



PRÁCTICAS DE ENTRENAMIENTO, ALIMENTACIÓN Y VESTUARIO:

una tecno-producción de los
cuerpos contemporáneos

Fotografía de portada de
José Antonio Sampayo Barranco

Carlos Arturo Valencia*  

Edilberto Hernández-González**  

Tipo de artículo: Artículo de investigación

Fecha de recepción: 28 de septiembre de 2025

Fecha de aprobación: 23 de marzo de 2026

Fecha de publicación: 01 de julio de 2026

Para citar este artículo

Valencia, C. A. y Hernández-González, E. (2026). Prácticas de entrenamiento, alimentación y vestuario: una tecno-producción de los cuerpos contemporáneos, *(Pensamiento), (Palabra)... Y Obra*, (36), e23782. <https://doi.org/10.17227/ppo.num36-23782>

* Magíster. Estudiante de Doctorado. carlos.valencia232@tau.usbmed.edu.co

** Doctor. Profesor, Facultad de Educación. edilberto.hernandez@usbmed.edu.co

Resumen

En este artículo, derivado de la investigación titulada “La experiencia matemática en las prácticas de entrenamiento corporal al aire libre”, presentamos una comprensión crítica que parte de la inmersión etnográfica en tres espacios públicos de Medellín. En estos lugares percibimos la confluencia de prácticas corporales que van desde actividades recreativas hasta la preparación física intensiva, además, notamos que el despliegue corpo-espacial aparece ensamblado a la tecnología de la indumentaria y de la alimentación, de modo que las prácticas de entrenamiento escenifican la operación de una tecno-producción sociocultural que articula espacios, objetos y discursos; esto es, un tecno-entrenamiento, que se activa a través de una amplia gama de productos, imágenes y gestos que validan formas de aparecer.

Palabras clave: cuerpos; prácticas de entrenamiento; alimentación; tecno-producción corporal

Training, Nutrition, and Clothing Practices: a Techno-Production of Contemporary Bodies

Abstract

This article, derived from the research project titled “The Mathematical Experience in Outdoor Physical Training Practices,” presents a critical analysis based on ethnographic fieldwork conducted in three public spaces in Medellín. In these locations, we observed a confluence of physical practices ranging from recreational activities to intensive physical training, furthermore, we noted that the spatial and bodily dynamics of these practices are intertwined to specific technologies related to clothing and nutrition, thus, these training practices exemplify a sociocultural techno-production that integrates space, objects, and discourse—a kind of “techno-training”—activated through a wide range of products, images, and gestures that legitimize particular ways of being and appearing.

Keywords: bodies; training practices; nutrition; techno-production of the body

Treinamento, nutrição e práticas de vestuário: uma tecnoprodução de corpos contemporâneos

Resumo

Neste artigo, derivado da pesquisa intitulada “A Experiência Matemática em Práticas de Treinamento Corporal ao Ar Livre”, apresentamos uma compreensão crítica baseada na imersão etnográfica em três espaços públicos de Medellín. Nesses lugares, percebemos a confluência de práticas corporais que vão desde atividades recreativas até preparação física intensiva, mas também notamos que o dispositivo corporal-espacial aparece conectado a certas tecnologias de vestuário e alimentação. De modo que as práticas de treinamento encenam a operação de uma tecnoprodução sociocultural que articula espaços, objetos e discursos; ou seja, um tencotreinamento, ativado por meio de uma ampla gama de produtos, imagens e gestos, validando modos de aparecer.

Palavras-chave: corpos; práticas de treinamento; alimentação; tecnoprodução corporal

Introducción

Este artículo es derivado de la investigación “La experiencia matemática en las prácticas de entrenamiento corporal al aire libre”,¹ la cual se ha desarrollado en el contexto de la línea en *Estudios culturales y Lenguajes contemporáneos* del grupo de investigación Estudios Interdisciplinarios sobre Educación, ESINED. La investigación mencionada, contextualizada en tres espacios de Medellín dedicados a la recreación y el deporte, tiene entre sus propósitos, participar de diferentes prácticas de entrenamiento corporal, situar las fuerzas que configuran tales prácticas y componer la noción de experiencia matemática.

En este texto, centramos la atención en algunas de las tramas que configuran las prácticas de entrenamiento corporal estudiadas en nuestra investigación, teniendo como punto de partida para la actividad crítico-compreensiva que hemos adelantado la experiencia inmersiva en tres espacios públicos de Medellín —el Cerro de las tres cruces, el Cerro El volador y la Unidad deportiva de Belén—, así como la participación observante y los registros durante un trabajo etnográfico realizado entre marzo y agosto del 2025. En este tiempo, recorrimos parques, plazas, ciclovías, canchas y especialmente los cerros mencionados, en los que se congregan las personas buscando mejorar su imagen corporal, incrementar el rendimiento deportivo o bien, habitar el espacio público.

Uno de los primeros aspectos que notamos se refiere a las conexiones existentes entre las prácticas de entrenamiento corporal y las diversas manifestaciones de la industrialización de la modernidad así como los discursos del desarrollo que introdujeron en nuestras sociedades la idea de hiperproductividad. Esto trae consigo la emergencia de un nuevo cuerpo de la enfermedad como consecuencia de la repetición de acciones, largas horas de trabajo y el consumo de alimentos procesados que requieren de menor tiempo de preparación. A esto se suma, como medida de intervención, de una parte, el auge de la farmacéutica con productos para combatir el estrés y las enfermedades asociadas a este, y de otra, el incremento, en occidente de manera casi insondable, de prácticas corporales para la generación de hábitos saludables, que incluyen la adopción de dietas equilibradas, la desconexión de las pantallas y la relajación como la meditación y el yoga, entre muchas

otras; todo esto, acompañado de discursos y mensajes publicitarios que insisten en la idea de *reconectar* consigo mismo/a, con el cuerpo, con los sentidos.

Lo cierto es que, las prácticas de entrenamiento corporal han adquirido en las últimas décadas un lugar preponderante en las rutinas diarias de la vida urbana. Dichas prácticas son promovidas desde las más diversas instancias como parte de la *cultura del bienestar*, pero esta discursividad también, y pareciera que con mayor fuerza, es el rostro amable de ciertas manifestaciones del poder hegemónico del consumismo capitalista, que invita no solo a consumir, como promesa de felicidad, armonía y vida plena, líneas determinadas de alimentos, prendas de vestir y artefactos asociados al estilo de vida saludable.

En este contexto, nos hemos propuesto comprender cómo el entrenamiento, la alimentación y el vestuario configuran una tecno-producción de cuerpos contemporáneos, advirtiendo, así mismo, que las prácticas de entrenamiento corporal funcionan como una maquinaria sociocultural que se pone en marcha mediante una diversidad de productos, entre los que se incluyen el propio cuerpo —a través de la creación de imágenes de sí— y la reproducción de gestos que legitiman tanto el modo de aparecer como la negociación constante con los objetos, los espacios y los discursos de la moda.

Planteamos la noción de tecno-producción partiendo del concepto de máquina desarrollada por Gilles Deleuze y Félix Guattari en *Mil Mesetas* (2004a). A diferencia de la concepción moderna de la técnica, ellos se refieren a *máquinas sociales* que agencian multiplicidad de flujos discursivos y materiales. Anterior a ello, en *El Anti-Edipo*, Deleuze y Guattari (2004b) habían profundizado ampliamente en la *máquina deseante* y la capacidad de producción de las realidades sociales. En este sentido, las prácticas de entrenamiento con su alimentación y vestuario configuran un potente ensamblaje encaminado a la formación de los cuerpos. En dichas prácticas, el cuerpo aparece situado en un entramado de flujos *maquímicos*: un vestuario que se ajusta, que favorece la transpiración, que se adapta a los cambios de temperatura, ritmos, fatigas, gastos energéticos, a lo cual se suma una completa oferta de bebidas y alimentos especializados. Así, el tecno-entrenamiento es una máquina efectiva de producción corporal personal y colectiva.

Nuestra noción de tecno-producción, a tono con los efectos sociopolíticos de un capitalismo globalizado,

¹ Esta investigación se viene realizando en el contexto del Doctorado en Ciencias de la Educación de la Universidad de San Buenaventura, Medellín.



amplía sus pliegues comprensivos apoyados en la concepción *biopolítica* planteada por Michel Foucault (1998), en el sentido de que los cuerpos se encuentran insertos en un sistema que regula la vida en todos sus niveles. Así, los cuerpos contemporáneos son asediados de manera persistente por un sistema que ha perfeccionado sus estrategias de control, entre las que destaca un autocuidado vinculado al régimen de crecimiento personal desde el cual los cuerpos están siendo medidos, normalizados, comparados y expuestos a las exigencias del mercado.

Entre los procesos contemporáneos de tecno-producción, encontramos que uno de los más eficaces en la producción de cuerpos es el tecno-entrenamiento en el cual percibimos un sofisticado ensamblaje de máquinas técnicas, máquinas fármaco-químicas y los espacios al aire libre con sus respectivos equipamientos.² Este ensamblaje configura un agenciamiento, casi incesante, entre objetos, cuerpos, espacios y discursos, en un movimiento eficaz de producción que materializa lo que pareciera el tránsito del proyecto moderno de ciudadano educado a un proyecto contemporáneo centrado en la hipertrofia muscular para la contemplación.

De esta manera, y en línea con lo anterior, hemos vuelto la mirada sobre obras centrales en el pensamiento de las últimas décadas, que nos ayudaron a ampliar la mirada respecto a producción de los cuerpos. Así, en *El Anti-Edipo* (2004b) y *Mil mesetas* (2004a) de Gilles Deleuze y Félix Guattari, encontramos algunas pistas para entender que en las prácticas de entrenamiento corporal se está produciendo una experiencia sociocultural que hemos denominado tecno-entrenamiento. Por otro lado, dialogamos con la perspectiva expuesta por Carol Adams (2016), en el texto *La política sexual de la carne*, quien analiza las conexiones entre patriarcado, consumo de carne y opresión de los cuerpos femeninos y de los animales; las ideas de esta autora fueron claves para comprender la fascinación actual por el consumo de proteínas, en su forma orgánica y química.

Si bien, la actividad alimentaria es constitutiva de la experiencia humana, en la escena sociocultural contemporánea observamos que esta actividad asociada a la cotidianidad familiar va dejando este lugar de forma acelerada, dada su integración al discurso del bienestar y la

2 En nuestras discusiones no incluimos los gimnasios, dado que estos espacios no fueron contemplados en el trabajo de campo de la investigación, pero sabemos que estas organizaciones hacen parte fundamental de esta maquinaria social de producción corporal.

apropiación de los hábitos alimenticios. En estos, la ingesta de suplementos, alimentos bajos en grasas y bebidas light viene configurando lo que conocemos como vida fitness o cultura fitness (Duarte y García, 2022).

También la perspectiva sociológica de Norbert Elias (Elias, 1987; Elias y Dunning, 1992), en torno de las prácticas deportivas, nos aporta elementos para entender su inserción en el entramado de las herramientas para el auto-control y regulación de los cuerpos individual y colectivamente. Dichas herramientas, según este autor, cumplen una función de disciplinamiento a través del cual la conducta es ajustada a los patrones de productividad, cooperación, jerarquía y legitimidades propias del control social.

A la par con la exploración de los autores y la autora mencionada, hemos realizado una amplia revisión de las publicaciones más recientes, buscando ampliar la comprensión sociocultural del cuerpo en movimiento para evidenciar las tensiones, resistencia y normalización que se dan en estos escenarios contemporáneos. Entre tales publicaciones, los estudios de Ríos (2019), Gómez Nieto *et al.* (2026), Sánchez (2017) y Ahsan y Abualait (2024) señalan que las prácticas de entrenamiento corporal han experimentado un crecimiento exponencial, en particular con una tendencia hacia el autocuidado, fenómeno que ha traído consigo múltiples modalidades de prácticas en los ámbitos familiar, empresarial y urbano en general. Además, como lo sostienen Pérez y Muñoz (2018), las prácticas deportivas no están limitadas a un contexto específico, sino que se encuentran expandidas tanto en las culturas como en los más diversos escenarios sociales.

En lo que atañe a la concepción del cuerpo, asumimos como punto de partida la perspectiva fenomenológica de Maurice Merleau-Ponty (1993), autor que sentó las bases para la comprensión de esa relación cuerpo-mundo en devenir, que constituye una experiencia encarnada. En este mismo sentido, es importante reconocer los aportes de Mari Luz Esteban (2013) en el campo de la antropología feminista, especialmente en lo relacionado con el cuerpo y la imagen corporal. Su trabajo se basa en cuatro aspectos que considera de vital importancia para entender el uso social del cuerpo: la alimentación, la sexualidad, el ejercicio físico y el cuidado estético. La autora plantea, a modo de crítica, que el deporte ha venido tomando unos tintes distintos a los de funcionalidad; es decir, la actividad física ha dejado su lugar beneficioso y tranquilo para las personas, dadas sus articulaciones con el consumismo, para

convertirse en toda una industria que va desde la venta de cartillas con ejercicios específicos, aparatos especializados, vestimenta, alimentación hasta el entrenamiento personalizado desde casa.

Las formas de producción de los cuerpos, y entre ellas el tecno-entrenamiento, están *de moda*, y con esta práctica sociocultural, la fabricación industrializada y la comercialización de los más diversos productos para atender las demandas de esta sofisticada máquina tecnoprodutiva. Así, el cuerpo en tanto tecno-organismo se ensambla, se *materializa* (Butler, 2018) con artefactos tecnológicos, químicos y orgánicos, entre los que cobra fuerza la industria compuesta por textiles avanzados tecnológicamente, todo tipo de accesorios, aparatos y máquinas instaladas en formato de gimnasio al aire libre y junto a esto, una industria alimentaria y farmacéutica con su amplia oferta de productos para la hidratación, el desarrollo, la recuperación y la regeneración de masa muscular.

Aproximación metodológica

La investigación de la que deriva este artículo se ha concebido desde una perspectiva etnográfica, en especial en lo que concierne al modo como se ha desarrollado la inmersión en el campo de interés y la continuidad de las dinámicas propias del proceso investigativo. Nos hemos inspirado en prácticas etnográficas en contextos urbanos que privilegian la experiencia corporal de quien investiga. En este contexto, en tanto investigadores nos situamos corporalmente en los escenarios de entrenamiento, abiertos a lo que acontece y permitiendo ser afectados.

Nuestra presencia no se circunscribe a una lectura y levantamiento de lo que ocurre en el entorno, sino que estamos ahí, sabiendo que nuestros modos de aparecer transforman las realidades que investigamos, lo que demanda una actitud crítica y reflexiva sobre cómo estamos en esos espacios. De este modo, las acciones metodológicas que hemos desplegado articulan la participación en el transcurrir cotidiano de los espacios de entrenamiento, detenernos a observar lo que está ocurriendo, apropiarnos de conversaciones y, sobre todo, posibilitar que nuestros cuerpos agencien de forma simultánea en lugares de experiencia y fuentes de conocimiento.

Este modo de proceder en la investigación responde a un diálogo con enfoques etnográficos contemporáneos que reconocen la centralidad del cuerpo en la experiencia

de producción de conocimiento. En este sentido, retomamos las propuestas de Michael Jackson (2010), quien invita a considerar el potencial epistémico del cuerpo en la investigación antropológica y de Aschieri y Puglisi (2010), quienes destacan la relevancia del trabajo de campo vivido en primera persona mediante una participación que observa sensiblemente y comparte los acontecimientos cotidianos. Junto a estos/as autores/as, los trabajos de Bernard Andrieu (2005; 2016; Haber *et al.*, 2007) entraron a ser claves en el acercamiento a los cuerpos en prácticas deportivas y, en nuestro caso particular, el entrenamiento en los tres escenarios de intervención: la Unidad Deportiva de Belén, el Cerro de las Tres Cruces y el Cerro El Volador, ubicados en Medellín. Estos espacios fueron seleccionados teniendo presente la diversidad de la población que los frecuenta, la amplia gama de actividades que allí se desarrollan y, sobre todo, las relaciones corpo-espaciales que ellos propician.

El trabajo etnográfico realizado comprendió la inmersión en estos espacios durante cuatro días a la semana por seis meses —desde marzo hasta agosto del 2025—, en jornadas que iban de 4 a 6 horas. En el modo de afrontar estas rutinas fue muy importante la noción de *afección etnográfica* propuesta por la investigadora francesa Jeanne Favret-Saada (2013), en su publicación *Ser afectado*. Esta pensadora de la cultura nos permitió profundizar en las relaciones espacio-corporales que emergen en la participación observante; su trabajo con comunidades campesinas nos enseña a fortalecer la atención, la cercanía y una apertura en la que nos permitimos ser afectados/as por lo que acontece en las prácticas estudiadas, esto implica que, también nos fuimos transformando en el proceso.

Siguiendo la pista a una perspectiva etnográfica que nos acompañara en el estudio de las prácticas de entrenamiento, nos acercamos al trabajo de Loïc Wacquant (2006; 2007), particularmente aquellas publicaciones provenientes de sus experiencias etnográficas en los gimnasios de Chicago, Estados Unidos, en las que él buscaba, desde la experimentación con los boxeadores, comprender las técnicas de movimiento propias de este deporte. Así, nuestras indagaciones no solo se inspiraron en los saberes epistemológicos, sino también en los gestos, las decisiones y los riesgos que asumieron quienes nos han precedido. En tal sentido, participamos en prácticas de entrenamiento, unas veces registrando las variaciones y singularidades corpo-espaciales, pero otras veces, en silencio, habituando el cuerpo al entrenamiento.

La actividad comprensiva que presentaremos a continuación, si bien, nace de la revisión atenta de los registros audiovisuales y notas de campo, contó con la acción fundamental de la potencia sensible presente a manera de archivo en nuestros cuerpos (Taylor y Fuentes, 2023), proveniente de la inmersión en los escenarios de entrenamiento, mencionados anteriormente. Trabajar en esta doble dimensión —registros y experiencia corporal— permitió identificar flujos de relación entre los espacios, los objetos y los discursos, clarificar percepciones y componer ideas en medio de los acontecimientos encarnados, lo cual posibilitó una reflexión-crítica sobre el entrenamiento corporal, en tanto tecnología sociocultural.

Discusión

Los espacios de entrenamiento de los que nos ocupamos en esta investigación se presentan como lugares abiertos, en ellos es posible encontrar niños, niñas, mujeres, hombres, adultos mayores e inclusive, personas con limitaciones de movilidad, lo que pareciera estar en correspondencia con las bondades de la actividad física al aire libre (Casajus y Rodríguez, 2011), ampliamente difundidas por todos los medios, plataformas y redes de comunicación. Ahora bien, uno de los aspectos particulares que observamos es la superposición de las formas de relación con el espacio y el equipamiento urbano en función del entrenamiento, lo cual va desde el permanecer sentado o caminando relajado, a un entrenamiento de alto rendimiento similar al que se desarrolla en los centros especializados.

El aumento paulatino del número de personas que realizaban prácticas de entrenamiento corporal durante nuestro trabajo de campo fue relevante, sobre todo los fines de semana. Además, era frecuente escuchar comentarios negativos de los usuarios recurrentes respecto de este incremento y la contaminación auditiva, al igual que recomendaciones de lugares más tranquilos. Adicional a esto, se destaca el aumento de locales y puestos de comercio informal en los alrededores de los sitios de entrenamiento.

En estos lugares, junto a los productos convencionales —agua, frutas y cereales— se ofertan múltiples productos procesados, ultra procesados y suplementos alimentarios cuyas etiquetas publicitarias hablan de su efectividad en el rendimiento y el logro de una imagen corporal que, según lo señala Bitina Crespo (2015), corresponda a las políticas del mercado. Así mismo, estudios como los de Sánchez (2017) y Gómez *et al.* (2019) ponen el foco en el rendimiento deportivo y el cuidado de la salud. Por su parte, Norbert Elias, en *Deporte y ocio en el proceso de la civilización* (Elias y Dunning, 1992), plantea importantes conexiones entre las sociedades industrializadas y el lugar que ocupan las prácticas deportivas, al respecto, sugiere que “la supervivencia y el éxito social en estas sociedades dependen hasta cierto punto de una coraza segura, ni demasiado fuerte ni demasiado débil, de autocontrol individual” (p. 56), coraza que el deporte y la actividad lúdica ayudan a construir. En este sentido, y en lo que a Medellín compete, nos sorprende la amplitud y diversidad de la oferta de gimnasios, entrenadores/as, tiendas de productos deportivos y del cuidado corporal.

La manera como el fenómeno de industrialización al que alude Norbert Elias (1987) —más recientemente nombrada *tecnocultura*³ por Penley y Ross (1991)— actúa sobre los cuerpos, es lo que nos lleva a pensar que las prácticas de entrenamiento, en particular aquellas de alto rendimiento, configuran una tecno-producción corporal, en la medida que un conjunto de dispositivos se encuentran ensamblados de manera efectiva para *moldear*⁴ un cuerpo determinado. En

3 El concepto de *technoculture* fue propuesto inicialmente por Constance Penley y Andrew Ross (1991), haciendo alusión a que la tecnología es un factor que moldea las formas de vida, de imaginar, de relacionarse, de organizar lo social.

4 El uso de este término “moldear” no es casual, este corresponde a las experiencias narradas por algunos deportistas con relación a los efectos del consumo de determinados suplementos proteicos.

tal sentido, observamos que las prácticas de entrenamiento corporal escenifican la operación de una maquinaria sociocultural que se activa a través de una amplia gama de productos, imágenes y gestos que validan las formas de aparecer y de negociación de las relaciones con los espacios, los objetos y los discursos.

Estos dispositivos tecnoculturales que rodean las prácticas de entrenamiento —en especial la alimentación y el vestuario— son propuestos como complemento al estilo de vida saludable, pero notamos que tales complementos en realidad se ubican en el centro del proyecto contemporáneo de los ideales reguladores del cuerpo. Al modelo de vida sana, que invitaba a mantener dieta balanceada y la realización de ejercicios de forma regular, se le ha superpuesto la *vida o cultura fitness* que Espinal-Correa y Estrada-Mesa (2020) entienden como “aquellas prácticas que se llevan a cabo para estar en forma” (p. 7), y están en correspondencia con los estándares socialmente esperados.

En nuestro trabajo de campo encontramos diferentes motivaciones e iniciativas por las cuales las personas ingresan en el universo de las prácticas de entrenamiento corporal al aire libre, y uno de los principales argumentos alude a la búsqueda de un estilo de vida saludable. Sin embargo, pareciera que, en el transcurso, estas intenciones se van reconfigurando en función del consumo de productos y el desarrollo de actividades que repercuten de forma exitosa en la hipertrofia muscular. Entre estas personas que entrenan circula una concepción de la salud asociada al desempeño en la actividad física y la respuesta corporal a una alimentación alta en proteínas.

Esta concepción de vida saludable, con sus correspondientes hábitos, nos habla de cierta tecnificación de la experiencia corporal, en la medida que se produce tecnológicamente un cuerpo para el consumo. En primera instancia, para el grupo más cercano, donde observamos competencia y admiración mutua; en segunda instancia, para cierta exhibición pública, y tercera, la auto captura del cuerpo en imágenes destinadas a las redes sociales.

En relación con esta última acción, observamos en algunas personas gestos casi automáticos de auto registro, a los que se sumaba en ocasiones, la transmisión en vivo de algunos momentos del entrenamiento. Al respecto de esto que venimos planteando, Luce Giard (1999), hace ya bastante tiempo, había sugerido que el papel de la moda y las representaciones colectivas vienen a agregarse al peso de otros ideales como son el culto general a la juventud y la belleza. En las últimas décadas, los estudios afro feministas y poscoloniales han mostrado las claras conexiones de estos ideales con el fardo colonial.

Esta correspondencia entre las decisiones personales y el entorno es el argumento de un episodio del programa *Cultura 21*⁵ de la Deutsche Welle, titulado: *La relación entre dietas, colonialismo y poder*. A lo largo de la emisión, la presentadora insiste en que hacer dieta es *un acto político*, dado que estas responden al entorno y contexto político: “En tiempos de inestabilidad crece el deseo de control, las guerras, las pandemias, la inflación, la crisis climática, todas experiencias abrumadoras y nos lleva a querer controlar lo único que podemos: nuestro cuerpo” (Deutsche Welle, 2025, 2m55s). En el programa se concluye que hacer dietas es algo más que perder peso, es *una cuestión de estatus, poder y control*.

A tono con el panorama plasmado aquí, podemos decir que las prácticas de entrenamiento corporal contemporáneas siguen esa línea descriptiva advertida por Marcel Mauss (1979), con relación a los alcances y reciprocidad socioculturales de la actividad y el movimiento corporal. Planteamientos a los que podemos agregar —como ya lo habíamos señalado— las reflexiones

5 Deutsche Welle (2025). *Cultura 21*. [Programa de televisión]. <https://www.youtube.com/watch?v=pfGmj7m-dXc&list=PLF5CDC1B654D465F7>



de Norbert Elias (1987), en el sentido de que las técnicas corporales adoptadas por las sociedades occidentales, entre ellas, las alimentarias, fisiológicas, sexuales y deportivas, parecen haber tendido a disminuir los grados de violencia y agresividad. A propósito, Elias y Dunning (1992) sitúan los orígenes del cultivo del cuerpo en las élites gobernantes de la antigua Grecia, y agregan que ellas estaban asociadas a los ideales de belleza, fuerza física y virilidad; ideales que eran primordiales en sus dinámicas sociales y afectivas.

En las sociedades actuales, asistimos al debate público y a una preocupación colectiva acerca de las interrelaciones entre la salud, el bienestar personal, la condición física, la práctica deportiva y la alimentación (Crespo-Antepará, 2023). De la misma forma, las comunidades científico-médicas que investigan temas relacionados con la nutrición y el rendimiento deportivo están poniendo en circulación, continuamente, información que ha contribuido a generar una serie de discursos respecto a la vida saludable (Lupton, 2012). En este contexto, la alimentación ha trascendido el ámbito de lo privado y familiar, para convertirse en fenómeno social, transversal al campo deportivo, la salud y la belleza. Así, la producción de los cuerpos está siendo agenciada de manera directa por las prácticas alimentarias.

En esa misma línea, Carol Adams (2016) realiza una de las críticas más audaces de las últimas décadas, estableciendo conexiones entre el lenguaje de la alimentación y las estructuras patriarcales culturalmente construidas, y sus implicaciones en la percepción de los cuerpos, en particular los cuerpos de las mujeres. Esta autora sostiene que, en la cultura norteamericana, consumir carne se asocia con un asunto de identidad viril y, en contraposición, se asocian las elecciones de dietas vegetarianas con lo femenino, lo suave o lo débil.

En este sentido, la alimentación configura, en sí misma, un dispositivo sociocultural que agencia la producción corporal. Las decisiones sobre qué, cuándo y para qué comer están mediadas, no solo por necesidades sino por discursos e intereses socioculturales de cada época, de modo que la alimentación pasa a convertirse en una tecnología de producción de los cuerpos que esa sociedad demanda, un cuerpo para el trabajo en la fábrica, en las minas, en el campo, o bien, un cuerpo para las competencias deportivas o una pasarela. Guidonet (2007) sostiene que: “la alimentación es un hecho ‘biopsicosociohistoricocultural’, es decir, un hecho extremadamente complejo” (p. 9).

Al respecto de estas complejidades de la alimentación, Ortíz (1978) explica que hacia el año 884 (a. n. e.) los deportistas se caracterizaron por tener una dieta vegetariana, pero también estaban quienes combinaban los vegetales con altas cantidades de carne de buey, toro, carnero o antílope. Esta autora va más allá y habla de una distribución de los alimentos de acuerdo con cada deporte: “La de cabra para los que practican el salto, la de toro para los corredores y la de cerdo para los luchadores y gladiadores” (Ortíz, 1978, p. 69). En la modernidad, aparece el concepto de dieta y Sánchez *et al.* (2022) comentan que los deportistas consumían alimentos especiales, algunos farmacológicos controlados por sus entrenadores; había poca preocupación por su imagen, interesaba más los asuntos relacionados con fuerza, potencia y velocidad para tener un mejor rendimiento deportivo.

En lo que llevamos del presente siglo, las relaciones entre prácticas deportivas y alimentarias son cada vez más especializadas respecto a productos de consumo y los profesionales que participan de la producción del cuerpo del deportista. Esta cultura científico-tecnológica no se circunscribe al campo del deporte, está al alcance de toda la población. La oferta de suplementos proteicos, creatina, L-carnitina y aminoácidos de cadena ramificada son de venta libre y se focalizan en la pérdida de grasa, la ganancia de masa muscular y la búsqueda de una imagen corporal

estilizada. La ingesta de estos suplementos promete hacer más efectivo el entrenamiento, como lo sostienen Rabassa-Blanco y Palma-Linares (2017).

Como hemos venido indicando, la tecnificación de la alimentación y la indumentaria son centrales en el despliegue de la tecno-producción corporal que percibimos en nuestra época, la misma que nos condujo a la revisión de la noción de *máquina* en Deleuze y Guattari (2004a), y también, a la relectura del potente análisis de la colonia penitenciaria que hace José Gil (1997), donde describe el modo en que opera la institución carcelaria con los cuerpos de los condenados.⁶ Así, las prácticas de entrenamiento corporal, cuando las pensamos en clave tecnoproductiva, nos hacen distanciarnos de comprensiones instrumentales o lógicas causales, para entender que las tecnologías de producción corporal, si bien comprenden una materialidad —alimentos, vestimentas, artefactos—, encarnan en sí mismas unos modos de situarnos en el mundo. Algo de esto ya lo había intuido Norbert Elias (1987), al referirse a las prácticas que se van reproduciendo psicogenéticamente.

Y, en consonancia, el concepto de *tecnocuerpo* (Zapata *et al.*, 2024) hace explícita esta indisolubilidad cuerpos-dispositivos tecnológicos, de manera que el tecno-entrenamiento fortalece mucho más la masa muscular —lo que podríamos nombrar fisicalidad—, puesto que se trata de una acción tecnocultural en la que se ensambla un tecnocuerpo contenido y anticipado en los comprimidos proteicos, o bien, en el diseño de las prendas inteligentes.

Conclusiones

Los entrecruces entre entrenamiento, alimentación y vestuario sitúan al cuerpo en un territorio en constante disputa, escenario en el que observamos tensiones entre los procesos de industrialización, las aspiraciones a una vida saludable y las acciones biopolíticas agenciadas por los mercados del capital. En este contexto, las prácticas alimentarias aparecen asociadas a dietas hiperproteicas, suplementos, bebidas energizantes y alimentos procesados e hiperprocesados, aunándose así, a dispositivos tecnoculturales que predeterminan tecnológicamente los cuerpos funcionales al sistema de consumo y auto consumo que opera de forma ciber-cultural entre planos materiales y virtuales.

El entrenamiento corporal al aire libre se inscribe en el contexto de políticas locales encaminadas a la reconfiguración de los espacios públicos, la mitigación de la violencia y las desigualdades sociales, con la apertura a prácticas colectivas, mixtas, inclusivas y no competitivas, sumado a la incorporación de expresiones como la danza, el yoga y los aeróbicos. De esta manera, entra en acción la potencia corpo-espacial, en la que además de las técnicas de hipertrofia muscular se da paso a la emergencia de cuerpos sociales con derecho al espacio, al movimiento y a la expresión sensible y colectiva.

Concebir el entrenamiento corporal como una máquina tecnocultural insta a considerar su aspecto sociohistórico, de modo que, cada época opera su propio proceso de producción corporal, proceso en el cual las prácticas alimentarias participan de forma decisiva. Así, en la antigüedad la máquina producía cuerpos heroicos, guerreros y entrenados; en el medioevo, cuerpos militares obedientes y, junto a ellos, cuerpos consagrados, disciplinados por un discurso monárquico-religioso; en la modernidad, la producción de cuerpos se encuentra asociada a los procesos de industrialización capitalista, donde se acentúa la emergencia de cuerpos útiles, cuerpos en masa: obreros y obreras capaces de responder a las exigencias de la industria.

En la actualidad, las tecnologías sustentan la existencia humana en todos los ámbitos y también han dado paso a la constitución de mercados globales que han redefinido las interacciones sociales y cotidianas. La hiperproducción tecnológica no se limita a la fabricación de bienes pensados para sustentar la vida, sino que estos son la entrada a la mercantilización de la existencia misma, donde el cuerpo emerge como laboratorio de autoexpresión e ingresa en un juego ficcional entre imágenes de sí, que ingenuamente se asocian a ese discurso de la *realización y la felicidad*, a través del cual se camuflan los ideales normalizadores, impuestos e inscritos en las dinámicas voraces de mercado. Pareciera que esta máquina de entrenamiento corporal ha existido siempre, sin embargo, en nuestra época lo que sorprende es la aceleración y eficacia de sus ritmos de producción. El proyecto contemporáneo de hipertrofia muscular reclama cuerpos delgados, altamente tonificados, fascinados y dispuestos a habitar entre pantallas.

Para terminar, pese a la contundencia y eficacia con la cual opera el tecno-entrenamiento, en nuestra investigación

6 El análisis de José Gil desarrollado en el capítulo: *O corpo nas colônias penitenciárias* (1997, pp. 103-130) tiene como base el relato de Franz Kafka *A Colônia Penitenciária* [En la Colonia penitenciaria].

también hemos vislumbrado las grietas y fragilidades por las cuales se cuelean la posibilidad de resistencia, los puntos de fuga, los cuerpos que se apartan e incluso ocupan el mobiliario urbano para ver los ideales que pretende imponer la cultura del consumo. Estas personas nos hablaban del placer del silencio, del cuidado y una agencia corpo-espacial que inventa nuevos modos de existir.

Referencias

- Adams, C. (2016). *La política sexual de la carne. Una teoría crítica feminista vegetariana*. Ochodoscuatro ediciones.
- Ahsan, M. y Abualait, T. (2024). Salud mental y actividad física durante y después de la pandemia de COVID-19: una revisión. *Retos*, 56, 419-426. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Andrieu, B. (2005). La fiction du corps mutant. *Chimères*, 58(1), 203-228. <https://doi.org/10.3406/chime.2005.1635>
- Andrieu, B. (2016). Aprenda de su cuerpo vivo: Una emersiología de los gestos circenses. *Revista Latinoamericana de Estudios Sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 8(20), 54-63. <https://www.redalyc.org/pdf/2732/273245298006.pdf>
- Aschieri, P. y Puglisi, R. (2010). Cuerpo y producción de conocimiento en el trabajo de campo. En: S. Citro (Ed.), *Cuerpos plurales: antropología de y desde los cuerpos* (v. 1, pp. 127-150). Biblos.
- Butler, J. (2018). *Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del "sexo"*. Paidós.
- Casajus, J. y Rodríguez, G. (2011). *Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales*. Consejo Superior de Deportes. <https://doi.org/http://publicacionesoficiales.boe.es>
- Crespo, B. (2015). *La cultura del cuerpo en tiempos de globalización. La cultura fitness*. [Memoria académica]. Universidad Nacional de La Plata. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7331/ev.7331.pdf
- Crespo-Antepara, D. (2023). Inter juego entre la actividad física, el consumo de alimentos y la masa corporal. *Polo del Conocimiento*, 8(12), 696-709. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i12.6307>
- Deleuze, G. y Guattari, F. (2004a). *Mil mesetas. Capitalismo y esquizofrenia*. [J. Vázquez, Trad.]. Pre-Textos.
- Deleuze, G. y Guattari, F. (2004b). *El Anti-Edipo. Capitalismo y esquizofrenia*. Paidós.
- Deutsche Welle. (2025, septiembre). *Cultura 21: La relación entre dietas, colonialismo y poder*. [Programa de televisión]. <https://www.youtube.com/watch?v=pfGmj7m-dXc&list=PLF5CDC1B654D465F7>
- Duarte, Y. y García, O. (2022). *La cultura fitness contemporánea desde una perspectiva sociológica* [Trabajo de grado de pregrado, Universidad de Antioquia]. <http://hdl.handle.net/10495/27392>
- Elias, N. (1987). *El proceso de civilización*. Fondo de Cultura Económica.
- Elias, N. y Dunning, E. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Fondo de Cultura Económica.
- Espinal-Correa, C. y Estrada-Mesa, D. (2020). Fitness: estilo de vida saludable o biopolítica sobre el cuerpo desde la racionalidad neoliberal. *Iatreia*, 33(2), 184-190. <https://doi.org/10.17533/udea.iatreia.48>
- Esteban, M. L. (2013). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y campo* (2a. ed.). Bellaterra. https://www.academia.edu/21468984/Mari_Luz_Esteban_Antropolog%C3%8Da_del_cuerpo
- Favret-Saada, J. (2013). Jeanne Favret-Saada: "Ser afectado" como medio de conocimiento en el trabajo de campo antropológico [L. Zapata y M. Genovesi, Trad.]. *Ava. Revista de Antropología*, 23, 49-67. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=169039923002>
- Foucault, M. (1998). *Historia de la sexualidad I. La Voluntad de Saber*. Siglo XXI.
- Giard, L. (1999). *La invención de lo cotidiano. Habitar, cocinar* [A. Pescador, Trad.]. Universidad Iberoamericana Biblioteca Francisco Xavier Clavigero. https://www.academia.edu/42714785/De_Certeau_Michel_La_Inveni%C3%B3n_de_lo_Cotidiano_II_Habitar_Cocinar
- Gil, J. (1997). *Metamorfosis do corpo*. Relógio D'Água.
- Gómez, Á., Zapata, C., Cardona, C., Gaviria, R. y García, J. (2019). *Perfil del cliente de los gimnasios y centros de acondicionamiento físico caso Pereira*. Universidad Tecnológica de Pereira.
- Gómez Nieto, B., Díaz-Campo, J., Feijoo, B. y Rodríguez, S. (2026). El culto al cuerpo en los centros deportivos. Estrategias de comunicación en redes sociales: Instagram, Facebook y TikTok. *Vivat Academia*, 159, 1-24. <https://doi.org/10.15178/va.2026.159.e164>
- Guidonet, A. (2007). *La antropología de la alimentación* (1a. ed.). Editorial uoc. <https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/110906/9/La%20antropolog%C3%ADa%20de%20la%20alimentaci%C3%B3n%20CAST.pdf>
- Haber, S., Andrieu, B. y Molinier, P. (2007). *Cuerpos dominados, cuerpos en ruptura* [R. Figueroa, Trad.]. Nueva Visión. <https://es.scribd.com/document/467616696/Jean-Marc-Lachaud-y-Olivier-Neveux-Cuerpos-Dominados-Cuerpos-en-Ruptura>

- Jackson, M. (2010). Conocimiento del cuerpo. En: S. Citro (Ed.), *Cuerpos plurales: antropología de y desde los cuerpos* (pp. 59-82). Biblos.
- Kafka, F. (2019). *En la colonia penitenciaria*. Acontilado.
- Lupton, D. (2012). *Medicine as culture: Illness, Diseases and the body* (3a. ed.). SAGE. www.sagepublications.com
- Mauss, M. (1979). *Sociología y Antropología*. Tecnos. https://monoskop.org/images/b/b4/Mauss_Marcel_Sociologia_y_antropologia.pdf
- Merleau-Ponty, M. (1993). *Fenomenología de la percepción*. Planeta-Agostini. https://monoskop.org/images/9/9b/Merleau-Ponty_Maurice_Fenomenologia_de_la_percepcion_1993.pdf
- Ortiz, B. (1978). Alimentación del deportista: antecedentes históricos. *Revista ENSP*, 4(2), 69-77. <https://doi.org/https://hdl.handle.net/10495/9392>
- Penley, C. y Ross, A. (Eds.) (1991). *Technoculture* (v. 3). Regents of the University of Minnesota. https://monoskop.org/images/7/78/Penley_Constance_Ross_Andrew_edes_Technoculture_1991.pdf
- Pérez, A. y Muñoz, V. (2018). Deporte, cultura y sociedad: un estado actual de la cuestión. *Revista de Humanidades*, 34, 11-38. <https://doi.org/https://doi.org/10.5944/rdh.34.2018.21881>
- Rabassa-Blanco, J. y Palma-Linares, I. (2017). Efectos de los suplementos de proteína y aminoácidos de cadena ramificada en entrenamiento de fuerza: Revisión bibliográfica. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 21(1), 55-73. <https://doi.org/10.14306/renhyd.21.1.220>
- Ríos, R. S. (2019). *Estudio epidemiológico de hábitos de vida saludable mediante la escala de valoración del estilo de vida saludable adquirido* [Universidad de Castilla, La Mancha]. <https://ruidera.uclm.es/server/api/core/bitstreams/df16e58e-9cbd-4520-af12-f6a2d83ca25b/content>
- Sánchez, S. (2017). *Deporte, alimentación y salud: estudio intergeneracional sobre la construcción del cuerpo* [Tesis Doctoral, Universidad de Oviedo]. Archivo digital. https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/45007/TD_SandraSanchez.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sánchez, S., Parrilla, J. y Díaz, C. (2022). Deporte, Cuerpo y alimentación. *Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, 54, 95-117. <https://doi.org/10.5944/empiria.54.2022.33737>
- Taylor, D. y Fuentes, M. (2023). *Estudios avanzados de performance*. Fondo de Cultura Económica.
- Wacquant, L. (2006). *Entre las cuerdas. Cuadernos de un aprendiz de boxeador* [M. Hernández, Trad.]. Siglo Veintiuno. <https://planificacionalainvestigacion.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/03/24280981-wacquant-loic-entre-las-cuerdas-cuadernos-de-un-aprendiz-de-boxeador-2000.pdf>
- Wacquant, L. (2007). Un traficante de carne en acción: pasión, poder y lucro en la economía del boxeo profesional. En: S. Haber, B. Andrieu y P. Molinier. *Cuerpos dominados, cuerpos en ruptura* (pp. 60-79). Nueva Visión.
- Zapata, M., Castro, J. y Hernández, E. (2024). Tecnocuerpos: de las relaciones entre cuerpos y dispositivos tecnológicos y su devenir en un contexto cibercultural. *Semina: Ciências Sociais e Humanas*, 45(2), 183-194. <https://doi.org/10.5433/1679-0383.2024v45n2p183>