFit* en particular, está en línea con lo que identifican Landa y Marengo (2016) por oposición al “cuerpo mudo, muscularmente tonificado y automatizado del fordismo, (...) aquél cuerpo disciplinado, estable, dócil, predecible que no se parece a la performance que demanda la empresa contemporánea” (p. 35). En la actualidad priman la búsqueda de la autonomía, la auto-gestión, la polivalencia y la creatividad. Todos éstos conforman criterios de “empleabilidad” de los cuerpos en el contexto de

la producción flexible. Estos agentes son concebidos como libres que, sin ser “*dominados* en sentido estricto, son *conducidos*, en virtud de su constitución como empresarios de sí mismos, y en las diversas facetas de su existencia (...), a determinar de un modo concreto sus decisiones” (López Álvarez, 2010, p. 15). A pesar de autoperibirse como libres, estos individuos son en realidad esclavos, en la medida en que “sin amo alguno se explota a sí mismo de forma voluntaria. (...) El sujeto del rendimiento absolutiza la *mera vida y trabaja*” (Han, 2015, p. 12): el “empresario de sí mismo” se explota de forma voluntaria y apasionada, al tiempo que es conducido “a determinar de modo concreto sus decisiones” (López Álvarez, 2010, p. 15).

La relación entre la práctica física (con su consecuencia en el tipo de cuerpo producido) y la figura del empresario de sí se hace evidente en la idea de que “uno transforma su cuerpo haciéndolo flexible y adaptable a los entornos cambiantes de entrenamiento” (Rodríguez, 2017a, p. 54). De esta manera, el resultado es la conformación de un cuerpo flexible y adaptable, capaz de afrontar los imprevistos y salir airoso, como consecuencia de un proceso interactivo de identificaciones simbólicas e imaginarias que genera un sujeto “siempre ligado, prendido, a un significante que lo representa para el otro, y mediante esta fijación carga un mandato simbólico, se le da un lugar en la red intersubjetiva de las relaciones simbólicas” (Žižek, 1992, p. 156). Si bien esta modalidad está presente en todas las metodologías del *fitness*, en el caso del *CrossFit* se hace aún más evidente. El ejemplo más claro de esto ocurre cuando en los *CrossFit Games*, los atletas desconocen el *wod* que deben realizar hasta minutos antes de su participación, lo que implica que su preparación debe ser lo suficientemente amplia como para poder realizar cualquier entrenamiento, del tipo, duración y modalidad que sea. Si bien este tipo de eventos está reducido a un ínfimo porcentaje de los practicantes, el *CrossFit* busca generar en todos los que lo realizan un cuerpo dinámico y adaptable, por oposición al tradicional modelo del gimnasio de fierros.

Estos valores identificados por los autores previamente citados están en línea con lo que Kalin (2012) denomina el “estar en forma”, en la medida en que implica “tener un cuerpo flexible y adaptable, preparado para vivir sensaciones aún no experimentadas e imposibles de especificar por anticipado” (p. 6). Para el autor la búsqueda de este tipo de cuerpo, tan presente en el mundo del *CrossFit*, es característica de los jóvenes en tanto son el grupo más vulnerable

con respecto a su imagen corporal. Sin embargo, consideramos que el camino por “estar en forma” pertenece a una trama más amplia, en la cual el objetivo último es la adaptabilidad y la empleabilidad, por sobre el mero culto a la estética del cuerpo.

La figura del *crossfitter* funciona como un claro ejemplo de que la categoría del empresario de sí mismo no se refiere únicamente a sujetos económicos y que su campo de acción no está circunscrito solamente a los intercambios monetarios. El concepto desarrollado por Foucault implica la extrapolación de ciertos elementos del orden económico y su incorporación en el plano psicológico o moral. La premisa básica que guía la conducta tanto del empresario de sí como de los *crossfitters* es la misma: la convicción de que el rendimiento personal, su avance o retroceso, el perfeccionamiento y la mejora de las condiciones actuales depende únicamente del esfuerzo personal y aquello que se está dispuesto a invertir para impulsar esos cambios.

En el caso de este tipo de practicantes de *CrossFit*, la creencia en que la responsabilidad última del progreso recae sobre el propio practicante implica que a mayor esfuerzo invertido, a mayor cantidad de horas de entrenamiento o a mayor intensidad, la traducción en un mejor nivel físico, con mejores resultados y mayor capacidad corporal es prácticamente inevitable.

### **2.2.1. Sacrificio y dolor**

Teniendo en cuenta lo antedicho, una de las categorías que es frecuente encontrar entre los *crossfitters* (y también entre los atletas, sobre lo que volveremos más adelante), es la de *sacrificio*. Al igual que sucede con los boxeadores, “el sacrificio es al mismo tiempo medio y fin, obligación vital y misión orgullosa, exigencia práctica y obsesión etiológica” (Wacquant, 2006, p. 149). El esfuerzo que implica el entrenamiento, vivido por cada uno de los deportistas en su interioridad, permite la vinculación entre pares a partir de una identificación con el sacrificio del otro. A partir de la comprensión de lo que transitan los miembros de la comunidad, entre *crossfitters* es posible el establecimiento de códigos en común. El sacrificio reúne en una hermandad “a todos aquellos que se someten a él y otorga a todos aquellos que se adhieren a sus dictados el honor específico del oficio” (p. 149).<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> Wacquant refiere a los boxeadores tanto amateurs como profesionales, los cuales, para el autor, cuentan con una especie de “código de honor” particular de su deporte y no presente en los demás.

Tal como ocurre en los casos de los nadadores masters y de los herreros, entre los practicantes de *CrossFit* conviven dos tipos de sacrificio: por un lado, el económico, que está en relación con el costo de la actividad propiamente dicha (en el caso particular de *Thruster*, las cuotas varían entre \$1.300 por ocho clases mensuales y \$1.700 por el pase libre)<sup>42</sup> y de los accesorios que muchas veces son necesarios para los deportistas: todos estos “dedican una parte importante de su presupuesto al entrenamiento” (Rodríguez, 2012b, p. 305). Por otro lado, “hay un sentido de sacrificio que se asocia a lo corporal, al agotamiento, al sufrimiento, a la imposición de ir a entrenar más allá de estar cansado por las obligaciones diarias” (Hang, 2011, p. 121), es la consagración casi total del tiempo libre a una actividad de ocio. Entre los *crossfitters* existe un placer en el concurrir a los entrenamientos y suele ser tomado como un momento que escapa a los límites de la rutina. El sacrificio, en este caso, “aparece como condición necesaria para superarse” (Hang, 2016, p. 59), como una parte fundamental del proceso de conversión de sí mismos “a través de la modificación de su cuerpo” (Rodríguez, 2017a, p. 52).

A través del sacrificio involucrado en cada sesión de entrenamiento los *crossfitters*, en tanto parte del colectivo de entrenados *fitness*, “buscan diferenciarse de los demás, mejorarse a sí mismos, tornarse otros a partir de una experiencia de vida que además les permite anclar parte de su identidad personal construida a partir de la modificación de las formas del cuerpo” (Rodríguez, 2017a, pp. 52-53). Consideran que sin la incorporación de una cuota de sacrificio, la obtención de los resultados deseados se dificulta ampliamente.

En el plano corporal y físico, el sacrificio muchas veces está en línea con cierto tipo de *sufrimiento*, categoría en la cual confluyen sentidos que generalmente son contrapuestos, pero en el caso del deporte no lo son: “las representaciones en torno al deporte como práctica placentera y como sufrimiento no son excluyentes, sino que son parte de un mismo proceso” (Hang, 2011, p. 120).

El sufrimiento es un concepto clave para entender por qué consideramos en este estudio que los *crossfitters* son un vívido ejemplo de la figura del empresario de sí. Tanto para la definición foucaultiana como para la moralidad específica del *CrossFit* y para los nadadores, el

---

<sup>42</sup> Precios a mayo de 2019.

sufrimiento aparece “como parte de un proceso al cual es necesario someterse porque es una inversión” (p. 120). Entre los sujetos que estudia Hang, este esfuerzo refleja sus resultados en los torneos en los cuales compiten. A diferencia de lo que ocurre con ellos, en el *CrossFit* los torneos involucran a una población marginal, por lo que los resultados a los que los *crossfitters* aspiran alcanzar son más intangibles<sup>43</sup>. Es por esto que la inversión corporal, medida en el esfuerzo depositado en cada entrenamiento, tiene un componente mayormente moral, al convertirse en un elemento distintivo del grupo y resaltado tanto entre los pares, como por cada agente: más allá del resultado conseguido en cada *wod* y de su capacidad atlética, los *crossfitters* consideran valioso que quien lo realice brinde el máximo de sus posibilidades.

En la medida en que se considera al *CrossFit* como una comunidad de agentes que entrenan, se sacrifican y sufren juntos, aquellos entrenados que no rinden (por decisión propia) todo lo que podrían, suelen ser considerados de manera diferente que aquellos que sí lo hacen. Existe una ética del sacrificio, que implica “seguir con el entrenamiento cuando el cuerpo no da más, expresado en quejidos, expresiones de dolor y agotamiento, suspiros; alentar a los compañeros a seguir porque falta poco” (Hang, 2016, p. 59); en relación al sacrificio se construye una marca identitaria de distinción con otros espacios y agentes del mundo social. Tal como sucede con los ferreros, en la identidad *crossfitter* “la pena, el sufrimiento y el dolor son parte integrante de este proceso de conformación del yo ascético entrenado” (Rodríguez, 2010, p. 58).<sup>44</sup>

Los *crossfitters* son sujetos que realizan la actividad habitualmente, que imprimen seriedad a su entrenamiento, pero cuya práctica es completamente amateur: no viven del deporte, ni generan ingresos por realizarlo, por lo que el sacrificio involucrado en el entrenamiento es incluso mayor que para el deportista profesional, en tanto no le supone rédito económico alguno. La exigencia física y psicológica del *CrossFit*, tiene como consecuencia que la categoría de

---

<sup>43</sup> Si bien existen una serie de *wods* que se realizan más o menos periódicamente (los *benchmarks*) que funcionan como objeto de medición en los cuales el entrenado puede comparar sus resultados con los obtenidos previamente; el método de entrenamiento dificulta la tarea de medición y control de la habilidad del practicante.

<sup>44</sup> Al respecto, la imagen 6 del anexo es elocuente. Es una caricatura producida por *CrossFit Inc.* y vendida tanto en formato de sticker, de póster o con velcro de un unicornio vomitando, presuntamente luego de un entrenamiento. De esta manera, desde la institución se normaliza una práctica poco frecuente o deseada en el deporte que es el vómito por sobreesfuerzo. Sobre este tema también se puede consultar el texto de Landa y Rumi (2016), “*CrossFit*. Vomitar es un acto con sentido”, presente en la bibliografía.

sacrificio esté presente incluso entre aquellos atletas profesionales que perciben una renta por entrenar y obtener resultados. En este caso el sacrificio está asociado fundamentalmente al dolor corporal y a la obligación de entrenar a pesar de él. Ya no está presente el económico que puede encontrarse entre los amateurs.

A diferencia de lo que ocurre con los nadadores, cuyo sacrificio “se hace en pos de una institución” (Hang, 2016, p. 61), en el caso de los *crossfitters* el sacrificio sea realiza por uno mismo. La intensidad impresa en el entrenamiento de cada agente tiene impacto sobre su propia interioridad o moralidad, sin que a la institución le modifique. Incluso en las competencias, donde existe cierto tipo de representación del *box*, el sacrificio es de índole personal y la institución pasa a un segundo plano. En aquellos torneos que se compite en equipos, el sacrificio deja de estar relacionado únicamente con cada agente y empiezan a circular valores en torno a los otros individuos que lo conforman, pero no vinculado a la institución, sino a las conexiones interpersonales y la valoración del sacrificio del otro.

Encontramos en el *CrossFit* un claro ejemplo del funcionamiento de la psicopolítica neoliberal (Han, 2015), en tanto una de sus características centrales es la promesa de una “optimización personal y el incremento de la eficiencia sin límite. Todos están controlados por la técnica de dominación neoliberal, cuyo fin no solo es explotar el tiempo de trabajo, sino también a toda persona, la atención total, incluso la vida misma” (p. 47). En línea con esto, y al igual que lo que encontraron Kalin y Rodríguez (2018) en sus trabajos de campo, en *Thruster* la figura del *coach* “aparece en escena, más que para controlar el trabajo de los cuerpos en el *box*, para garantizar el proceso por el cual su entrenado va a aprender a autoadministrarse la disciplina” (p. 7). Uno de los objetivos del *CrossFit* como actividad es que quien participa de la clase pueda leer el *wod* e interpretar el trabajo que será más acorde a sus capacidades o necesidades. Sin embargo, el trabajo a realizar se repasa y se explica, a la vez que se marcan las pautas técnicas con el objetivo de hacer movimientos más eficaces y menos dañinos para el cuerpo.

En relación con la autoadministración, en esta actividad es frecuente encontrar ejercicios en ciertos esquemas de repeticiones que hacen imposibles su realización de manera ininterrumpida, por lo que es necesario dividir en series que cada uno de los sujetos debe elegir de acuerdo a sus posibilidades: es muy poco habitual que los *coaches* indiquen a los *crossfitters*

la mejor manera de partir las cantidades. Es por esto que con la experiencia adquirida en el deporte, cada sujeto empieza a conocer los movimientos, los pesos y su propio cuerpo, hasta el punto de saber identificar de qué manera le conviene dividir los ejercicios en función de los objetivos del *wod* como totalidad.

En esta búsqueda constante del aumento de la eficiencia, un factor que aparece de manera constante dentro del mundo del entrenamiento en general y del *CrossFit* en particular es el dolor, pero no de cualquier tipo. Éste está presente en toda práctica deportiva y la analizada en el presente estudio no es la excepción. Si bien es claro que “hay goce en el nivel en que comienza a aparecer el dolor, y sabemos que es sólo en ese nivel del dolor que puede experimentarse toda una dimensión del organismo que de otro modo permanece velada” (Braunstein, 2006, p. 21), no es cualquier dolor el que se resignifica en el ámbito del *CrossFit*.

Entre los *crossfitters* existe una valoración, distinción y resignificación del dolor. Para éstos, existe más de un tipo de dolor, algunos de los cuales son aceptados, bienvenidos y hasta buscados, mientras que otros tratan de evitarse, en tanto no los califican como positivos: “se tolera únicamente aquel dolor que se puede explotar en pos de la optimización” (Braunstein, 2006, p. 50), es el dolor pedagógico, “a partir del cual pueden aprender” (Rodríguez, 2017c, p. 13). Dentro de la práctica de *CrossFit* la dolencia y la fatiga muscular son situaciones habituales y que como tales no presentan alarmas entre los practicantes, antes bien suelen implicar una “cuota de placer que es a la vez símbolo de que los entrenamientos fueron efectivos” (p. 14). Sin embargo, sólo se considera positivo aquél dolor que permita mejorar físicamente o extender los límites de lo realizable corporalmente, no así aquél relacionado a enfermedades o lesiones.

El dolor que no es considerado como parte necesaria de la práctica deportiva es similar al interpretado normalmente por la mayoría de las personas: aquél asociado al cuerpo enfermo o con las lesiones producidas por el entrenamiento. En el caso de estas últimas, se incorpora un mayor nivel de cuidado y prevención, con el objetivo de favorecer la pronta recuperación y la vuelta al entrenamiento con todas las capacidades corporales. Este tipo de dolores son “sólo padecimiento sin sentido, por lo cual hay que eliminarlos lo más rápido posible del cuerpo” (p. 2).

Por otro lado existe un tipo de dolor que es incorporado por los *crossfitters* y considerado como parte ineludible de la actividad: aquél asociado al dolor físico producto del entrenamiento, componente que identifican como necesario para el perfeccionamiento y la ampliación de las capacidades deportivas. Este dolor está relacionado con la fatiga muscular, la dificultad en la respiración durante los entrenamientos y el dolor específico en los días posteriores a la carga. Al igual que los ferreros, entre los *crossfitters* “el dolor y el sufrimiento deben ser aceptados como parte de una experiencia por la que hay que atravesar si desean convertirse a sí mismos” (p. 3).

La relación entre el cuerpo de los *crossfitters* y el dolor al que están dispuestos a someterse está cruzado por dos paradojas fundamentales: la primera es que el límite al que los sujetos pretenden llegar es establecido por el superyó de cada uno de ellos, en tanto instancia que vigila y sanciona las transgresiones “que ordena dentro de cada uno el suplicio” (Braunstein, 2006, p. 46). Esto supone que cada sujeto correrá sus barreras físicas, morales y mentales que le permita su propio superyó con el objetivo del mejoramiento personal, bajo la premisa de que rendirá mejor siempre y cuando esté dispuesto a invertir más tiempo, más entrenamiento y más sufrimiento. La incesante exhortación al goce en tanto imperativo, esa búsqueda constante e infinita, se traduce ahora en una autoexigencia siempre creciente para ser mejor y gozar “más y mejor” y, en tanto tal, no tiene límites más allá de los que se ponga cada sujeto gozante.

La segunda paradoja del goce está dada por tratarse de un desequilibrio estructural, que supone que “mientras más obedecemos su mandato, más culpables nos sentiremos; así la renuncia exige una mayor renuncia, el arrepentimiento exige más culpa” (Žižek, 1999, p. 14) lo que, llevado al ámbito del *CrossFit*, implica que a mayor entrenamiento, sacrificio y goce (y el dolor como parte de este proceso), será necesario una mayor dosis de entrenamiento y sacrificio, para alcanzar ese plus de goce buscado.

De todas maneras, si bien el dolor es una parte esperable dentro del *CrossFit*, no es un aspecto que no pueda estar ausente. En muchas de las sesiones de entrenamiento no aparece y para muchos de los practicantes, no es un elemento necesario. No sucede, como en el caso estudiado por Rodríguez, el hecho de tener que modificar los entrenamientos por la ausencia del dolor. En *CrossFit* entrenar no siempre es, como para los ferreros “sinónimo de dolor y sufrimiento” (Rodríguez, 2017c, p. 12), sin embargo, en los casos en los que se presenta, “lejos

de ser siempre una situación que hay que evitar, el estrés se hace aquí, en circunstancias queridas por el individuo, el objeto de una codicia apasionada destinada a dar un sabor aumentado a la existencia” (Le Breton y Saraví, 2009, p. 22).

Tal como se mencionó previamente, uno de los aspectos fundamentales en la práctica de *CrossFit* es la creación de la *comunidad*, la cual se supone surge como resultado de los vínculos intersubjetivos en el *box*, en tanto “un elemento del goce es la estimulación agradable que se experimenta al estar en compañía de otros sin compromiso alguno, sin ninguna obligación para con ellos salvo las que uno esté dispuesto a aceptar” (Elías y Dunning, 1992, p. 151); aunque, por fuera de los límites de cada gimnasio, también se hace mención a una “gran comunidad” la cual abarcaría a todos los participantes de la actividad. Los *crossfitters* no se refieren a sí mismos como individuos aislados que realizan este deporte, sino “primero como parte de un grupo y luego sí como sujetos individuales que se (re)construyeron a sí mismos” (Kalin y Rodríguez, 2018, p. 8)

Uno de los puntos de anclaje de los vínculos entre los sujetos está dado por el lenguaje: un código adquirido por los miembros de la comunidad que los distingue de quienes no pertenecen, en tanto que “el conocimiento de los nombres y los contenidos de los innumerables *words* ciertamente distingue a los *crossfitters* de los *no-crossfitters*<sup>45</sup>” (Dawson, 2015, p.5). Otra de las características, y quizás la más importante para comprender el rol de la comunidad, es la interacción entre los practicantes. Este vínculo, también presente en otras disciplinas del *fitness*, toma un carácter diferencial en el *CrossFit* en la medida en que implica una constante observación entre los pares, pero no con el objetivo competitivo de superación del otro (que aunque también está presente, sólo supone una parte menor), sino para incitar a los demás a autosuperarse. Para Scott (2011), la interacción entre los participantes es clave, en la medida en que los miembros “observan y monitorean el progreso relativo en miras de un objetivo común y la *mutua* vigilancia implica una red de conexiones entre internos, que ejercitan una ubicua mirada penetrante”<sup>46</sup> (p. 49).

Otro de los factores involucrados en la creación de los lazos intersubjetivos está en relación con el objetivo del *CrossFit* en tanto actividad: la premisa de este sistema de ejercicio es

---

<sup>45</sup> Traducción e itálicas propias.

<sup>46</sup> Traducción propia.

que los individuos deben transformarse en la mejor versión posible de sí mismos. Como se puede apreciar, es un deporte en el cual la rivalidad entre pares no está puesta en primer lugar, sino que se limita a un segmento específico y reducido. Al haber establecido el objetivo de la superación intrasubjetiva, la competencia se desarrolla entre el practicante y su propia historia, su propio cuerpo y sus propios resultados o, como sugiere Dawson (2015), que el “proceso de auto-transformación es autónomo y el resultado una identidad única”<sup>47</sup> (p. 10). Es por esto que las interacciones entre los participantes están enfocadas principalmente en alentar o impulsar al otro a superarse, situación que no se recibe como condescendiente, sino que es “bienvenida y hasta esperada, como un ingrediente esencial para el éxito”<sup>48</sup> (p. 10).

Por otro lado, Slavoj Žižek (1999) piensa en los vínculos simbólicos que permiten el establecimiento de una comunidad en tanto unidad. Afirma que este elemento de cohesión no puede ser reducido a la mera identificación simbólica (como por ejemplo la admiración a cierta figura o la identificación entre pares), sino que “el lazo que une a sus miembros implica siempre una relación común respecto de una Cosa, hacia la encarnación del Goce” (p.44). El autor ejemplifica con la unidad que mantienen aquellos que integran una identidad nacional, a partir de la relación hacia la Nación en tanto *Cosa* aglutinadora.

A partir del proceso de investigación llevado a cabo, sostenemos que entre los practicantes de *CrossFit* hay ciertos elementos unificadores, tal como ocurre con la identificación nacional, pero que exceden los límites territoriales. En este sentido, los *crossfitters* comparten la pertenencia a una comunidad global de agentes con características similares, fundamentalmente (pero no exclusivamente) en relación al modo de abordaje del entrenamiento y a la forma en la que viven la actividad física y los elementos que la rodean. Partiendo de esta observación encontramos en el *CrossFit* un ejemplo de la *comunidad imaginada* descrita por Anderson (1993) al referir a las naciones, pero con la excepción de que en el caso que estudiamos aquí no habría límites territoriales soberanos, sino que se trataría de una comunidad supranacional. La identificada en el *CrossFit* se ajusta a la definición del autor en la medida en que sus miembros no conocerán jamás a la mayoría de los que la componen, pero “en la mente de cada uno vive la imagen de su comunión” (p. 23). Entre pares, a pesar de la diferencia

---

<sup>47</sup> Traducción propia.

<sup>48</sup> Traducción propia.

idiomática, de los años que cada uno lleva en el entrenamiento y del espacio donde se desarrolle, el vínculo “se concibe siempre como un compañerismo profundo, horizontal” (p. 25): es habitual ver que *crossfitters* visiten otros *boxes* cuando están de vacaciones, o vayan de manera eventual a otros espacios para entrenar con amigos.

En primera instancia, quien comienza la actividad se relaciona con los miembros del *box* al que acude, incorpora el ritmo de la actividad, los nombres de los ejercicios y sus técnicas. Junto con estos elementos, empieza a conocer cierta moralidad relacionada con este entrenamiento, la cual puede ser incorporada (lo que supone el pasaje de la instancia de entrenado a la de *crossfitter*) o ser ignorada y continuar relacionándose con la actividad física de manera similar a como ocurre con otras disciplinas del *fitness*. Sin embargo, si prestamos atención a lo que ocurre con los practicantes de la actividad en otros *boxes* e incluso en otros países, podemos identificar que los rasgos constitutivos de las identidades son extrapolables a la mayoría de los *crossfitters*.

En *CrossFit* encontramos elementos frecuentes que nuclean esa identificación común, entre ellos, la búsqueda constante de autosuperación, el sacrificio y la intención de siempre “dar algo más”, junto con la premisa de intentar “ser cada día mejor que el día anterior”. Tal como le dijo el entrenador de *Thruster* Alejo a una de las atletas que lo consultaba sobre su rendimiento y la percepción de que no podía superar a sus compañeros, “no es tan importante que los demás sean más rápidos que vos, hagan más repeticiones o levanten más peso, lo que importa es que vos, comparada con ayer, seas un poco mejor. Esa es la manera en la que vas a llegar a los resultados que estás esperando”.<sup>49</sup>

Uno de los factores fundamentales que se encuentran en la práctica de *CrossFit* y se relaciona con la lógica neoliberal en la que nace y está inmerso es la resemantización del concepto de trabajo, en su acepción más ligada al esfuerzo. En esta práctica el entrenamiento implica una relación entre quien lo realiza y la actividad física diferente a otras metodologías del *fitness*, pero similar a la presente entre los ferreros. La mención al concepto de trabajo es tan habitual en el ambiente del *CrossFit* que el propio nombramiento de los entrenamientos lo sugiere: *wod* es una abreviatura de *Work Of the Day*, es decir, *trabajo del día*. Si bien la

---

<sup>49</sup> Nota de campo del 08/04/2019

ejecución del entrenamiento sucede dentro del tiempo de ocio de los concurrentes (por oposición al dedicado a la rentabilidad y el trabajo), en el modo de aproximación de cada *wod* existe una lógica a partir de la cual quien lo realiza debe entregar el máximo de sus capacidades con el objetivo de la autosuperación antes mencionada: “entrenar implica esforzarse físicamente” (Rodríguez, 2017b, p. 61). La igualación en la definición del entrenamiento y el trabajo supone un alto grado de seriedad, responsabilidad y compromiso con la ejecución, tal como sucede con las tareas laborales. Este es un ejemplo notable de cómo el capitalismo inicialmente, pero neoliberalismo con mayor fuerza, conquistan los terrenos que exceden la lógica económica y se expanden a los espacios concebidos como “propios” de los sujetos, entre los cuales el tiempo de ocio es el más destacado. La lógica del capital, de la racionalidad y del trabajo están presentes también en las actividades físicas al punto de filtrarse y lograr que el ocio sea “entendido como un trabajo” (p. 64).

A pesar de que la comunidad del *CrossFit* está virtualmente abierta a todos los que lo realizan, en la práctica observamos que esto no sucede. En la medida en que los entrenados presentan una aproximación al deporte similar a las presentes en otras disciplinas del *fitness*, éstos no desarrollan las características que impulsan su integración a la comunidad, aunque sí interactúan entre ellos. A pesar de que se observan ciertos tipos de intercambio entre pares, por no haber incorporado la moralidad específica del *CrossFit*, estos vínculos no generan la potencia que caracteriza a la mencionada comunidad. Un espacio clave de esta última se genera en los momentos previos y posteriores a las clases, en los espacios que físicamente pertenecen al *box*, pero están por fuera de los límites del dictado de las clases. En estos momentos de intercambio, es frecuente ver el armado de grupos de personas en función a su pertenencia identitaria que difícilmente se mezclan. Esto no sucede por motivos de exclusión, sino que observamos que hay una gran tendencia a la agrupación en función de elementos compartidos: en este caso, la pertenencia a cada categoría. Si bien existe la posibilidad de diálogo entre *crossfitters* y entrenados, no es una situación frecuente. Distinto ocurre entre los primeros y los atletas. Entre ellos, por haber muchos más elementos en común, sí es habitual la generación de vínculos amistosos y entrenamientos realizados en conjunto, en la medida en que comparten ciertos

códigos, se aproximan al entrenamiento de una manera similar, y viven la actividad física de manera similar.

A pesar de lo antedicho, la comunidad del *CrossFit* no es excluyente. Los entrenados, por más que no la integren, no la viven como un sitio al que no podrían acceder, pero tampoco como un espacio al que aspiran llegar: la integración a la comunidad es, antes bien, una etapa del proceso en el cual el entrenado, a partir de la incorporación de elementos relacionados con lo moral y con la vivencia deportiva suele llegar, aunque no en todos los casos suceda de esta manera; en ocasiones, los entrenados no penetran la barrera comunitaria, ya sea por falta de interés o porque se relacionan con la actividad de una manera diferente a los *crossfitters* y *atletas*. Este proceso de integración es facilitado también por los demás integrantes, generalmente al interior de las clases. Como ya se dijo, es frecuente ver que entre *crossfitters* suceda un intercambio verbal de aliento e impulso, que a la vez suele funcionar como integrador de nuevos agentes a la comunidad. Sin embargo, para que esto ocurra, los *crossfitters* evalúan que aquella persona a la cual pretenden integrar, posea ciertos aspectos relacionados con su propia moralidad: difícilmente generan este tipo de vínculos con entrenados recién arribados a la actividad, en la medida en que no consideran que vivan el deporte de la misma manera que ellos. El sacrificio dentro del *CrossFit* funciona igual que dentro del mundo pugilístico: es, por una parte “dispositivo de discriminación (...) y, por otra, instrumento de conjunción: reúne en una gran hermandad de caballeros a todos aquellos que se someten a él” (Wacquant, 2006, p. 140), con la salvedad que en la comunidad del deporte aquí estudiado, no se limita a una unión entre hombres, sino que no se realizan distinciones de género.

A partir de los datos recabados en nuestro trabajo de campo coincidimos con Dawson (2015) en que en el *CrossFit* hay una inversión de tiempo, monetaria y un esfuerzo particular más evidentes que en otros deportes, pero nos distanciamos de la autora en lo referido a los círculos de amistades de los sujetos. Para Dawson, “ser un *crossfitter* aparta al individuo y, con el tiempo, ellos tienden a distanciarse de aquellos que eran antiguamente parte de sus círculos de amistades, optando en cambio por hacerse amigos de otros en la comunidad del *CrossFit*<sup>50</sup>” (p. 13). Si bien es cierto que la generación de vínculos entre participantes es frecuente y tiende a

---

<sup>50</sup> Traducción propia.

generar nuevas amistades, a partir de nuestro trabajo no podemos afirmar que los individuos se alejen de quienes formaban parte de su círculo íntimo anterior para reemplazarlo por uno nuevo, más saludable y más afín a sus intereses *fit*<sup>51</sup>; sino por el contrario, observamos que muchos de los *crossfitters* intentan integrar a la actividad a sus antiguos amigos que la desconocían, en algunas ocasiones con éxito y en otras sin él.

### 2.2.2. ¿CrossFit fans?

Si tomamos como punto de partida la conclusión de Borda (2015) acerca de la necesidad de abandonar “concepciones más normativas o rígidas del concepto de fanatismo, en favor de una mirada que permita abarcar fenómenos muy diversos” (p. 82), podemos sostener que los *crossfitters* pertenecen a la categoría de fans, en la medida en que presentan algunas de las características identificadas por la autora, pero carecen de otras. A pesar de que son interpelados por la industria y de que asocian sus consumos al objeto de fanatismo, no es posible encasillarlos en ninguna de las categorías tradicionales explicitadas por la autora, en la medida en que no conforman una multitud histérica ni son individuos aislados y obsesionados. Creemos que los *crossfitters* pueden ser considerados fans, en la medida que, a partir de la incorporación al análisis de esta categoría, “se puede comprender mejor el vínculo afectivo que algunas personas construyen con determinados lugares, actividades y/u objetos” (Rodríguez, 2017c, p. 13). En el caso en el que focalizamos en el presente estudio, al igual que sucede con los ferreros de Rodríguez, los sujetos analizados se (re)crean a sí mismos alrededor de un lugar, una actividad y un elemento como el dolor.

Podemos, por otro lado, establecer un paralelo entre lo que Álvarez Gandolfi (2014) percibe en relación a cómo se dirige el mercado a los fanáticos del fútbol con lo que sucede con los *crossfitters*. En un panorama contemporáneo de mercantilización, ambos grupos son interpelados en tanto consumidores. Si bien el autor llega a esta conclusión a través del análisis de publicidades (motivo por el cual el objetivo del rédito económico es casi una obviedad), su producción intelectual está inmersa en un contexto en el cual el rol de las empresas de bienes de

---

<sup>51</sup> El único caso en el que esto se verifica es en una *crossfitter* de *Thruster* que además de la práctica de la actividad, está involucrada con una marca de suplementos dietarios, lo que implicó su alejamiento de muchas de las personas de su círculo íntimo, e incluso de muchos miembros de la comunidad por no compartir ciertos hábitos considerados por ella como “saludables”.

consumo es vital para la continuidad y masificación de los deportes tanto profesionales como amateurs. Como un claro ejemplo de esto se puede apreciar, en relación con el *CrossFit*, la preeminencia de la compañía *Reebok*, al punto de llevar su nombre en la principal competencia del deporte (*Reebok Crossfit Games*). Esta marca focaliza en la indumentaria de los deportistas, mientras que deja de lado el equipamiento, accesorios, y nutrición a otras empresas, que cada vez más cobran importancia a partir del *sponsoreo* de equipos de élite.

Coincidimos con Álvarez Gandolfi (2014) en el diagnóstico que hace sobre la tendencia de todo tipo de fanatismo en general, en la medida en que “todos los productores empezaron a promover el modelo de consumo fan, alentando la configuración de o participación en comunidades y la construcción de identidades multiterritorializadas, no solamente con el objetivo de llegar a la mayor cantidad de público posible, sino también de fidelizarlo, es decir, de convertirlo en una masa de consumidores fanáticos” (p. 11). Tal como sucede con los fanáticos del fútbol, entre los *crossfitters* hay una participación en la producción del objeto de su fanatismo. En ambos casos, no se trata de una productividad de textos escritos (como en los casos de fanatismo clásico analizados por Borda), sino de producciones audiovisuales como videos o fotos, especialmente con el objetivo de ser difundidas en las redes sociales. En el *CrossFit* estas producciones están fundamentalmente relacionadas con el propio entrenamiento, ya sea tanto para mostrar avances, la evolución personal, o bien para demostrar y/o fortalecer la pertenencia a la comunidad. Las mencionadas publicaciones suelen estar acompañadas de frases típicas del deporte, generalmente asociadas a la superación personal o al esfuerzo y sacrificio invertido, que es considerado como parte del proceso.

A diferencia de lo que ocurre en los demás deportes, en donde los hombres comunes se ven reducidos “al papel de *fans*, el extremo caricaturizado del militante destinado a una participación imaginaria que no es más que una compensación ilusoria de la desposesión en provecho de los expertos” (Bourdieu, 1990, p. 204); en el caso del *CrossFit* los miembros de la comunidad realizan la actividad, entrenan y hasta tienen la posibilidad de competir con los deportistas profesionales a través del mencionado circuito de competencias encabezado por el *Open*. El caso en el que sí se verifica su papel exclusivo como fans es cuando estos acuden como

espectadores pasivos de algún torneo (el ejemplo más claro es en los *Games*), momento en el cual se reúnen para ver un espectáculo deportivo de manera tradicional.

### 2.2.3. Resignificación del goce

Tal como sucede en las religiones, en el ámbito del *CrossFit* el principio del sacrificio es el fundamento y no su efecto. El *crossfitter*, al incorporar los valores morales involucrados en la actividad, se integra a la comunidad a partir de su esfuerzo y sacrificio: es el mismo sujeto el que “se ofrenda, se somete al yugo que lo instala en la comunidad, que lo incluye dentro del vínculo social haciéndolo partícipe del clan” (Braunstein, 2006, p. 47). En esta línea, el goce, en tanto es consustancial al sacrificio, cobra un rol preponderante.

El mencionado goce no es, como en la acepción vulgar, un equivalente al júbilo sino su opuesto: una manifestación más cercana al dolor y al sufrimiento. Tal como lo definió Lacan (1966), el goce se experimenta en el cuerpo cercano a la tensión y al forzamiento, “hay goce en el nivel en que comienza a aparecer el dolor, y sabemos que es sólo en ese nivel del dolor que puede experimentarse toda una dimensión del organismo que de otro modo permanece velada” (p.92). El goce, en el *CrossFit* se encuentra en relación con la búsqueda del dolor, en tanto es a la vez un síntoma del cumplimiento de la premisa básica de la actividad: la búsqueda constante de la autosuperación.

Tal como sucede con la noción de trabajo a la que referimos más arriba, en el ámbito del *CrossFit* ocurre otro caso de resignificación, concretamente la del *displacer*. Éste es considerado como parte integrante (y hasta en algunos casos fundamental) de la actividad. El rol predominante del *displacer* surge como consecuencia de la citada premisa del deporte: la búsqueda constante del corrimiento de los límites de lo posible para cada persona. Esta impronta tiene como resultado el agotamiento tanto físico como mental de los practicantes, lo que suele traducirse en una sensación de profundo *displacer* momentánea, interpretada como algo normal y esperable, al igual que “la falta de oxígeno en las rutinas” (Kalin, 2015, p. 7). Sin embargo, quienes realizan *CrossFit* no buscan evitar este momento cúlmine de cada entrenamiento sino, por el contrario, suele ser bien visto y hasta perseguido: es la demostración de que se utilizó toda la energía disponible.

Encontramos en este instante de *displacer* (cuya duración varía en cada caso) ciertos rasgos placenteros que se identifican tanto en los considerados *crossfitters* como (y fundamentalmente) entre los *atletas*. Los entrenados, a diferencia de estos dos grupos, y por su modo particular de aproximación al entrenamiento, no suelen considerar al dolor físico o la incomodidad como algo positivo y, menos aún, un elemento que deba ser perseguido. El dolor entre los *crossfitters* se transforma en un elemento positivo luego de un proceso transitado en la práctica: inicialmente, la primera sensación que “los entrenados tienen sobre el dolor es de *displacer*” (Rodríguez, 2017c, p. 15). En la medida en que continúa el camino deportivo, las escenas de dolor no desaparecen sino que, por el contrario se multiplican pero con una percepción resignificada: “el dolor *displacentero* se vuelve placentero” (p. 15).

La identificación y búsqueda común de este *displacer placentero* es uno de los aspectos a partir del cual se edifican los lazos entre los practicantes. Las subjetividades y los vínculos están contruidos a partir de la pérdida de goce, ese momento en el cual los *crossfitters* y los *atletas* agotan las reservas de energía, un goce que sólo puede ser conseguido a partir del esfuerzo constante y con la búsqueda de autosuperación que empuja al corrimiento permanente de los límites de cada uno. En las experiencias atravesadas en cada entrenamiento, lo que buscan los sujetos en cuestión es la recreación de una situación de *displacer placentero* al que igualan con el goce perdido. Sin embargo, el objetivo último no se completa con la llegada a esta instancia de fatiga dado que el límite es siempre corrido hacia adelante. El objeto alcanzado en cada entrenamiento satisface el deseo y a la vez no lo satisface; provoca volver a buscar la satisfacción del deseo en un nuevo límite, esta vez más lejano que el anterior, pero no lo suficientemente como para presentarse como inalcanzable. La asociación de este objeto con el dolor “es un medio para hacer conscientes, y objetos de la atención, los recuerdos excitadores del *displacer*” (Braunstein, 2006, p. 40).

En el presente estudio nos valemos de las definiciones de Lacan y de Braunstein del sujeto que busca el goce y no así de la de Freud, según la cual el organismo está regulado por vías nerviosas “que aspiran a evitar la tensión y el dolor y a provocar estados de distensión, de apaciguamiento, de diferencia energética mínima que se sienten subjetivamente como placer” (Braunstein, 2006, p. 22), mientras que los estados de neurosis sobrevienen tomando la forma del

sufrimiento cuando el aparato no puede desembarazarse de los aumentos de energía que lo trastornan. De acuerdo con esta definición, en la práctica de *CrossFit* se identificarían de manera constante casos de neurosis, en tanto ciertos momentos de dolor no sólo no son evitados, sino que son conscientemente buscados. En la actividad no se pretende la protección ante el displacer, sino que se piensa a este como parte del proceso físico que los *crossfitters* y *atletas* deben atravesar.

Consideramos que el goce cumple un rol fundamental en la construcción de las subjetividades de los *crossfitters*, en la medida en que es a partir de su pérdida y “después de establecida una disparidad insalvable con el objeto” (p. 39), que puede llegar a haber un sujeto; este objeto perdido es la causa del sujeto. Uno de los componentes fundamentales de la subjetividad *crossfitter* está dado por la búsqueda constante de ese goce perdido, el cuál sólo puede ser alcanzado (aunque sabemos que por definición es siempre inalcanzable, los nativos no lo viven de esa manera) a través del esfuerzo y la autosuperación que motivan su proceso.

A diferencia de lo que identifica Braunstein con respecto al goce como la posesión de algo, que implica el “despojo de alguien que no dispone del mismo derecho de usufructo” (2006, p. 52), en el *CrossFit* la visión y búsqueda del goce imperante no implica el arrebato de un elemento a otro individuo, no es necesario que este otro renuncie a sus pretensiones sobre ese objeto. Cada uno es capaz de perseguir ese goce de manera individual, en la medida en que la competencia es intrasubjetiva e implica el corrimiento de barreras propias, las cuales se considera que nunca serán definitivas (aunque, si tenemos en cuenta los límites biológicos, corporales, económicos y materiales las posibilidades no son realmente infinitas).

Sostenemos que los lazos que vinculan a los *crossfitters* y a los *atletas* son tan potentes precisamente por tratarse de la articulación intrasubjetiva del goce, considerado “como algo que es ‘subjetivo’, ‘particular’, imposible de compartir, inaccesible al entendimiento y opuesto al deseo que resulta de un reconocimiento recíproco de dos conciencias y que es ‘objetivo’, ‘universal’, sujeto a legislación” (Žižek, 1999, pp. 18-19). Es en este sentido que las relaciones entre los agentes exceden el mero hecho de compartir determinada actividad o ciertos elementos característicos.

#### 2.2.4. Consumo *crossfitter*

Si, como se dijo anteriormente, el *CrossFit* integra el conjunto de prácticas que conforman el *fitness*, entonces es válido analizarlo tomando como uno de los puntos de partida la categoría de Landa (2009) de *subjetificación*. Para la autora este concepto “constituye un recurso teórico privilegiado para abordar los procesos de sujeción y subjetivación de manera conjunta e integrada. De este modo, la *subjetificación* refiere al dominio de investigación específico en el cual la constitución subjetiva en torno a un “yo”, se inscribe en determinado entramado de técnicas y prácticas que se posicionan y funcionan como ideal regulatorio” (p. 34). A partir de este concepto encontramos en el *CrossFit* herramientas que permiten analizar los modos en los cuales los consumos, las moralidades, los hábitos y los discursos (como por ejemplo la retórica de transformación corporal, también presente en el citado texto de Landa) interactúan en los distintos tipos de practicantes de la actividad.

Sumado a esto, coincidimos con Dawson (2015) en que “además de los entrenamientos y las dietas similares seguidas por los *crossfitters*, muchos de ellos también pueden ser identificados por sus ‘uniformes’<sup>52</sup>” (p. 10), por lo que, en este punto, consideramos fundamental desarrollar el tema del consumo y el vínculo que los miembros de este grupo presentan con los artículos relacionados a la indumentaria.

Uno de los aspectos centrales para comprender la importancia de la predilección por cierto tipo de vestimenta es comprender que para realizar *CrossFit* no es necesario, a priori, contar con ningún elemento diferente a los necesarios en las demás disciplinas del *fitness* o para el entrenamiento en los gimnasios tradicionales. Tal como se puede ver entre los entrenados y algunos *crossfitters* la ropa que eligen para su actividad física no presenta particularidades que los distingan de los demás en relación con su funcionalidad<sup>53</sup>. La importancia del análisis del consumo en el que incurren los miembros de la actividad radica en que “los fans compran productos no solo con propósitos utilitarios o simplemente para tener o usar los objetos, sino que construyen aspectos individuales de su identidad, al seleccionar bienes y servicios que los representan y con los que se identifican<sup>54</sup>” (Bifulco, 2017, pp. 23-24).

---

<sup>52</sup> Traducción propia.

<sup>53</sup> Es distinto el caso de los accesorios o algunos elementos que cumplen con requerimientos específicos.

<sup>54</sup> Traducción propia.

A pesar de que no existe cierto tipo de indumentaria específica sin la cual los practicantes de la actividad no podrían entrenar (como sucede con los trajes de baño para los nadadores o los botines con taponos especiales para los futbolistas o rugbiers), es frecuente que los *crossfitters* presenten ciertas similitudes entre sí que los diferencian de otros deportistas y, a la vez, de los entrenados, en la medida en que “la ropa deportiva se convierte en una importante parte de la última moda” (Sánchez Fernández, p. 35).

Tal como ocurre con el *running*, en el que “las grandes marcas deportivas hacen uso de las representaciones de las corredoras y de la identidad *runner*, *fanificándolas*, para generar consumo y, por ende, ganancias, fidelizándolas como clientes exclusivas de sus productos” (Garton e Hijós, 2018a, p. 39), en el *CrossFit* la subjetividad típica tiende al consumo de cierta vestimenta característica, compuesta generalmente en el caso de los hombres por pantalones cortos y remeras *Reebok* o *Rogue*<sup>55</sup> (marca de equipamiento típico de este deporte) y entre las mujeres por calzas (cortas o largas), tops deportivos y musculosas de las mismas marcas. En relación con el calzado, tanto *Reebok* como *Nike* desarrollan modelos específicos para este deporte que son los más habituales de encontrar entre los asistentes a cualquier *box* (*Nano* y *Metcon* respectivamente).

Esta tendencia se vio impulsada fundamentalmente a partir de la masividad de los *CrossFit Games*, pero particularmente con la firma del contrato de exclusividad con la marca deportiva *Reebok*, a partir del cual todos los atletas que compiten en dicho torneo cuentan con vestimenta y calzado<sup>56</sup> (este es un aspecto clave) de esta compañía.

Tal como dijimos, la indumentaria característica que tienden a consumir los *crossfitters* no presenta particularidades en relación con cierto rendimiento necesario y exclusivo de la actividad que favorezcan la necesidad de su adquisición, a excepción del calzado. En el caso de las zapatillas sí vemos que las marcas desarrollan productos pensados específicamente en función del *CrossFit*, sus necesidades y de la versatilidad requerida. El consumo, que es configurado en tanto acto voluntario en la medida en que “las personas deben reinterpretar y reorganizar las cosas que han comprado en función de un estilo propio que están construyendo”

---

<sup>55</sup> Es altamente frecuente la utilización de remeras de esta compañía con la leyenda *CrossFit* en el pecho.

<sup>56</sup> A partir de la temporada 2019, sigue existiendo exclusividad en relación con la indumentaria por parte de *Reebok*, pero ya no en el calzado por lo que se abre la puerta a que aquellos atletas que tienen sponsors de otras marcas puedan usar las zapatillas provistas por ellos para la competencia.

(Garton e Hijós, 2018a, p. 26), opera como un elemento de distinción al interior del campo, en tanto sus productos son valorados positivamente.

### 2.3. ATLETAS

El primer paso para comprender y delimitar la moralidad asociada con los *atletas* es entender que éstos son, antes que nada, *crossfitters* que decidieron llevar su compromiso con la práctica deportiva un paso más allá. Este establecimiento de un límite se asemeja al que los ferreros identifican con la inyección de sustancias anabólicas (Rodríguez, 2012c), para los que la ingesta oral (aunque fuera del mismo fármaco) no implica su sobrepaso.

Tal como se dejó entrever más arriba, dentro del recorrido transitado por los sujetos del *CrossFit*, el estadio alcanzado por los atletas es el último al que pueden llegar aquellos interesados, etapa a la que generalmente no acceden (ni aspiran alcanzar) más que un número reducido en relación con el total de los practicantes.

Los atletas son *crossfitters* que se relacionan con la actividad impimiéndole un mayor grado de seriedad y compromiso, lo que se plasma tanto dentro del *box* como fuera de él. El principal factor que diferencia estos dos grupos es el relacionado con el tiempo dedicado a la práctica de *CrossFit*. Mientras que los *crossfitters* suelen circunscribir su actividad física al espacio de las clases y con un esquema de estímulos variables, los atletas suelen incorporar una planificación especialmente diseñada para cada uno de ellos, atendiendo a ciertas necesidades u objetivos particulares.

Las planificaciones suelen estar diagramadas para cuatro días de entrenamiento semanales (aunque las hay también de tres o cinco), divididos a su vez en bloques (generalmente entre tres y cinco por día) y, si bien pueden encontrarse similitudes entre las programaciones de algunos atletas, cada una de ellas está pensada en función de las capacidades, dificultades, debilidades y fundamentalmente objetivos de cada uno de ellos<sup>57</sup>. Estas planificaciones se modifican semanalmente y tienden a crear una progresión en los entrenamientos, que resulta en que cada semana sea un poco más demandante que la anterior, con el objetivo de que el atleta

---

<sup>57</sup> Esto sucede de esta manera dentro de *Thruster*. Existen muchas otras planificaciones de carácter genérico que los atletas pueden contratar y que no tienen en cuenta las debilidades, fortalezas o necesidades de cada uno. Estas programaciones, en general, presentan un seguimiento por parte de quien las diagrama mucho menor o inexistente.

supere sus dificultades, trabaje sobre sus debilidades, o esté más cerca de los objetivos que busca.

El énfasis que ponemos en los objetivos de los atletas está dado porque no todos comparten los mismos ni se enfocan en el entrenamiento de igual manera. Mientras que algunos tienen planificaciones más generales de *CrossFit*, que incluyen segmentos de estructura, trabajos accesorios, planificación sobre debilidades y *wods* propiamente dichos<sup>58</sup>; otras programaciones ponen el foco en mejorar la fuerza del atleta o simplemente algún aspecto físico y todos los segmentos están relacionados con lo que se busca: es así que quienes pretenden, por ejemplo, bajar de peso o tonificar, suelen tener más estímulos aeróbicos y menos de carga muscular<sup>59</sup>, al contrario de los que buscan aumentar la masa muscular, cuyas planificaciones tienen poca carga aeróbica.

### **2.3.1. Los atletas, al fondo**

El ámbito en el que llevan a cabo su entrenamiento los atletas suele estar separado, salvo excepciones, del destinado al desarrollo de la clase. A pesar de no contar con un límite físico claramente delimitado, para todos los que concurren a *Thruster* existe un espacio exclusivo para los atletas: el denominado “fondo”. En este *box* y tal como encontró Kalin en su trabajo de campo (2017b), “las zonas están delimitadas y reservadas específicamente dependiendo del capital corporal ganado y la jerarquía establecida (p. 5).

Si bien éste no es un espacio estrictamente vedado a los demás miembros del *box* porque cualquiera de ellos podría utilizarlo a pesar de no tener una planificación propia, el fondo es considerado como un reducto exclusivo de los atletas. Tanto los *crossfitters* como los entrenados no lo consideran como una parte disponible para realizar su entrenamiento y suele no ser tomado en cuenta como espacio en el cual podrían desarrollarse las clases. Cuando le consultamos sobre los distintos espacios que conviven en *Thruster* a Carolina, una de las *crossfitters*, nos respondió que no había divisiones y que era todo homogéneo, pero al explayarse sobre el tema dijo: “he

---

<sup>58</sup> Las imágenes 7, 8 y 9 del anexo son ejemplos de planificaciones tradicionales variadas de *CrossFit* de uno de los atletas de *Thruster*.

<sup>59</sup> Según los datos relevados, esto es más frecuente entre las atletas mujeres, que generalmente pretenden enfocarse más en los aspectos físicos que en el rendimiento deportivo. Entre los hombres el descenso de peso no es un objetivo muy habitual, pero sí suele ser recurrente la búsqueda del aumento de la masa muscular o la fuerza.

hecho clases en el fondo. Menos en la parte de fuerza. O sea la parte del fondo fondo sabemos que van los que hacen fuerza o personalizado. Pero dentro de los que están en la clase cualquier lugar es indistinto”. Tal como se puede ver en este ejemplo, la población asistente no identifica al fondo como un espacio habilitado para el desarrollo de las clases, sino que funciona con reglas propias e independientes del resto del *box*.

El fondo es una parte *Thruster* con dimensiones variables en función de la cantidad de gente que esté entrenando. Si bien el límite de atletas que pueden entrenar en este sector está fijado en tres personas por hora, las cuales deberían reservar el turno por la aplicación (al igual que sucede con la inscripción a las clases), en la práctica vemos que esto no siempre se cumple: en muchas ocasiones, encontramos que el tope máximo se ve sobrepasado, lo que suele tener como consecuencia la falta de espacio para entrenar, o que los atletas deban turnarse en sus ejercicios o para utilizar los elementos lo más eficientemente posible.

Tal como describimos más arriba, en el fondo podemos encontrar ciertos elementos que no son frecuentes en las programaciones de las clases, pero sí para la de los atletas, tales como las anillas, el *pegboard*, el banco plano (igual a los que se encuentran en gimnasios de fierros, en *Thruster* hay uno solo y se utiliza para ciertos trabajos accesorios o de fuerza específica), la máquina de remo, las mancuernas y los discos de mayor denominación (estos sí pueden ser utilizados en el espacio de las clases, pero no es muy frecuente que suceda). Todos estos están a disposición de los atletas para ser utilizados a lo largo de sus planificaciones, sumados a los que tradicionalmente forman parte de las clases; lo que no significa que todos los miembros de este grupo hagan usufructo de ellos, ya sea por la elevada dificultad<sup>60</sup> (algunos de estos elementos requieren de una técnica refinada y de un alto nivel de fuerza) o porque su ejecución no aporta a sus objetivos fijados como meta.

La virtual separación del fondo con el resto del *box* que está presente todo el año se altera en una particular época: durante el desarrollo del *Open*. A lo largo de sus cinco semanas de duración, el fondo se “abre” a todos los socios de *Thruster* con objetivos diversos. Por un lado, están aquellos que no suelen tenerlo como su ámbito tradicional de entrenamiento pero, debido a

---

<sup>60</sup> Las imágenes 6, 7 y 8 del anexo son planificaciones de uno de los atletas avanzados de *Thruster*. En ellas se puede apreciar la utilización tanto del equipamiento que se encuentra, como la incorporación de ejercicios que son considerados de alta dificultad.

que tienen realizar los *wods* planificados para el *Open*, lo utilizan con este fin; de esta manera, todos los entrenamientos relacionados con la competencia anual quedan por fuera del ámbito de las clases.<sup>61</sup> Por otro lado, en esta época del año el fondo se abre a ciertos individuos que no sólo no lo utilizan para entrenar, sino que tampoco están inscriptos en la competencia. Estos son los que se juntan para brindar apoyo, aliento o asistencia a quienes sí están compitiendo, una escena que no es habitual excepto durante el desarrollo del *Open*.

Los atletas conforman una población que presenta ciertas características que permiten agruparlos dentro de una misma categoría, pero a su vez tienen elementos bastante heterogéneos. Un factor que todos ellos tienen en común es que la motivación por el entrenamiento excede la de los *crossfitters* y encuentran que el espacio de las clases es insuficiente para el cumplimiento de sus objetivos.

Ya sea por la aceleración en el descenso de peso, el aumento de la capacidad aeróbica, el incremento de la fuerza corporal o la mejora en el nivel deportivo, los atletas buscan con sus planificaciones complementar la actividad realizada en las clases. Esta determinación de los atletas los lleva a incrementar la cantidad de horas destinadas al entrenamiento (las planificaciones suelen llevar entre una y dos horas extras) en la medida en que, salvo casos particulares, no dejan de hacer las clases programadas de manera general (aunque pueden reducir la frecuencia).

Otro de los factores que se combina en el caso de los atletas con el aumento en el tiempo destinado al entrenamiento, es el de los costos asociados. Solamente las planificaciones de estos sujetos suelen rondar los \$1.000, lo que se suma a los abonos tradicionales que mensualmente deben seguir pagando.<sup>62</sup> En este punto, además de la demanda física que implica el entrenamiento de los atletas, empezamos a ver una limitación relacionada con el componente

---

<sup>61</sup> Los *wods* del *Open* son anunciados tradicionalmente los días jueves por la noche, dando tiempo a los atletas a que suban sus resultados a la web hasta el día lunes siguiente. En *Thruster*, es habitual que se programen estos entrenamientos para las clases los días jueves posteriores, es decir, una semana después de haberlos conocido. Es utilizado como una herramienta para que los socios comiencen a interiorizarse y a realizar lo planificado para las competencias tradicionales.

Es frecuente que estos *wods* necesiten elementos de los cuales no hay suficiente cantidad para una clase, o cuenten con movimientos considerados difíciles para la población general; en estos casos, se proponen alternativas y se escalan los ejercicios necesarios, pero manteniendo el espíritu de la planificación original.

<sup>62</sup> Los atletas, independientemente del tipo de planificación que lleven a cabo, deben pagar el arancel más alto (el libre) para poder reservar los turnos tanto de las clases como de los espacios de entrenamiento de fuerza en el fondo. Esto los excluye de la posibilidad de contar con los abonos prefijados de 8 o 12 clases mensuales.

económico, en la medida en que los elevados costos muchas veces dificultan el acceso a las planificaciones. Al igual que sucede con los ferreros (Rodríguez, 2012c), para ser un atleta, no sólo es necesario estar dispuesto “a realizar un sacrificio y dar el cuerpo como ofrenda, sino que también es necesario contar con ciertos capitales, especialmente de tipo económico, para invertirlos en la corporalidad propia” (p. 42). En relación con esto vale aclarar que aquellos que cuenten con abonos libres, pueden reservar los espacios destinados al trabajo de fuerza externos a las clases y complementar su actividad física con ejercicios accesorios o de elongación pero, al menos en *Thruster*, no es una práctica muy habitual.

A pesar de que la una de las premisas de las planificaciones de los atletas es la complementación del trabajo realizado al interior de las clases (y por lo que se supone éstos que deberían realizar ambas programaciones), notamos que en algunos casos, ciertos miembros de este grupo escapan a la regla general<sup>63</sup>. Al interpelarlos sobre este tema, nos respondieron que en algunas ocasiones ciertos ejercicios o grupos musculares se repiten entre su actividad y la del resto de los socios, por lo que eligen no hacer las clases, o bien deciden no participar de las mismas por el alto esfuerzo que les supuso su planificación (ya sea medida en tiempo o en demanda física).

### **2.3.2. Cada atleta con su objetivo propio**

Un elemento que encontramos en nuestro trabajo de campo es que hay ciertos atletas que comparten las características generales del grupo pero cuyas planificaciones están orientadas, casi por completo, en una dirección poco frecuentemente relacionada con el *CrossFit* en tanto deporte. Sostenemos, de todas maneras, que forman parte de este grupo a pesar de distanciarse de la imagen tradicional del atleta de *CrossFit*, en la medida en que su motivación excede a la de los *crossfitters* y por estar dispuestos a destinar una mayor cantidad de tiempo, dinero e invertir físicamente más que éstos en miras a conseguir los objetivos prefijados.

---

<sup>63</sup> Esta afirmación es válida en relación a los atletas de *Thruster*, quienes no cuentan con nivel ni intenciones competitivas. En los casos de aquellos atletas que sí están enfocados en el aspecto netamente deportivo, es frecuente ver que no realicen las clases junto con el resto de los socios de los *boxes* a los que asisten, en la medida en que ambas planificaciones suelen ir por direcciones no necesariamente complementarias. De todas maneras, éstos son casos que escapan a la presente investigación.

Por otro lado están aquellos atletas que sí focalizan sus planificaciones y sus objetivos acorde a la imagen más tradicionalmente asociada con el deporte, por lo que presentan ciertas características en común con los *crossfitters*. Un elemento que ambos grupos comparten es el impulso voluntario por la superación, aspecto clave en la práctica de *CrossFit*. Esto que implica que los agentes son motivados por “el deseo de cambio o de automejoramiento y por la latente coerción traída por la ejecución de la regulación performativa” (Dawson, 2015, p. 7); es decir, que a pesar del sufrimiento que mencionamos como parte integrante y presente en el entrenamiento, eligen continuar con la actividad en la medida en que lo consideran como parte del proceso.

Este es uno de los factores que está presente en ambos grupos, pero más enfáticamente marcado entre los atletas, para quienes el voluntarismo por la autosuperación suele ser considerado el principal objetivo, ya sea focalizado en algún aspecto en particular (como podría ser la técnica en ciertos ejercicios, la fuerza o la flexibilidad), o bien relacionado con el mejoramiento del nivel deportivo en general. Esta premisa se hace visible en la práctica cotidiana en una mayor predisposición por los atletas al sufrimiento, al dolor asociado y a la búsqueda de nuevos horizontes a superar. Es frecuente ver que los atletas se dirijan a cada uno de los *wods* sin escatimar esfuerzos, es decir, que brindan todo su potencial físico sin importar el entrenamiento.

Otro factor que une a los *crossfitters* y a los atletas es su relación con el reloj. En este deporte, todos los entrenamientos son cronometrados de alguna forma dentro de los cuales se encuentran aquellos que son a completar, por lo que se establece como marca el tiempo que el que lo realiza demora en terminar lo planificado; están los *AMRAP* (una sigla derivada del inglés *as many rounds as possible*) que implica la mayor cantidad de repeticiones o vueltas en un circuito posibles en un lapso de tiempo; están los *EMOM*, que suponen cierta cantidad de ejercicios a realizar dentro de un minuto, entre otros. Todos ellos suponen que el atleta<sup>64</sup> preste atención a lo que sucede en relación con el reloj que corre de manera progresiva, ya sea para establecer un resultado, para medir tiempos de descanso, planificar esquemas de repeticiones acordes o verificar el tiempo de trabajo que le demora cada serie. Esta medición del tiempo dentro del lapso considerado tradicionalmente como “tiempo libre”, se opone a la noción

---

<sup>64</sup> En este caso utilizamos el término como genérico, también considera a los *crossfitters*.

tradicional según la cual “el tiempo de tiempo libre conformaría un espacio temporal no sometido -aparentemente- al reloj “(Rodríguez, 2011, p. 1), lo que paradójicamente, “nos hace recordar a los antiguos talleres industriales de principios del siglo XX, sometidos al imperio del reloj” (p. 2).

### 2.3.3. Competencias intra e intersubjetivas

Un elemento que está siempre presente en los *boxes* de *CrossFit* (y *Thruster* no es la excepción) es el pizarrón. Ya mencionamos en el Capítulo I su carácter de cohesionador de la actividad, en la medida en que su función principal es explicitar “no sólo la entrada en calor y el *wod*, sino también los nombres y los resultados de todos los que entrenaron en un día en particular” (Dawson, 2015, p. 12), de manera tal que todos sientan que entrenan “juntos”, a pesar de las diferencias horarias.

Sin embargo, además de esto, en él se anota si cada asistente realizó el entrenamiento tal como fue planificado o bien si fue escalado o modificado de alguna manera. Consideramos que este es un aspecto fundamental en la función que cumple el pizarrón, en la medida en que es a la vez contrapuesto con la premisa fundamental de la actividad: la competencia intrasubjetiva y la superación personal. Al establecer un método de registro público y visible de los resultados conseguidos a lo largo del día, los atletas y *crossfitters* pueden medir constantemente el propio rendimiento y compararse con los demás, a pesar de no estar compartiendo el entrenamiento al mismo tiempo. De esta manera, si bien uno de los aspectos claves de la comunidad del *CrossFit* es que el entrenamiento en conjunto hace que cada uno incite al otro a “ir un poco más allá, a mantenerse honestos y al apoyo mutuo” (citado en Dawson, 2015, p. 12), en este caso, el método de plasmar los resultados favorece y propicia más la competencia intersubjetiva que intrasubjetiva, de manera tal que son frecuentes las escenas de comparación.

En *CrossFit*, al igual que en todos los demás deportes con reglamentos e instituciones encargadas de su cumplimiento, existen políticas antidoping<sup>65</sup> y pruebas periódicas a las que ciertos atletas deben someterse a lo largo de la temporada y especialmente durante los torneos oficiales. Establecemos esta diferenciación porque no todos son sometidos a las pruebas

---

<sup>65</sup> Para ver el reglamento completo, ir a <https://games.crossfit.com/drug-policy>

aleatorias, con la salvedad de los primeros puestos, los cuales de manera inexorable deben realizarse los análisis, al igual que ciertos atletas que *CrossFit Inc.* sospecha podrían estar involucrados en ingestas antirreglamentarias. Tanto la negativa a realizarse un control de doping como su reprobación desencadenan un proceso legal a partir del cual el atleta debe dar explicaciones sobre las sustancias encontradas, proceso que generalmente termina con una sanción (de duración variable) para todo tipo de competencias oficiales, además de la quita de los resultados obtenidos bajo influencia de elementos no permitidos<sup>66</sup> y de la exposición del caso a toda la comunidad. De acuerdo con las autoridades de la compañía, el objetivo es que el establecimiento de sanciones ejemplares y su posterior conocimiento público favorezcan el escarmiento hacia el consumo de sustancias indebidas y el rechazo por parte de toda la comunidad global de *CrossFit*<sup>67</sup>.

A pesar del establecimiento de un reglamento claro en función a las sustancias permitidas y a las prohibidas, entre los atletas de alto nivel es frecuente que haya períodos de tiempo en el cual consuman ciertos elementos que implicarían sanciones. A diferencia del mundo de los fierros, en el cual “entre anabólicos y gimnasios parece haber una relación de afinidad” (Rodríguez, 2014b, p. 153), en el *CrossFit* el consumo de sustancias anabólicas es prácticamente inexistente, en la medida en que los resultados obtenidos se contraponen con los objetivos buscados por los *crossfitters*. El consumo de sustancias prohibidas entre estos últimos suele estar en relación con la búsqueda de aumentar el rendimiento deportivo, la fuerza, la potencia o la resistencia muscular; objetivos que se verían dificultados con un cuerpo hipertrofiado y poco ágil (habitual entre los fierros), los cuales definen su actividad como “entrenar los músculos del cuerpo anaeróbicamente (o sea con una muy alta intensidad -un ejercicio de fuerza- en un período muy breve)” (p. 152). En el punto en el que sí encontramos similitudes en el consumo de estos dos grupos es en que no son considerados recreativos ni lúdicos, sino que “por el contrario, su consumo está enmarcado en un ‘plan’ o ‘ciclo’ (...) sumamente estricto, donde se combinan varias sustancias de manera racional y racionalizada” (p. 160).

---

<sup>66</sup> Uno de los ejemplos más resonantes fue la sanción de cuatro años a Ricky Garard, quien había conseguido el tercer puesto en los *Reebok CrossFit Games* de 2017.

<sup>67</sup> Sobre este tema se hace hincapié en el documental sobre los *Reebok CrossFit Games* de 2017 *The Redeemed and the Dominant*.

De todas maneras, por lo que pudimos recabar en el trabajo de campo, dentro de *Thruster* no hay consumo de sustancias consideradas prohibidas en función del reglamento antidoping, fundamentalmente debido a que los atletas de ese *box* no cuentan con intereses competitivos de alto rendimiento, ni pertenecen al nivel en el cual estas ingestas se hacen más frecuentes. La premisa que funciona como detonante para este consumo parece ser similar a la que motiva la de los ferreros, de acuerdo a la que “si bien ‘trabajar duro’ es esencial, no parece alcanzar, razón por la cual en algún punto determinado de la carrera entrenada es necesario comenzar a consumir bienes para el cuerpo, dependientes de la posesión de un capital económico que solvete esos gastos, que además son acumulativos, y de un capital cultural que permita saber en qué momento y cómo deben incorporarse esos bienes al entrenamiento” (p. 164).

Otro factor que tiene relación con el componente económico desplegado por los atletas (y por algunos *crossfitters*) es el relacionado a la suplementación deportiva. Ésta, a diferencia de la ingesta de sustancias de mejora del rendimiento, está permitida y es frecuente de ver en los *boxes* de *CrossFit*. La suplementación (que también está presente entre los ferreros) incluye elementos comprendidos en un amplio abanico, que van desde aquellos relativamente naturales como el aceite de pescado, algunos derivados de alimentos como la proteína de suero lácteo o más químicamente elaborados como la creatina o los aminoácidos. Su ingesta no es un tema tabú entre los nativos e incluso suele ser recomendada entre pares, teniendo en cuenta el capital cultural adquirido de cada uno y reconocido en el grupo; en cambio, es poco habitual (o prácticamente nula) la consulta con un médico especialista o nutricionista antes del comienzo de la ingesta de estos productos, en la medida en que no consideran que puedan ser dañinos y que el conocimiento necesario para su administración no es exclusivo de los profesionales. El objetivo de la suplementación es favorecer la recuperación entre sesiones de entrenamiento, aumentar moderadamente la resistencia muscular o incorporar un mayor nivel de nutrientes que serían difíciles de conseguir solamente con la ingesta alimenticia.

La acción de suplementarse está normalizada al punto tal que es frecuente ver que tanto atletas como *crossfitters* consuman sus productos abiertamente antes de comenzar o al finalizar sus actividades. En el caso de *Thruster* la población que ingiere estas sustancias es relativamente marginal y está íntimamente relacionada con el grupo de atletas; sin embargo, en otros *boxes* es

una práctica mucho más frecuente y realizada por socios pertenecientes a otras de las categorías descritas en este estudio. Casi la totalidad de atletas de *Thruster* ingieren algún tipo de suplemento, práctica que no se realiza, como podríamos pensar a priori, con el objetivo de diferenciarse hacia el interior del conjunto de los miembros, sino que está focalizada en los resultados deportivos y la recuperación física; no funciona como una demostración del capital cultural conseguido con el objetivo de la diferenciación al interior del grupo.

#### **2.3.4. Consumo de atletas**

Existe otro factor relacionado con el consumo (y que por supuesto implica cierto despliegue económico) que es habitual de ver en los *boxes* de *CrossFit*: la utilización de accesorios para el entrenamiento. Tal como ocurre con los boxeadores estudiados por Wacquant (2006), “el gasto en accesorios da en general una buena idea de la inversión material y moral en el campo” (p. 62). Si bien estos son usados tanto por *crossfitters* como por atletas, en este último grupo notamos un incremento tanto en cantidad de elementos como en su calidad (y por supuesto su precio), al igual que en el grado de dependencia que se genera hacia ellos. Si bien es cierto que el consumo está “relacionado con la identidad y una compra puede ser usada para expresar un vínculo con celebridades y construir identidades personales<sup>68</sup>” (Bifulco, 2017, p.24), estos accesorios son incorporados al entrenamiento de los agentes, los que “las transforman en herramientas para mejorar su rendimiento, para controlar su actividad y así superarse” (Hijós, 2016, p. 100).

El primero de los artículos que cada uno de los atletas y muchos *crossfitters* tienen es una sogá propia. A pesar de que existen algunas disponibles como material del *box* para el desarrollo de las clases, éstas no suelen ser de alta calidad y por su uso constante y poco cuidado generalmente no están en estado óptimo. Además, en la medida en que se utilizan por todos los asistentes, hay de distintos tamaños y desgaste. La sogá es un elemento personal que genera acostumbramiento por parte del practicante, ya sea por el largo o el tipo de cable, por el tamaño de los mangos o por la presencia o ausencia de rulemanes. Todos estos elementos no tendrían posibilidad de premeditación en el caso de utilizar aquellas disponibles para todos por igual, lo

---

<sup>68</sup> Traducción propia.

que se soluciona con la compra de la soga propia por cada uno de los interesados<sup>69</sup>. Por tratarse de un accesorio de un moderado o bajo costo, es frecuente que muchos de los socios tengan una de su propiedad, ajustada a sus preferencias y comodidades. De todos los elementos de consumo relacionados con el *CrossFit*, la posesión de la soga es el más frecuente de encontrar por fuera del grupo atletas, es decir, que un alto número de *crossfitters* tiene la propia para utilizar en los momentos en que la planificación de la clase lo demande.

Hay otros dos elementos accesorios que, si bien cumplen funciones relativamente similares, tanto en su acceso como en lo habitual de su utilización se ven diferencias notables: las muñequeras y las rodilleras. La funcionalidad de ambas es la protección de ciertas articulaciones que, producto del entrenamiento recurrente, el peso al que son sometidas o la sobrecarga, pueden lastimarse o doler. Mientras que las segundas están presentes de manera exclusiva entre los atletas (y entre ellos solamente en un grupo reducido), las primeras las podemos encontrar también entre los *crossfitters*. El motivo de esta diferencia radica en que la utilización de rodilleras está íntimamente relacionada con la cantidad de peso que se carga para ejercicios de fuerza que involucran flexiones profundas en la articulación (como las sentadillas o estocadas) y pueden producir o favorecer lesiones. De todas maneras, es habitual que muchos de los atletas elijan no utilizarlas producto de la incomodidad o para no generar dependencia. La poca frecuencia con la que se ve entre los *crossfitters* el uso de rodilleras se desprende de que, en líneas generales, trabajan estos ejercicios con pesos más moderados, a una menor intensidad y con menor frecuencia que los atletas. Por otro lado, el entrenamiento con muñequeras sí es habitual entre los miembros de ambos grupos, en la medida en que la flexión de esta articulación es recurrente en numerosos ejercicios, motivo que puede generar incomodidad en aquellos que no están acostumbrados o cuentan con poca flexibilidad. A diferencia del peso que motiva la necesidad de las rodilleras, las muñecas pueden dolerle a los practicantes incluso sin cargas o con adaptaciones de movimientos.

Sin dudas el artículo accesorio que mayor presencia tiene entre los socios es la protección para las manos conocidas como “calleras”, las que son utilizadas fundamentalmente para los ejercicios de suspensión en las barras. Al igual que estos movimientos, las calleras derivan de la

---

<sup>69</sup> Sobre este punto, al notar la necesidad del material propio, comenzaron a vender en la recepción de *Thruster* sogas económicas para que cada socio pueda tener la suya y utilizarla cuando la actividad lo demande.

gimnasia artística y tras ciertas modificaciones fueron incorporadas al *CrossFit*. Los mencionados ejercicios implican que quien los realiza se mantenga colgado de las barras agarrándose únicamente con las manos, lo que tiende a generar el desarrollo de “callos” que pueden doler, molestar o generar incomodidad. Este accesorio no impide su formación, pero ayuda, por un lado, a mitigar el dolor de estar suspendido y por el otro favorece un mejor agarre (porque cuenta con una tela o cuero rugoso que se adhiere a las barras y un velcro a la altura de la muñeca que reduce su movimiento). Tal como sucede con las sogas, existen diversos tipos de calleras, por las que cada socio que considere necesitarlas tiene las propias para ser utilizadas cuando la planificación lo requiera, en función de sus preferencias personales o comodidad.

En este punto incorporaremos otro elemento relacionado con los bienes de consumo asociados al deporte que a primera vista podría ser tenido en cuenta dentro del apartado de la vestimenta pero no lo es: las zapatillas para levantamiento olímpico. A pesar de tratarse de un calzado, identificamos ciertas particularidades tanto en el diseño, como en su utilización y en la frecuencia de su presencia que hacen necesaria una distinción del resto de la indumentaria. Tal como lo deja entrever su nombre, estas zapatillas son diferentes a las habituales en el mundo del *fitness* en general y a las frecuentes en los entrenamientos regulares de *CrossFit*.

Heredadas de la halterofilia, la primer particularidad que se puede apreciar es que cuentan con el talón elevado<sup>70</sup> con el objetivo de favorecer la profundidad de las sentadillas. A su vez, suelen ser fabricadas de un material más duro y resistente que el resto del calzado, y generalmente cuentan con un velcro; ambas características que tienen como fin la mejorar de la estabilidad del pie al momento de la ejecución de los movimientos, y fundamentalmente cuando se realizan con una elevada carga de peso. Al igual que como sucede con los *runners*, este accesorio tiene una relación directa con la *performance* de los atletas en la medida en que, “mientras que antes se corría con ropa de algodón y zapatillas básicas, hoy se les atribuyen a la indumentaria y al calzado una cuota de responsabilidad en el rendimiento de los deportistas” (Garton e Hijós, 2018a, p. 36).

---

<sup>70</sup> Si bien cada modelo tiene una altura diferente, es frecuente que el “taco” del calzado varíe entre los 15 y los 25mm.

Tal como se puede prever, este accesorio, que es el de mayor costo<sup>71</sup>, es de utilización casi exclusiva entre los atletas, quienes necesitan incorporarlo en cierto punto de su recorrido deportivo, en la medida en que facilita la ejecución de ciertos movimientos. A pesar de que su incorporación por parte de los agentes está relacionada con el componente deportivo (de otro modo, ninguno que no las necesite las utilizaría), encontramos que este elemento además opera como factor de distinción simbólica al interior del grupo. Es frecuente ver que los atletas que adquieren este tipo de calzado sean interpelados por sus pares acerca del modelo, de la comodidad y funcionalidad, como también en relación al costo que debieron abonar y cómo hicieron para conseguirlo.

### **2.3.5. La alimentación en el *CrossFit***

Si consideramos que “la influencia del mercado de productos deportivos para la práctica de la actividad física, viene asociada a la acción creciente de la industria dietaria, la cirugía estética y los gimnasios” (Arreguín Moreno y Sandoval Godoy, 2014, p.130), es necesario interrogarnos sobre el lugar que ocupa la alimentación dentro del *CrossFit*.

Si bien el consumo de alimentos fue siempre un aspecto clave dentro de la actividad, con la reformulación de la definición oficial de la marca<sup>72</sup>, obtiene un lugar cada vez más privilegiado. A pesar de que ésta no especifica un tipo determinado de dieta, es habitual que dentro de la actividad convivan ciertos modelos, con preeminencia de unos sobre otros. De acuerdo a la investigación realizada por Kalin y Rodríguez (2018), el *CrossFit* es conceptualizado como una “mezcla compleja de actividades que implica al menos dos claves: aprender una técnica corporal y llevar adelante una *dieta paleolítica*<sup>73</sup>” (p. 2), bajo la premisa de que es necesario volver a lo natural y comer “como si” fuéramos sujetos recolectores-cazadores. Sin lugar a dudas, este tipo de dieta fue una práctica bastante frecuente entre los que realizan la actividad durante años y hasta el día de hoy cuenta con cierta influencia, a pesar de que en el presente su utilización es menos habitual.

---

<sup>71</sup> Según la marca y el modelo, el precio suele oscilar entre U\$S 130 y U\$S 250. El precio se expresa en la moneda estadounidense en la medida en que no es frecuente conseguir estos productos de manera local, sino que generalmente son traídos del exterior.

<sup>72</sup> Se puede encontrar en el Capítulo I del presente estudio.

<sup>73</sup> Destaque en el original.

A pesar de que coincidimos con los autores que el surgimiento de este tipo de prácticas dietarias deberían ser vistas como una opción que “viene a proponer una nueva moralidad sobre lo que es correcto comer, cuántas veces al día y en qué horarios” (p. 15), entendemos que la paleolítica no implica diferencias notables en su concepción con otros tipos de dietas y que no ya no presenta, al menos dentro del *CrossFit*, la frecuencia con la que contaba en los comienzos.

Por otro lado, consideramos que la premisa de la que parten los autores a partir de la cual la actividad estaría compuesta por una técnica corporal y una dieta paleolítica es parcialmente errónea o al menos desactualizada. La alimentación en el *CrossFit* tiene un lugar preponderante hasta el punto tal de ser incorporada a la definición oficial de la marca, pero en el presente la citada modalidad carece de la aceptación e implementación con que contó en los años de expansión del deporte. La difusión y extensión de esta elección alimenticia estuvo anclada fundamentalmente en el vínculo entre pares y de su recomendación mutua, de manera similar a lo que aún ocurre con los métodos de suplementación: aquellos que cuentan con el capital cultural reconocido en el campo sugieren métodos que son incorporados por los demás. La implementación de la dieta paleolítica redujo la amplitud que ostentaba, al punto tal de dejar de ser la predilecta por los atletas de élite, los que en su mayoría optan por un recuento de macros en la ingesta cotidiana, el pesaje de todo lo que consumen, entre otras restricciones.

De todas maneras, el rol de la alimentación sigue siendo fundamental en la práctica y “las recomendaciones sobre qué comer y que no y en qué horarios hacerlo, es moneda común dentro de los que practican el *CrossFit* y se enmarca dentro de las nociones compartidas sobre el cuerpo humano sano” (Kalin, 2016, p. 5). En la actualidad, la predilección por la dieta está más relacionada a la medicina y cada atleta o *crossfitter* que pretenda generar ciertos hábitos alimenticios consulta a un nutricionista (generalmente con especialización en deportes), el cual genera planes dietarios en función a las mediciones obtenidas de las ergometrías<sup>74</sup> periódicas a las que son sometidos, bajo la premisa de que “es su responsabilidad saber elegir de forma correcta los alimentos que sean más convenientes para su salud y que influyan de forma positiva en su rendimiento físico” (Hijós, 2017, p. 8). A partir de nuestro trabajo de campo, confirmamos

---

<sup>74</sup> La ergometría es un estudio que analiza el porcentaje de masa muscular, ósea y adiposa de quien se la realiza. Es una práctica frecuente entre la nutrición deportiva, en la medida en que es considerada más exacta que la típica balanza que solo otorga el resultado del peso.

que la mayoría de los atletas de *Thruster* cuenta con cierto tipo de reglamentación alimentaria, generalmente realizada por un especialista, planes que se asemejan a las denominadas *dietas fitness*, las cuales suelen tener tendencia hacia el descarte de “cualquier tipo de grasa animal y embutidos, luego las harinas blancas optando por las integrales, hasta abandonar completamente los hidratos de carbono considerados “malos” y las comidas con conservantes” (p. 2). En cambio, entre los *crossfitters*, si bien encontramos una alta conciencia sobre la importancia de la alimentación y es un tema que suelen tener presente, la rigurosidad del cuidado se reduce en comparación con la del otro grupo: son menos los que recurren a nutricionistas y llevan adelante dietas estrictas en miras de objetivos netamente deportivos. En el punto en que sí encontramos similitudes entre ambos es que suelen ser “consumidores súper informados, quienes dicen conocer o manifiestan interés por entender el contenido nutricional de las comidas, calorías, grasas, azúcares, carbohidratos y proteínas de cada uno de los alimentos que ingieren” (p. 7).

## CONCLUSIONES

La práctica del *CrossFit*, diagramada originalmente como un sistema de entrenamiento que trae aparejado una forma de vida asociada, forma parte de un entramado más amplio conocido como *fitness*. Entendemos a este último como un conjunto de empresas de servicios que promueven una cultura corporal específica a través de la oferta de productos diseñados para la transformación corporal de los sujetos que lo consumen, la incorporación de una particular forma de vida y la capacitación y contratación de profesionales que reproduzcan y den permanencia a ciertas dinámicas culturales y la interacción entre las organizaciones (Landa, 2009).

A pesar de que la industria del *fitness* se gesta en la década de 1970, el *CrossFit* como parte integrante de este entramado cultural surge en el año 2000, también en Estados Unidos, que constituye el epicentro del capitalismo en su versión neoliberal. La creación de esta actividad está contextualizada en un momento en el que la fuerza movilizante de una narrativa empresarial y las innovaciones técnico-corporales cautivan a sus consumidores, lo que garantiza “su anudamiento a una comunidad cultural, que presenta como valores dominantes lo sano, lo bello, lo natural, lo rentable, lo activo, y ahora, lo armónico, lo equilibrado, lo placentero, lo plástico y lo flexible” (Landa, 2009, p. 15).

El contexto neoliberal en el que es fundada la actividad imprime, como no podría ser de otra manera, ciertas características que le son propias a sus productos y el *CrossFit* no es la excepción. La intervención ortopédica que era característica de las décadas previas cede su lugar a la estética, en la cual “el ‘cuerpo dócil’ ya no tiene ningún lugar en el proceso productivo. La ortopédica disciplinaria es reemplazada por la cirugía plástica y los centros de *fitness*” (Han, 2015, p. 42).

En esta línea encontramos dentro de la actividad propiamente dicha la segmentación de sus asistentes en tres grandes categorías que no buscan representar tipos ideales, pero que engloban al total de sus practicantes y presentan ciertas características diferenciales entre sí, además de elementos en común y diferentes a otras disciplinas del *fitness*. Consideramos que cada una de estas identidades está asociada a un modo particular de vincularse con la actividad,

como también con cierta moralidad que funciona como elemento aglutinador al interior de la categoría. Éstas son la de entrenado, *crossfitter* y atleta.

De las tres categorías delimitadas, la primera es la que presenta menor interés al interior de este estudio, por tratarse de el grupo más heterogéneo y el que presenta menos características que consideramos típicas de la actividad. En mayor medida, su acercamiento está relacionado al componente estético o la salud y no incorporan los aspectos morales que diferencian a los *crossfitters* del resto de los entrenados *fitness*.

La moralidad que está más relacionada con este deporte, y de ahí el derivado de su nombre, es la del *crossfitter*. Para los miembros de este grupo el acercamiento con fines estéticos típico de los entrenados sufre una modificación con el proceso de socialización e integración a la *comunidad*. A pesar de que no es abandonado (sigue siendo un componente importante y que los motiva a entrenar), deja de ser el único elemento que los vincula con la actividad, en tanto la relación entre pares funciona como factor de retención de los miembros de un *box* (evita que se cambien de gimnasio) y como motivador para imprimir mayor intensidad en cada sesión de entrenamiento.

Sostenemos que la moralidad vinculada a los *crossfitters* es la más característica de la actividad y la que más se ajusta a los parámetros vigentes en el período de institucionalización del *CrossFit* como deporte, en la medida en que presenta ciertas características en común con la figura del empresario de sí mismo, típica en el contexto neoliberal y predominantemente en el mercado estadounidense. Tanto los *crossfitters* como la categoría foucaultiana comparten el hecho de que ambos se presentan como últimos responsables de su destino, los primeros en relación con su despliegue físico y posibilidad de mejora; y los segundos fundamentalmente asociados a un bienestar económico producto del esfuerzo personal. En tanto sujetos del neoliberalismo, los dos tipos de actores se someten (y explotan) de manera voluntaria, bajo la premisa de que son aquellos los únicos encargados de establecer los límites a los cuales están dispuestos a ir, en miras de la consecución de un objetivo siempre perfectible y con barreras siempre movibles en función de la cantidad de esfuerzo y sacrificio que estén dispuestos a invertir y a someterse. A partir de la creencia de haberse librado de coacciones externas y

coerciones ajenas, el yo neoliberal “se somete a coacciones internas y a coerciones propias en forma de una coacción al rendimiento y la optimización” (Han, 2015, pp. 11-12).

Tanto el sacrificio como el esfuerzo que los *crossfitters* y atletas imprimen en sus entrenamientos funcionan como un capital que es necesario invertir en miras de lograr ciertos resultados. La presencia de éste a lo largo del camino recorrido en la actividad, y a partir del corrimiento de las barreras autoimpuestas (producto de su devenir deportivo), frecuentemente pueden transformarse en sufrimiento y, eventualmente, en dolor.

Un aspecto clave identificamos en la práctica del *CrossFit* es la categorización del dolor y la resignificación de manera positiva de un tipo particular: aquel que surge a partir de la realización de los entrenamientos y del esfuerzo involucrado en cada sesión. A partir de la fijación del objetivo de la mejora en el rendimiento, “el imperativo de la optimización sin límite explota incluso el dolor” (Han, 2015, p. 50). La forma de dolor que es resignificada, se considera positivamente en tanto funciona como indicativo de la utilización de todo el capital físico disponible y, a partir de eso, el corrimiento de las barreras personales.

Sostenemos que, en relación con el dolor al que se someten periódicamente los *crossfitters*, hay una persecución constante de un goce primigenio, identificable con el displacer sintomático de la obtención de resultados. Este goce a su vez presenta dos paradojas: la primera de ellas está relacionada con que el encargado de la imposición de límites a los que está dispuesto a acceder cada uno de los agentes es su propio superyó, lo que supone que es la propia psicología del individuo la que establece los niveles de sufrimiento, dolor y sacrificio que está dispuesto a invertir él mismo en miras de la obtención de los objetivos también autoimpuestos, lo que se traduce en una autoexigencia siempre creciente para una correcta y mejor obtención de goce.

La segunda paradoja, y relacionada con la primera, es que a mayor y más eficaz obediencia del mandato del superyó de gozar, es aún más grande la cantidad de sacrificio que hay que destinar al entrenamiento y, en consecuencia, mayor será la cantidad de dolor asociada, traducida en más momentos de displacer característicos de que el camino hacia el goce es el correcto.

De todas maneras, a pesar de que el dolor es un punto característico de los entrenamientos y del camino deportivo dentro del *CrossFit*, identificamos que no todos los grupos se vinculan con él de igual manera. Para los entrenados, la presencia de dolor puede tornarse incómoda y muchos de ellos buscan evitarla, a partir de la moderación de la intensidad del entrenamiento, para que siga siendo funcional a la obtención de los resultados que desean, pero sin generar sentimientos de *discomfort* que genere el rechazo a la práctica. Para los *crossfitters* la presencia de dolor e incomodidad son factores intermitentes que pueden o no estar presentes. En los casos en que se manifiestan como parte de los entrenamientos, los miembros de este grupo suelen comprenderlos como parte del recorrido deportivo y como indicativo de que están en el camino correcto. En relación con los atletas, la presencia de dolor (el resignificado de manera positiva) es un elemento frecuente en sus entrenamientos, en tanto lo entienden como necesario para la mejora autoimpuesta. Los atletas, a diferencia de los otros dos grupos, suelen tomar cada uno de los *wods* como una posibilidad para mejorar y difícilmente escatimen esfuerzos, más allá del cansancio que tengan al momento de comenzarlos.

Tal como se dejó entrever, en la práctica de *CrossFit* ocurre otra resignificación, en este caso del *displacer*. Aquél que suele ser considerado como algo negativo, molesto y que se pretende evitar, en el ámbito de este deporte, producto de la búsqueda del corrimiento de las barreras físicas por parte de *crossfitters* y atletas, éstos se ven llevados a aceptar el *displacer* y considerarlo placentero en tanto funciona, al igual que el dolor, como indicativo de una correcta utilización de la energía disponible. Como se puede inferir, esta resignificación y aceptación del *displacer* placentero no está presente entre los entrenados.

La obtención de momentos de *displacer* placentero por parte de los practicantes de la actividad funciona como un indicio del cumplimiento de un objetivo a mediano plazo (en tanto indicador), en el camino de búsqueda de ese *ideal fit* prefijado por cada individuo, bajo la premisa de la posibilidad de la mejora infinita; premisa que no es más que una quimera, en la medida en que los límites tanto físicos, como económicos, de tiempo y de disponibilidad, existen en la realidad de cada individuo. Sostenemos que los momentos de *displacer* placentero son parte de la búsqueda del objetivo último en tanto el límite es siempre corrido hacia adelante, y la cantidad de esfuerzo involucrado en la práctica deberá ser mayor en la siguiente sesión de

entrenamiento para que el límite vuelva a ser corrido hacia adelante, secuencia que se repite hasta el infinito: es decir, satisface el deseo, pero a la vez no lo satisface.

En la medida en que los usuarios de *CrossFit* se vinculan con el deporte de esta manera, como individuos que se sacrifican en la práctica deportiva y buscan esos momentos de placer placentero, los lazos que los unen tienen una fuerza mayor que aquellos forjados únicamente por compartir una actividad en común. Este vínculo intersubjetivo se da, primordialmente, por una articulación intrasubjetiva del goce: un recorrido que realiza cada uno de los *crossfitters* de manera individual, pero que le permite conectarse con los pares que se encuentran en la misma búsqueda constante.

La tercera resemantización que podemos encontrar en el *CrossFit* es la del concepto de *trabajo*. Uno de los principios fundamentales en este deporte es la racionalización del tiempo interno de cada entrenamiento, con el objetivo de la mejora individual traducida en el recorte de segundos, la realización de más repeticiones o el alcance de mayores pesos. De esta manera, vemos que entre los *crossfitters* y los atletas prima una relación con el entrenamiento de manera no lúdica: se lo empareja con cierto trabajo que debe ser realizado. Tal como dijimos previamente, esta definición está tan difundida dentro del deporte que la misma noción está implícita en la definición de los *wods*. Es frecuente ver que los miembros de estos grupos se enfrenten con ciertos ejercicios, combinaciones de ellos o incluso planificaciones enteras con las que no se sienten a gusto, pero deben sobreponerse y cumplirlas de todas maneras, con el objetivo prefijado como norte. Por esto el concepto de trabajo está íntimamente relacionado con la actividad: la seriedad en la aproximación a los entrenamientos favorece que, en ocasiones, los agentes se aproximen a ellos como si fueran “obligaciones”.

Otra de las cualidades que destacamos en la comunidad asociada a este deporte es la observación entre pares con fines no competitivos. En la medida en que los objetivos perseguidos por los practicantes son fundamentalmente fijados de manera individual y en función de las capacidades propias (la mencionada superación intrapersonal), los vínculos entre los *crossfitters* están relacionados con el aliento y ánimo a la realización de los entrenamientos. A pesar de que, por tratarse de un deporte, la competencia entre pares existe, notamos que no es un elemento fundamental ni ampliamente extendido sino que, por el contrario, los vínculos están

más relacionados a impulsar a los demás a que puedan alcanzar sus metas personales y utilizar toda la energía disponible en los entrenamientos.

Una de las características que encontramos en la comunidad del *CrossFit* es que, a pesar de presentarse como virtualmente abierta, en realidad no lo es. La premisa de que el acceso de cualquier practicante es posible no es enteramente falsa pero sí en parte: a ella no suelen pertenecer los entrenados, por no haber incorporado ciertas características morales vinculadas con la actividad. Detectamos que los *crossfitters* tienden a incorporar en la comunidad a aquellos que identifican como pares a partir de la apropiación de los valores relacionados con la práctica y no así a los que se relacionan con el entrenamiento de manera diferente. De todas maneras, consideramos que el vínculo de los entrenados con la comunidad no es aspiracional: no es que pretendan ingresar y se les niega el acceso. Más bien, la incorporación a este grupo tiende a ocurrir (en los casos que ocurre) de manera progresiva, como parte de un proceso considerado por los nativos como natural, pero que no visualizan como un objetivo.

Un aspecto clave para comprender la moralidad de los atletas del *CrossFit* es la distinción de los miembros de este grupo como *crossfitters* que, en cierto punto de su devenir deportivo, decidieron complementar sus entrenamientos con ciertos elementos que no están disponibles en las clases y, por lo tanto, presentan un mayor compromiso para con la actividad y están dispuestos a invertir mayor cantidad de tiempo, dinero, esfuerzo y sacrificio, y a tolerar mayores dosis de dolor en tanto cuentan con objetivos más claros.

Al igual que los *crossfitters*, los atletas presentan un impulso voluntario de superación, en la medida en que se autosometen a la práctica deportiva sin coerciones ajenas, en miras de la obtención de ciertas metas prefijadas. Comparten también con los miembros del otro grupo (pero llevado a un punto incluso de mayor atención) una relación en común con el reloj (específicamente el cronómetro), en tanto administración del tiempo de entrenamiento, de la duración de los ejercicios y los descansos, bajo la pretensión de la racionalización al máximo de los esfuerzos involucrados. Esta regulación del tiempo (en este caso dentro del destinado al ocio) se asemeja a la presente en el tiempo de trabajo, en el cual su derroche se traduce en pérdidas.

Es frecuente la vinculación de los *crossfitters* con ciertos artículos de consumo, muchos de los cuales operan como capital simbólico que consiguen aquellos que acceden a ciertos

elementos, en la medida en que funciona como “un acto de socialización en busca de la integración y la identificación social; es decir, en busca del visto bueno de los demás, ya sean de un colectivo u otro, y de la representación de la propia personalidad” (Sánchez Fernández, p. 22). En estos elementos, generalmente asociados a la vestimenta, no presentan particularidades en relación con el rendimiento deportivo, sino que su utilidad está relacionada a la identificación, dentro del campo, en tanto artículos positivos.

Sin embargo, existen otros tipos de consumo que sí están relacionados con la *performance* deportiva y funcionan de igual manera que la lógica que predomina en la actividad: la búsqueda constante de la autosuperación. Estos bienes ayudan a quienes los utilizan a traspasar aquellas barreras que no podrían en su ausencia, tales como el uso de ciertos accesorios, la suplementación deportiva, la alimentación estricta y, eventualmente, las sustancias no permitidas.

En suma, el *CrossFit* surge en un contexto en el cual el neoliberalismo ostenta un predominio absoluto en todas las instancias, tanto económicas como no económicas, en la que la retórica de la transformación corporal “se encuentra regida por un conjunto de principios racionales que organizan el movimiento en parámetros estandarizados de plazos, series, intensidades y frecuencias” (Landa, 2009, p. 17). En el marco de esta racionalización, los agentes deportistas incorporan ciertas características morales entre las que prima la racionalización en miras de la obtención de ciertos resultados siempre movibles hacia adelante, bajo la falsa creencia de que el progreso infinito es posible y de que el último responsable es el practicante, quien será el encargado de sopesar cuánto esfuerzo está dispuesto a invertir para alcanzar esos objetivos situados a mediano y corto plazo, pero con la mirada puesta en aquél objetivo último a largo plazo ubicado siempre igualmente lejos. La preparación física de estos individuos, a diferencia del cuerpo duro y tonificado del fordismo, es maleable y adaptable a todas las condiciones a las que podría ser sometido, generando un cuerpo empleable y autorresponsable, característico de la economía neoliberal.

## BIBLIOGRAFÍA

Alabarces, P. (2012). Estudios sobre Deporte: por qué vale la pena este libro. En Branz, J., Garriga Zucal, J. y Moreira, V. (Comp.), *Deporte y Ciencias Sociales: claves para pensar las sociedades contemporáneas* (pp. 15-35). La Plata, Argentina: Ediciones de Periodismo y Comunicación (Facultad de Periodismo y Comunicación Social - UNLP).

Alemán, J. (2016). *Horizontes neoliberales de la subjetividad*. Buenos Aires, Argentina: Grama.

Álvarez Gandolfi, F. (2014). “Fútbol *Fanificado*: representaciones publicitarias de los hinchas argentinos como fans”. Trabajo presentado en el XVI Congreso de la Red de Carreras de Comunicación Social (REDCOM), *Nuevas Configuraciones de la Cultura en Lenguajes, Representaciones y Relatos*. San Justo: Departamentos de Humanidades y Ciencias Sociales, Universidad Nacional de La Matanza, Argentina.

Anderson, B. (1993). *Comunidades Imaginadas. Reflexiones sobre el origen y la difusión del nacionalismo*. Ciudad de México, México: Fondo de Cultura Económica.

Arreguín Moreno, R. y Sandoval Godoy, S. (2014). Mercado y actividad físico-deportiva: la salud y la apariencia física como valores de cambio. En Revista *Movimiento*, Vol. 20, pp. 125-138.

Bifulco, L. (2017). The Celebrated Body: Celebrities, Market and Commodification. *Bajo Palabra*. Revista de Filosofía, N° 16: “Cosmetic Tourism: Bodies and identities between new opportunities and unseen risks”, pp. 19-27.

Bifulco, L. y Trapanese, E. (2017). Cuerpo e identidad en la sociedad del *leisure*. *Bajo Palabra*. Revista de Filosofía, N° 16: “Cosmetic Tourism: Bodies and identities between new opportunities and unseen risks”, pp. 11-16.

Bourdieu, P. (1990). “¿Cómo se puede ser deportista?”, en *Sociología y Cultura*, México: Editorial Grijalbo, pp. 193-213.

Borda, L. (2015). “Fanatismo y redes de reciprocidad”, en *Revista La Trama de la comunicación*. Anuario del Departamento de Ciencias de la Comunicación, Universidad Nacional de Rosario, Vol. 19.

Braunstein, N. (2006). *El goce. Un concepto lacaniano*. 2a ed. Buenos Aires, Argentina: Siglo XXI Editores.

Camorrino, A. (2017). *The Duty of Being Healthy*. The Universe of Meanings of 'Leisure Time Society'. *Bajo Palabra*. Revista de Filosofía, N° 16: "Cosmetic Tourism: Bodies and identities between new opportunities and unseen risks", pp. 63-70.

Coakley, J. (1982). *Sport in society: Issues and controversies*. Boston, McGraw-Hill.

Coriat, B. (1982). *El taller y el cronómetro. Ensayo sobre el taylorismo, el fordismo y la producción en masa*. Buenos Aires, Argentina: Siglo XXI.

Dawson, M. (2015). CrossFit: Fitness Cult or Reinventive Institution? En *International Review for the Sociology of Sport*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/283055867\\_CrossFit\\_Fitness\\_Cult\\_or\\_Reinventive\\_Institution](https://www.researchgate.net/publication/283055867_CrossFit_Fitness_Cult_or_Reinventive_Institution)

De Castro, A. y Djaine, D. (2018). Padrão corporal, cultura de consumo e racionalidade neoliberal: a gestão empreendedora da subjetividade mercantilizada. En *XXXVI International Congress of the Latin American Studies Association*. Barcelona, España.

Duek, C. (2016). "Deporte, emoción y televisión: un trío infalible". En Revista *Voces en el Fénix*, año 7, N° 58, pp. 6-13.

Elías, N. y Dunning, E. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. México D.F., México: Fondo de Cultura Económica.

Foucault, M. (2010). *Nacimiento de la biopolítica*. Buenos Aires, Argentina: Fondo de Cultura Económica.

Galak, E. y Napolitano, M.E. (2015). Ajustando el cuerpo al sistema. Un análisis acerca del *fit-body* y la violencia simbólica en gimnasios *fitness*. *11° Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias*. Ensenada, Argentina.

Disponible en: [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.7335/ev.7335.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7335/ev.7335.pdf)

Garton, G. N. (2017). Fit girls. Corporalidad, identidad y género en las representaciones de mujeres futbolistas. *Bajo Palabra*. Revista de Filosofía, N° 16: "Cosmetic Tourism: Bodies and identities between new opportunities and unseen risks", pp. 39-49.

Garton, G. e Hijós, N. (2018a). “La deportista moderna”: género, clase y consumo en el fútbol, running y hockey argentinos”. *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología* 30, pp. 23-42. Doi: <https://dx.doi.org/10.7440/antipoda30.2018.02>

Garton, G. e Hijós, N. (2018b). La mujer deportista en las redes sociales: un análisis de los consumos deportivos y sus producciones estéticas. En Revista *Hipertextos*, Vol. 5 (N°8), pp. 87-110.

Glassman, G. (2002) Foundations. *The CrossFit Journal*, pp. 1-8.  
Disponible en: <http://library.crossfit.com/free/pdf/Foundations.pdf>

Goffman, E. (1961). *Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates*. New York, Toronto: Anchor Books, Random House.

Han, Byung-Chul (2015).: *Psychopolitik*. Barcelona, España: Herder Editorial S.L.

Hang, J. (2016). “Sacrificio y deporte amateur. Una mirada socioantropológica a partir de un estudio con un grupo de nadadores adultos”. En Revista *Voces en el Fénix*, año 7, N° 58, pp. 56-63.

Hang, J. (2011). “Sacrificio y sociabilidad en el entrenamiento de nadadores master”. En *Educación Física y Ciencia*, N° 13. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Departamento de Educación Física, Argentina.

Hijós, N. (2017). “Fitters”, “paleo” y “veggies”: nuevas formas de clasificar lo comestible. *Educación Física y Ciencia* 19 (2), e034.

Doi: <https://doi.org/10.24215/23142561e034>

Hijós, N. (2016). “Gente que corre, runners y fanatizados: un análisis etnográfico sobre la permeabilidad del mercado en un running team”. En Revista *Voces en el Fénix*, año 7, N° 58, pp. 92-101.

Iuliano, R. (2016). “Deporte y Clase Social”. En Revista *Voces en el Fénix*, año 7, N° 58, pp. 42-49.

Kalin, F. (2017a). Corporalidades en el gimnasio: un abordaje etnográfico sobre juventudes, fierros y estilo de vida saludable. En *Revista Internacional de Ciencias Sociales, el Juego y el Deporte*. Vol. XII.

Kalin, F. (2016). *'Entrenando Fuerte'*. Una mirada etnográfica sobre corporalidades y prácticas en los crossfiteros de Santiago del Estero. Córdoba, Argentina: Universidad Nacional de Villa María.

Kalin, F. (2012). El culto al cuerpo en los jóvenes gimnastas: un abordaje desde los significados y prácticas en Santiago del Estero. En *Actas del I Encuentro Latinoamericano de Investigadores sobre Cuerpos y Corporalidades en las Culturas. Investigaciones en Artes Escénicas y Performáticas*. Argentina.

Kalin, F. (2017b). Nosotros hacemos CrossFit: etnografía sobre identidades deportivas. *Educación Física y Ciencia*, Vol. 19 (Nº2), e30. Doi: <https://doi.org/10.24215/23142561e030>

Kalin, F. (2015). Primeros pasos en el estudio del Crossfit. Representaciones, identidades y prácticas relacionadas al mundo del entrenamiento corporal. En *XI Jornadas de Sociología*. Buenos Aires, Argentina: Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires.

Kalin, F. y Rodríguez, A. (2018). “Hay que volver a lo natural. Un estudio sobre la construcción de subjetividades en el *crossfit* en perspectiva comparativa entre Buenos Aires y Santiago del Estero”. En *Papeles de Trabajo 12 (21): Deporte(s), Sociabilidad(es) y Política(s)*. Disponible en: <http://www.unsam.edu.ar/ojs/index.php/papdetrab/article/view/288/539>

Lacan, J. (1966). *Intervenciones y textos*. Buenos Aires, Argentina: Manantial.

Landa, M. y Rumi, J. (2016). CrossFit. Vomitar es un acto con sentido. En *Revista Anfibia*. Recuperado de <http://www.revistaanfibia.com/cronica/vomitar-es-un-acto-con-sentido/>

Landa, M. y Marengo, L. (2011). “El cuerpo del trabajo en el capitalismo flexible: lógicas empresariales de gestión de energías y emociones”. *Cuadernos de Relaciones Laborales* Vol. 29, Num. 1, pp.177-199.

Landa, M. y Marengo, L. (2016). El *sí mismo* como empresa: sus operatorias y performances en el escenario *managerial*. En Rodríguez, N. y Viafara Sandoval, H. (comp.), *Michel Foucault, treinta años después: Aportes para pensar el problema del cuerpo y la educación* (pp. 24-50). La Plata, Argentina y Cali, Colombia: Coediciones, 4.

Landa, M. y Marengo, L. (2010). La metabolización de los cuerpos en el capitalismo avanzado. *Trabajo y Sociedad*. Vol XIII, Nº14. Santiago del Estero, Argentina.

Landa, M. (2008). Modernidad, Educación Física y Poder: el cuerpo disciplinado, corregido y cultivado. *Jornadas de Cuerpo y Cultura de la UNLP*. La Plata, Argentina.

Landa, M. (2009). Subjetividades y consumos corporales: un análisis de las prácticas del *fitness* en España y Argentina. *Razón y Palabra*. Vol. 14, N°69. México.

Le Breton, D.; Saravi, J. (tr.); Sierra, M. (rev.) (2009). Pasiones del riesgo y el contacto con la naturaleza. *Educación Física y Ciencia*. Vol. 11, pp. 13-31. En Memoria Académica. Disponible en: [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.3977.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.3977.pdf)

Leone, F. (2017). Brain-Machine: nuevas interfaces. *Bajo Palabra*. Revista de Filosofía, N° 16: “Cosmetic Tourism: Bodies and identities between new opportunities and unseen risks”, pp. 139-147.

Livoratti, A. (2012). Deporte recreativo o social. La competencia. Dividiendo al campo Deportivo. En Branz, J., Garriga Zucal, J. y Moreira, V. (Comp.) *Deporte y Ciencias Sociales: claves para pensar las sociedades contemporáneas* (pp. 265-293). La Plata, Argentina: Ediciones de Periodismo y Comunicación (Facultad de Periodismo y Comunicación Social - UNLP).

López Álvarez, P. (2010). Biopolítica, liberalismo y neoliberalismo: acción política y gestión de la vida en el último Foucault. En Arribas, S., Cano, G., Ugarte, J. (coords.), *Hacer vivir, dejar morir. Biopolítica y capitalismo*. Madrid, España: pp. 39-61.

Mauss, M. (1971). *Sociología y Antropología*. Madrid, España: Editorial Tecnos.

Rodríguez, A. (2010). Callate y entrená. Sin dolor no hay ganancia: corporalidad y prácticas ascéticas entre fisicoculturistas amateurs. *Revista latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, Año 2 (N° 3): pp. 51-60.

Rodríguez, A. (2017). El consumo de bienes *fitness* y la creación de un nuevo tipo de persona. Un proyecto de individuación para las clases medias y altas. En *V Seminario-Taller de Investigación sobre Clases Medias*. Ciudad de Buenos Aires, Argentina.

Rodríguez A. (2012a). El dispositivo, el gimnasio y el cuerpo entrenado. Reflexiones a la luz de algunos de los aportes de Michel Foucault. *VII Jornadas de Sociología de la UNLP*. La Plata, Argentina: Departamento de Sociología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.

Rodríguez, A. (2014a). El fitness es un estilo de vida: Gimnasios y sociabilidad en una perspectiva crítica. *VIII Jornadas de Sociología de la UNLP*. Ensenada, Argentina.

Disponible en: [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.4733/ev.4733.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.4733/ev.4733.pdf)

Rodríguez, A. (2016): “El Gimnasio, el *CrossFit* y el *Running* aportan pistas para pensar un nuevo modo de individuación”. En Revista *Voces en el Fénix*, año 7, N° 58, pp. 50-55.

Rodríguez, A. (2012b). Ellos hacen fierros. La construcción del cuerpo masculino en los gimnasios porteños. En Branz, J., Garriga Zucal, J. y Moreira, V. (Comp.) *Deporte y Ciencias Sociales: claves para pensar las sociedades contemporáneas* (pp. 293-313). La Plata, Argentina: Ediciones de Periodismo y Comunicación (Facultad de Periodismo y Comunicación Social - UNLP)

Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.408/pm.408.pdf>

Rodríguez, A. (2017a). Entrenar me cambió la vida. El vínculo entre las técnicas de entrenamiento fitness y la conversión personal bajo la lupa sociológica. En *Bajo Palabra*. Revista de Filosofía, N° 16: “Cosmetic Tourism: Bodies and identities between new opportunities and unseen risks”, pp. 51-62.

Rodríguez, A. (2017b). *Haciendo fierros en el Boulevard: Una aproximación etnográfica al interior de los gimnasios porteños*. Buenos Aires, Argentina: Prometeo Libros.

Rodríguez, A. (2012c). Las ¿drogas de la masculinidad? Un menú variado de consumo anabólico para la creación del hombre-fierro en los gimnasios de la Ciudad de Buenos Aires. En *Revista Cultura y Droga*. Universidad de Caldas, Manizales, Colombia, año 17, (N° 19), pp. 39-55.

Rodríguez, A. (2012d). Los cuerpos del fitness: entrenamiento, consumo y clase social. En *III Seminario-Taller Investigación histórica y etnográfica sobre las clases medias*. Buenos Aires, Argentina.

Rodríguez, A. (2011). Los jóvenes, los usos del tiempo y el entrenamiento corporal en espacios dedicados al tiempo libre, el deporte y la recreación. En *Revista Prácticas de Oficio. Investigación y reflexión en Ciencias Sociales*, N° 7 y 8.

Rodríguez A. (2017c). Si te duele es porque estás entrenando bien. La sensación paradójica del dolor corporal en los gimnasios de *fitness* de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. En *Movimiento*, Vol. 23 (N° 2), pp. 743-754.

Rodríguez A. (2014b). ¿Un plan de “estano” o un plan inyectable? Los significados del consumo de anabólicos entre los fierros de los gimnasios porteños. En *Apuntes de investigación del CECYP*. Año XVII (N° 24), pp. 147-168.

Sánchez Fernández, B. (s.f.): *Tendencias Fitness. Consumo de productos para la imagen corporal* (tesis de grado). Universidad de Sevilla, Facultad de Comunicación, España.

Scharagrodsky, P. (2016): “En los deportes queda mucho ‘género’ por cortar”. En *Revista Voces en el Fénix*, año 7, N° 58, pp. 24-29. Buenos Aires, Argentina.

Smith Maguire, J. (2008). Leisure and the Obligation of Self-Work: An Examination of the Fitness Field. En *Leisure Studies*, Vol. 27 (N°1), pp. 59-75.

Trilles-Calvo, K.(2017). “El nuevo cuerpo-objeto: de la viscera a la @”. *Bajo Palabra*. *Revista de Filosofía*, N° 16: “Cosmetic Tourism: Bodies and identities between new opportunities and unseen risks”, pp. 115-125.

Wacquant, L. (2006). *Entre las cuerdas. Cuadernos de un aprendiz de boxeador*. Buenos Aires, Argentina: Siglo Veintiuno Editores.

Žižek, S. (1992). “Che vuoi?”, en *El sublime objeto de la ideología*. México, S.XXI.

Žižek, S. (1999). *El acoso de las fantasías*. Buenos Aires, Argentina: Siglo XXI Editores.

## ANEXO

Imagen 1



Imagen 2



Imagen 3



Imagen 4



Imagen 5



Imagen 6



Imagen 7

semana 22/04	Dia 1	Dia 2	Dia3	Dia 4
	4x 10 sot press (en tension) + 10 cuban press + 20" hold front rack (120% f squat)	5x3x5" pos bandas 3x 30" ghd hollow hold + 10 ghd front fly	4x 10 sot press (en tension) + 10 cuban press + 20" hold front rack (120% f squat)	5x3x5" pos bandas 3x 30" ghd hollow hold + 10 ghd front fly
	3x 10 hang power clean (ahap)	5 otm 5 power snatch (50kg) 7 burpees o tb	5x2 hh snatch + balance	10 rounds 200 mts run 10 swing cf 5 burpees
	3x3 push press (peso con 0 dolor)	4x6 front squat (87%)	3x1 deadlift (95%)	3x2 clean (92%)
	x tiempo	amrap 7'	otm 21'	4x2 ohs (2.2.1.1)
	40 burpees	9thruster (40kg)	7 bmu	x tiempo
	30 doble db step box over (22kg)	12 cal row	45 du	50-40-30-20-10 wall ball
	20 box jump		10 cal row	10-8-6-4-2 rmu
	10 doble db devil press	x tiempo		
		1500 mts run		

Imagen 8

semana 25/03	Dia 1	Dia 2	Dia3	Dia 4
	4X 10 MTS monster walk + 10 seated box jump (sentado en un balon a cajon alto)	4x 10 vuelos front + 10 laterales + 10 posteriores	4X 10 MTS monster walk + 10 seated box jump (sentado en un balon a cajon alto)	4x 10 vuelos front + 10 laterales + 10 posteriores
	5x2 hang snatch (livianosin dolor)	5rounds 10 burpees under 20" 1'40" rest	4x 2 pegboard + 5 rope strict pull ups + 5 strict t2b	4x4 clean pulls
	4x5 front squat	5x3 ohs (3.1.1.x)	5x3 oh paradillas	4x1 clean
			1 a 10	16,3
	open 14,1	otm 15'	doble kb push press	
		14 dead snatch	burpees otb	
		15 swing cf	deadlift (120kg)	
		5 power clean 75kg		

Imagen 9

semana 01/04	Dia 1	Dia 2	Dia3	Dia 4
	4x 3 x3" pos bandas rojas	3x 10 mts sled push + 10 seatted box jump + 30" hold ghd back extension	3x 10 nados en ghd + 10 cuban press (3,1,3,1) + 10 doble db bent over row	4x 3 x3" pos bandas rojas
	3x 10 nados en ghd + 10 cuban press (3,1,3,1) + 10 doble db bent over row	5 rounds 10 burpees under 20" 1'20" rest	7x3 hang snatch + 2 ohs (sin dolor)	3x 10 mts sled push + 10 seatted box jump + 30" hold ghd back extension
	4x hh clean + hang clean + clean (ahap)	4x4 deadlift (no tng) 87%	front squat 5x2 (ahap)	deadlift 2x6 (no tng) 80%
	30 wal ball	otm 21'	e2mo2	30-20-10
	30 cal row	14 swing cf	8 strict hspu	pistols
	30 cyj (42kg)	12 pull ups	1 pegboard legless	cal row
	30 cal row	8 doble kb thruster (21kg)	8 db snatch (30kg)	burpee box jump
	30 wall ball		-----	
			5 rmu	
			50 du	